

**меню (1,5-3 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша Рисовая молочная</b> <i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-4, Ж-6, У-18, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-331, Б-9, Ж-14, У-43, С-1
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
50	<b>Биточки детские из мяса</b> <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-7, Ж-11, У-4
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
100	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-1, У-23
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-508, Б-16, Ж-19, У-63, С-11
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булка деревенская</b> <i>Мука в/с, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
150	<b>Чай карамель молочная</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко 3,2%</i>	ККАЛ-92, Б-3, Ж-3, У-12
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-263, Б-8, Ж-6, У-42
<b><u>Ужин</u></b>		
145	<b>Пудинг творожно-морковный</b> <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-269, Б-17, Ж-13, У-20, С-1
50	<b>Соус Молочный ванильный</b> <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
15/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-44, Б-1, У-9
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-407, Б-20, Ж-16, У-44, С-1
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 509, Б-53, Ж-55, У-192, С-13

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша Рисовая молочная</b> <i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-173, Б-5, Ж-7, У-22, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-372, Б-10, Ж-15, У-50, С-2
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-82, Б-1, Ж-6, У-6, С-12
70	<b>Биточки детские из мяса</b> <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-205, Б-10, Ж-16, У-6
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
120	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-149, Б-6, Ж-2, У-28
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-56, У-14
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-632, Б-21, Ж-26, У-78, С-13
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булка деревенская</b> <i>Мука в/с, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
200	<b>Чай карамель молочная</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко 3,2%</i>	ККАЛ-122, Б-5, Ж-4, У-16
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-293, Б-10, Ж-7, У-46
<b><u>Ужин</u></b>		
155	<b>Пудинг творожно-морковный</b> <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-288, Б-18, Ж-14, У-21, С-1
50	<b>Соус Молочный ванильный</b> <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
30/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-1, У-16
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-469, Б-22, Ж-18, У-53, С-1
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 766, Б-63, Ж-66, У-227, С-16
Заведующий МБДОУ	Калькулятор	Шеф повар