

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 Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
170	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-345, Б-10, Ж-14, У-45
<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 Волна <i>Картофель св. Морковь св. Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-89, Б-2, Ж-5, У-9, С-5
180	Мясо духовое с овощами <i>Свинина п.ф. Томат-паста, Масло растительное, Картофель св. Морковь св. Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-299, Б-10, Ж-20, У-16, С-3
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-548, Б-15, Ж-28, У-54, С-10
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Домашняя <i>Мука в.с. Молоко сухое 25%, Дрожжи сух. Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
150	Кисель из смородины черной <i>Смородина черная св.мор. Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-40, У-10, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-219, Б-4, Ж-5, У-40, С-1
<u>Ужин</u>		
50	Запеканка Донская рыбная <i>Минтай филе, Хлеб белый, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-82, Б-9, Ж-4, У-2
30	Соус Красный <i>Морковь св. Лук репка, Мука в.с. Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
110	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-161, Б-3, Ж-3, У-31
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-366, Б-14, Ж-8, У-56, С-33
Итого за		ККАЛ-1 478, Б-43, Ж-55, У-195, С-44

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 Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-189, Б-7, Ж-8, У-23, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
8	Сыр твердый	ККАЛ-30, Б-2, Ж-1
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-3, У-15, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-464, Б-16, Ж-17, У-59, С-2
<u>Обед</u>		
50	Закуска морковь с кукурузой <i>Морковь св, Кукуруза консервированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-65, Б-1, Ж-5, У-4, С-2
200	Суп Волна <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-7, У-12, С-7
200	Мясо духовое с овощами <i>Свинина п.ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-333, Б-12, Ж-22, У-18, С-3
200	Напиток из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-43, У-10, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-666, Б-20, Ж-34, У-66, С-13
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Домашняя <i>Мука в с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
200	Кисель из смородины черной <i>Смородина черная св мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-53, У-13, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-232, Б-4, Ж-5, У-43, С-1
<u>Ужин</u>		
70	Запеканка Донская рыбная <i>Минтай филе, Хлеб белый, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-115, Б-13, Ж-6, У-3
30	Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
110	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-161, Б-3, Ж-3, У-31
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-422, Б-19, Ж-10, У-62, С-36
Итого за		ККАЛ-1 784, Б-59, Ж-66, У-230, С-52

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар