

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	<b>Кофе Бодрость</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-96, Б-4, Ж-3, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-338, Б-11, Ж-14, У-43, С-1
<u>Обед</u>		
150	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
60	<b>Котлеты по- Хлыновски с мясом</b> <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб., изделий, Картофель св, Лук репка, Яйцо столовое, Мука в/с, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-167, Б-9, Ж-13, У-5, С-2
50	<b>Соус Красный</b> <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	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-541, Б-17, Ж-22, У-69, С-13
<u>Полдник</u>		
50	<b>Булочка Молочная</b> <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
150	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-252, Б-8, Ж-9, У-34, С-1
<u>Ужин</u>		
30	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-23, У-5, С-2
110	<b>Запеканка Белоснежка из творога.</b> <i>Творог свежий 9%, Рис, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-242, Б-15, Ж-12, У-17
50	<b>Соус Молочный ванильный</b> <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-438, Б-19, Ж-16, У-52, С-2
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 569, Б-55, Ж-61, У-198, С-17

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>		
180	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-175, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	<b>Кофе Бодрость</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-102, Б-4, Ж-4, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-380, Б-12, Ж-16, У-49, С-1
<u>Обед</u>		
180	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-82, Б-1, Ж-6, У-6, С-12
80	<b>Котлеты по-Хлыновски с мясом</b> <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Картофель св, Лук репка, Яйцо столовое, Мука в/с, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-223, Б-12, Ж-17, У-7, С-3
50	<b>Соус Красный</b> <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	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-56, У-14
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-664, Б-22, Ж-28, У-84, С-16
<u>Полдник</u>		
50	<b>Булочка Молочная</b> <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
200	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-282, Б-10, Ж-10, У-36, С-2
<u>Ужин</u>		
40	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
120	<b>Запеканка Белоснежка из творога.</b> <i>Творог свежий 9%, Рис, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-264, Б-17, Ж-13, У-18
50	<b>Соус Молочный ванильный</b> <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-496, Б-22, Ж-17, У-62, С-2
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 822, Б-66, Ж-71, У-231, С-21

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар