

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 Дружба (рис, пшено) <i>Пшено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
150	Кофейный напиток на молоке <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-103, Б-4, Ж-4, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-335, Б-11, Ж-15, У-42, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-32, У-8
<u>Обед</u>		
30	Закуска морковь с кукурузой <i>Морковь св, Кукуруза консервированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-39, Ж-3, У-3, С-1
150	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Геркулес, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-75, Б-1, Ж-3, У-9, С-5
60	Ежики кур <i>Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-118, Б-9, Ж-8, У-5
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
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
150	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-35, 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-526, Б-17, Ж-18, У-74, С-8
<u>Полдник</u>		
60	Пирог манный шоколадный <i>Манка, Масло растительное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сода, Соль йодированная, Мука в с, Ванилин, Сметана 15%, Какао-порошок</i>	ККАЛ-214, Б-3, Ж-11, У-29
150	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
Итого за Полдник		ККАЛ-261, Б-3, Ж-11, У-40
<u>Ужин</u>		
40	Салат Степной <i>Картофель св, Лук репка, Огурцы консервированные, Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-34, Б-1, Ж-2, У-3, С-3
150	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-212, Б-20, Ж-14, У-3
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-347, Б-23, Ж-16, У-28, С-3
Итого за		ККАЛ-1 501, Б-54, Ж-60, У-192, С-12

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 Дружба (рис, пшено) <i>Пшено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-196, Б-6, Ж-8, У-26, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
25/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
200	Кофейный напиток на молоке <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-5, У-18
Итого за Завтрак		ККАЛ-427, Б-13, Ж-18, У-56, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-47, У-11
<u>Обед</u>		
55	Закуска морковь с кукурузой <i>Морковь св, Кукуруза консервированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-72, Б-1, Ж-6, У-5, С-2
200	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Геркулес, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-4, У-11, С-7
80	Ежики кур <i>Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-12, Ж-10, 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
130	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33
200	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-46, У-11, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-678, Б-24, Ж-25, У-91, С-11
<u>Полдник</u>		
90	Пирог манный шоколадный <i>Манка, Масло растительное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сода, Соль йодированная, Мука в с, Ванилин, Сметана 15%, Какао-порошок</i>	ККАЛ-321, Б-4, Ж-16, У-43
200	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-62, У-15
Итого за Полдник		ККАЛ-383, Б-4, Ж-16, У-58
<u>Ужин</u>		
65	Салат Степной <i>Картофель св, Лук репка, Огурцы консервированные, Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-55, Б-1, Ж-3, У-5, С-5
150	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-212, Б-20, Ж-14, У-3
200	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-40, У-10
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-390, Б-24, Ж-17, У-35, С-5
Итого за		ККАЛ-1 925, Б-65, Ж-76, У-251, С-17

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар