


меню (1,5-3 лет)

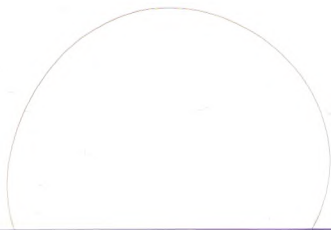
Выход (г)	Наименование блюда	п. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Манная молочная <small>Манка; Молоко сухое 25%; Масло сливочное; Сахар-песок; Соль пищеварочная</small>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый/хлеб ржаной <small>Батон; Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-44, Б-1, У-9
170	Чай французский <small>Чай; Сахар-песок</small>	ККАЛ-27, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-245, Б-6, Ж-10, У-34, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из свежих фруктов <small>Яблоки; Сахар-песок</small>	ККАЛ-22, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
150	Рассольник с крупой <small>Картофель св. Морковь св. Петрушка; Огурцы консервированные; Лук репчатый; Масло растительное; Сметана 15%; Соль пищеварочная</small>	ККАЛ-88, Б-1, Ж-4, У-10, С-4
60	Котлеты или биточки с мясом <small>Свинина п.ф.; Томатная консервированная паста; Лук репчатый; Хлебобитки; Молоко сухое 25%; Яйца свежие; Сметана; Пищевое Масло растительное; Соль пищеварочная</small>	ККАЛ-174, Б-9, Ж-13, У-5
110	Горох отварной с маслом <small>Горох сухой; Масло сливочное; Соль пищеварочная</small>	ККАЛ-132, Б-8, Ж-3, У-20
150	Компот из сухофруктов <small>Сухофрукты; Сахар-песок</small>	ККАЛ-47, У-11
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <small>Хлеб белый; Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-530, Б-21, Ж-20, У-64, С-4
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <small>Мука в.с.; Молоко сухое 25%; Сахар-песок; Масло сливочное; Дрожжи сух.; Масло растительное; Соль пищеварочная; Ванилин</small>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-252, Б-8, Ж-9, У-34, С-1
<u>Ужин</u>		
30	Салат яичный с луком <small>Яйца столовые; Лук репчатый; Масло растительное; Соль пищеварочная</small>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5
150	Каша с мясом деревенская гречневая <small>Свинина п.ф.; Гречка; Соль пищеварочная; Масло растительное; Морковь св.; Лук репчатый</small>	ККАЛ-202, Б-10, Ж-10, У-18, С-1
180	Чай апельсиновый <small>Чай; Сахар-песок; Апельсины св.</small>	ККАЛ-29, У-7, С-5
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <small>Хлеб белый; Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-359, Б-15, Ж-15, У-38, С-6
Итого за		ККАЛ-1408, Б-50, Ж-54, У-175, С-13

Заведующий
МБДОУ


Калькулятор



Шеф-повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	мл. пив. (ккал.), белки (г), углевода (г), витамины (мг), микро элементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое - 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-22, 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
180	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-293, Б-8, Ж-12, У-41, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-22, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
180	Рассольник с крупой <i>Картофель св., Морковь св., Пшеница, Овощи консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль пищевая, Ароматизатор</i>	ККАЛ-106, Б-2, Ж-5, У-12, С-5
80	Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина и др. Говядина свиномякотная (из руб. и выделит), Хлеб пшени, Молоко сухое - 25%, Яйца свежие, Сахар-песок, Масло растительное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-233, Б-12, Ж-18, У-7
130	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-156, Б-10, Ж-4, У-24
180	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-56, У-14
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-658, Б-28, Ж-27, У-79, С-5
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <i>Мука в с, Молоко сухое - 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль пищевая, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
195	Молоко свежее	ККАЛ-117, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-279, Б-10, Ж-10, У-36, С-2
<u>Ужин</u>		
50	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-105, Б-5, Ж-9, У-1
160	Каша с мясом деревенская гречневая <i>Свинина и др. Гречка, Соль пищевая, Масло растительное, Морковь св., Лук репка</i>	ККАЛ-216, Б-11, Ж-10, У-20, С-1
200	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсин св.</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-437, Б-19, Ж-19, У-46, С-7
Итого за		ККАЛ-1689, Б-65, Ж-68, У-207, С-16

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар