

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-294, Б-7, Ж-11, У-42, С-1
<u>Обед</u>		
30	Икра морковная или свекольная <i>Морковь св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-21, Ж-1, У-2, С-1
150	Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
60	Кнели мясные с рисом <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-178, Б-9, Ж-14, У-5, С-1
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 из чернослива, яблок <i>Чернослив без косточки, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-62, У-15
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-575, Б-17, Ж-24, У-72, С-13
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Картофель св, Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-252, Б-8, Ж-10, У-32, С-4
<u>Ужин</u>		
35	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-26, У-6, С-2
105	Запеканка Северная творожно - манная <i>Творог свежий 9%, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-206, Б-14, Ж-10, У-14
50	Подливка из повидла	ККАЛ-97, У-26
180	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-29, У-7, С-5
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-437, Б-16, Ж-11, У-68, С-7
Итого за		ККАЛ-1 558, Б-48, Ж-56, У-214, С-25

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 Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-195, Б-7, Ж-8, У-24, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-40, У-10
Итого за Завтрак		ККАЛ-373, Б-10, Ж-13, У-55, С-1
<u>Обед</u>		
50	Икра морковная или свекольная <i>Морковь св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-34, Б-1, Ж-2, У-4, С-2
200	Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-91, Б-2, Ж-6, У-7, С-14
80	Кнели мясные с рисом <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-238, Б-12, Ж-18, У-7, С-1
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 из чернослива, яблок <i>Чернослив без косточки, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-83, У-20, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-736, Б-24, Ж-30, У-92, С-19
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Картофель св, Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
190	Молоко свежее	ККАЛ-114, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-276, Б-10, Ж-11, У-34, С-5
<u>Ужин</u>		
45	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-7, С-3
115	Запеканка Северная творожно - манная <i>Творог свежий 9%, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-226, Б-16, Ж-11, У-15
50	Подливка из повидла	ККАЛ-97, У-26
200	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-495, Б-19, Ж-12, У-77, С-9
Итого за		ККАЛ-1 880, Б-63, Ж-66, У-258, С-34

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар