

меню (1,5-3 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 130 | Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i> | ККАЛ-122, Б-4, Ж-5, У-16 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-33, Ж-4 |
| 25 | Батон белый | ККАЛ-66, Б-2, Ж-1, У-13 |
| 170 | Чай французский <i>Чай, Сахар-песок</i> | ККАЛ-27, У-7 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-248, Б-6, Ж-10, У-36 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Напиток из ягоды св/мор <i>Ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), Сахар-песок</i> | ККАЛ-25, У-6 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККАЛ-25, У-6 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Суп картофельный с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Перловка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-75, Б-1, Ж-3, У-9, С-5 |
| 50 | Котлеты Летние из говядины <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров, Соль йодированная</i> | ККАЛ-151, Б-6, Ж-11, У-6, С-1 |
| 110 | Капуста тушеная с томатом <i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i> | ККАЛ-71, Б-2, Ж-5, У-8, С-18 |
| 150 | Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i> | ККАЛ-47, У-11 |
| 20/10 | Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-66, Б-2, У-14 |
| Итого за Обед | | ККАЛ-410, Б-11, Ж-19, У-48, С-24 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Булочка Сдобная <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло сливочное, Масло растительное, Соль йодированная</i> | ККАЛ-157, Б-4, Ж-5, У-24 |
| 150 | Молоко свежее | ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-247, Б-8, Ж-10, У-31, С-1 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 140 | Пудинг творожно-яблочный <i>Творог свежий 9%, Яблоки, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i> | ККАЛ-277, Б-14, Ж-13, У-27, С-4 |
| 50 | Соус Молочный ванильный <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i> | ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8 |
| 180 | Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i> | ККАЛ-29, У-7 |
| 20/10 | Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10 |
| Итого за Ужин | | ККАЛ-423, Б-18, Ж-17, У-52, С-4 |
| Итого за | | ККАЛ-1353, Б-43, Ж-56, У-173, С-29 |

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 | Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i> | ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-22, С-1 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-33, Ж-4 |
| 30 | Батон белый | ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15 |
| 180 | Чай французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i> | ККАЛ-29, У-7 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-311, Б-8, Ж-12, У-44, С-1 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Напиток из ягоды св/мор <i>Ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), Сахар-песок</i> | ККАЛ-25, У-6 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККАЛ-25, У-6 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Суп картофельный с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Перловка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-90, Б-2, Ж-4, У-10, С-6 |
| 70 | Котлеты Летние из говядины <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари панир., Соль йодированная</i> | ККАЛ-211, Б-9, Ж-16, У-8, С-1 |
| 130 | Капуста тушеная с томатом <i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i> | ККАЛ-84, Б-3, Ж-5, У-9, С-21 |
| 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-548, Б-18, Ж-25, У-63, С-28 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 60 | Булочка Сдобная <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло сливочное, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i> | ККАЛ-189, Б-5, Ж-6, У-29 |
| 190 | Молоко свежее | ККАЛ-114, Б-6, Ж-6, У-9, С-2 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-303, Б-11, Ж-12, У-38, С-2 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 160 | Пудинг творожно-яблочный <i>Творог свежий 9%, Яблоки, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i> | ККАЛ-316, Б-16, Ж-15, У-30, С-4 |
| 50 | Соус Молочный ванильный <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i> | ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i> | ККАЛ-32, У-8 |
| 30/10 | Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14 |
| Итого за Ужин | | ККАЛ-483, Б-20, Ж-19, У-60, С-4 |
| Итого за | | ККАЛ-1 670, Б-57, Ж-68, У-211, С-35 |

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар