

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 Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко 3,2%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-335, Б-10, Ж-14, У-44, С-1
<u>Обед</u>		
30	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5
150	Суп картофельный со сметаной <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-77, Б-1, Ж-4, У-10, С-6
180	Бигос с мясом <i>Свинина п/ф, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Морковь св, Соль йодированная, Сахар-песок</i>	ККАЛ-197, Б-13, Ж-13, У-8, С-40
150	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-35, У-9, 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-20, Ж-22, У-45, С-47
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с яблоком <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
140	Кисель из облепихи <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, У-9
Итого за Полдник		ККАЛ-173, Б-4, Ж-2, У-34, С-2
<u>Ужин</u>		
60	Биточки рыбные <i>Минтай филе, Хлеб белый, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-95, Б-10, Ж-3, У-7
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
100	Гарнир каша перловая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Перловка</i>	ККАЛ-140, Б-3, Ж-4, У-23
180	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-27, У-6, С-2
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-342, Б-15, Ж-8, У-50, С-3
Итого за		ККАЛ-1 311, Б-49, Ж-46, У-173, С-53

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 Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко 3,2%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-178, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-377, Б-11, Ж-15, У-50, С-2
<u>Обед</u>		
45	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-95, Б-5, Ж-8, У-1
180	Суп картофельный со сметаной <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-92, Б-2, Ж-4, У-12, С-7
200	Бигос с мясом <i>Свинина п/ф, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Морковь св, Соль йодированная, Сахар-песок</i>	ККАЛ-219, Б-15, Ж-14, У-9, С-44
180	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-42, 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-555, Б-26, Ж-26, У-54, С-52
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с яблоком <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
190	Кисель из облепихи <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-56, У-12
Итого за Полдник		ККАЛ-188, Б-4, Ж-2, У-37, С-2
<u>Ужин</u>		
80	Биточки рыбные <i>Минтай филе, Хлеб белый, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-127, Б-13, Ж-4, У-9
100	Гарнир каша перловая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Перловка</i>	ККАЛ-140, Б-3, Ж-4, У-23
200	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-380, Б-19, Ж-8, У-56, С-2
Итого за		ККАЛ-1 500, Б-60, Ж-51, У-197, С-58

Заведующий
МБДОУ _____Калькулятор
_____Шеф повар
