

меню (1,5-3 лет)

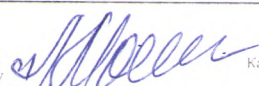

Выход (г)	Наименование блюда	эт. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-4, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-319, Б-10, Ж-14, У-38
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный со сметаной <i>Картофель св., Морковь св., Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-77, Б-1, Ж-4, У-10, С-6
180	Плов с курицей <i>Куриная грудка, Лук репка, Морковь св., Масло растительное, Рис, Масло сливочное, Соль пищевая, Чеснок св., Томат-паста</i>	ККАЛ-263, Б-15, Ж-10, У-28, С-2
150	Напиток из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-32, У-8, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-461, Б-19, Ж-14, У-64, С-9
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль пищевая, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух., Картофель св., Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
150	Кисель из смородины красной <i>Смородина красная св. мор., Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-40, У-10, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-202, Б-4, Ж-5, У-35, С-4
<u>Ужин</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
140	Омлет <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-13, У-4
180	Чай с шиповником <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-43, У-9, С-32
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-319, Б-14, Ж-15, У-30, С-34
Итого за		ККАЛ-1301, Б-47, Ж-48, У-167, С-47

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-18
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	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14
Итого за Завтрак		ККАЛ-359, Б-12, Ж-15, У-44
Обед		
180	Суп картофельный со сметаной <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-92, Б-2, Ж-4, У-12, С-7
200	Плов с курицей <i>Куриная грудка, Лук репка, Морковь св, Масло растительное, Рис, Масло сливочное, Соль пищевая, Чеснок св, Томат-паста</i>	ККАЛ-293, Б-16, Ж-11, У-32, С-2
180	Напиток из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-39, У-9, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-531, Б-22, Ж-15, У-75, С-10
Полдник		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль пищевая, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Картофель св, Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
190	Кисель из смородины красной <i>Смородина красная св мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-51, У-12, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-213, Б-4, Ж-5, У-37, С-4
Ужин		
60	Икра морковная или свекольная <i>Морковь св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-41, Б-1, Ж-2, У-5, С-3
150	Омлет <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-190, Б-12, Ж-14, У-4
200	Чай с шиповником <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-48, У-10, С-35
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-362, Б-16, Ж-16, У-36, С-38
Итого за		ККАЛ-1465, Б-54, Ж-51, У-192, С-52
Заведующий МБДОУ		Калькулятор
		Шеф повар
		