

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------

Завтрак

150	Каша Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1

Итого за Завтрак ККАЛ-356, Б-10, Ж-14, У-48, С-2

Обед

150	Борщ с картофелем <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-60, Б-1, Ж-3, У-8, С-5
60	Пудинг из говядины <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Масло сливочное, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-174, Б-8, Ж-13, У-7
50	Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в/с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
100	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-3, У-25
150	Напиток яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18

Итого за Обед ККАЛ-518, Б-16, Ж-20, У-69, С-7

Полдник

60	Пирожок с рис яйцо <i>Мука в/с, Масло сливочное, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Рис, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-165, Б-5, Ж-5, У-25
150	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>Сахар-песок, Ягодно-фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко)</i>	ККАЛ-33, У-8, С-5

Итого за Полдник ККАЛ-198, Б-5, Ж-5, У-33, С-5

Ужин

60	Биточки рыбные <i>Минтай филе, Хлеб белый, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-95, Б-10, Ж-3, У-7
30	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
100	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-87, Б-2, Ж-3, У-14, С-3
180	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-27, У-6, С-2
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13

Итого за Ужин ККАЛ-294, Б-14, Ж-7, У-41, С-6



Итого за ККАЛ-1366, Б-45, Ж-46, У-191, С-20

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-197, Б-7, Ж-8, У-25, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-3, У-15, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-442, Б-14, Ж-16, У-61, С-2
<u>Обед</u>		
200	Борщ с картофелем <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-4, У-10, С-6
80	Пудинг из говядины <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Масло сливочное, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-232, Б-10, Ж-17, У-10
50	Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в/с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
120	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-158, Б-5, Ж-3, У-30
200	Напиток яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-51, У-12, С-2
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-653, Б-21, Ж-25, У-86, С-9
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с рис яйцо <i>Мука в/с, Масло сливочное, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Рис, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-165, Б-5, Ж-5, У-25
200	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>Сахар-песок, Ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко)</i>	ККАЛ-44, У-11, С-6
Итого за Полдник		ККАЛ-209, Б-5, Ж-5, У-36, С-6
<u>Ужин</u>		
80	Биточки рыбные <i>Минтай филе, Хлеб белый, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-127, Б-13, Ж-4, У-9
30	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
100	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-87, Б-2, Ж-3, У-14, С-3
200	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-347, Б-18, Ж-8, У-48, С-6
Итого за		ККАЛ-1 651, Б-58, Ж-54, У-231, С-23
Заведующий МБДОУ		Калькулятор 
		Шеф повар 