

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
140	<b>Каша Пшеничная молочная</b> <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-138, Б-5, Ж-5, У-17
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
5	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-19, Б-2, Ж-1
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
170	<b>Какао на молоке</b> <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-4, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-378, Б-13, Ж-15, У-45
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Напиток из черноплодной рябины, яблок</b> <i>Смесь ягодная рябины-повинки, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-21, У-5, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-21, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
150	<b>Борщ с картофелем</b> <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-60, Б-1, Ж-3, У-8, С-5
50	<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-139, Б-7, Ж-10, У-4, 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>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</b> <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-161, Б-3, Ж-3, У-31
150	<b>Напиток из вишни, яблок</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
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-509, Б-14, Ж-17, У-72, С-9
<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>Напиток Росинка чайный</b> <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-49, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-211, Б-4, Ж-4, У-38
<u>Ужин</u>		
30	<b>Закуска морковь с кукурузой</b> <i>Морковь св, Кукуруза консервированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-39, Ж-3, У-3, С-1
150	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр твердый (типа голландского), Соль йодированная</i>	ККАЛ-215, Б-8, Ж-7, У-37
190	<b>Чай русский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-38, У-9
20/10	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-357, Б-10, Ж-10, У-62, С-1
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1476, Б-41, Ж-46, У-222, С-11

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

**меню (3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша Пшеничная молочная</b> <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-178, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
5	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-19, Б-2, Ж-1
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
180	<b>Какао на молоке</b> <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-450, Б-16, Ж-17, У-57, С-1
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Напиток из черноплодной рябины, яблок</b> <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-21, У-5, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-21, У-5, С-1
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат яичный с луком</b> <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-105, Б-5, Ж-9, У-1
180	<b>Борщ с картофелем</b> <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-72, Б-1, Ж-3, У-9, С-6
70	<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-195, Б-10, Ж-15, У-6, 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>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</b> <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-191, Б-4, Ж-3, У-37
180	<b>Напиток из вишни, яблок</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-42, У-10, С-1
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-737, Б-24, Ж-31, У-87, С-11
<b><u>Полдник</u></b>		
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>Напиток Росинка чайный</b> <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-65, У-15, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-227, Б-4, Ж-4, У-42, С-1
<b><u>Ужин</u></b>		
51	<b>Закуска морковь с кукурузой</b> <i>Морковь св, Кукуруза консервированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-67, Б-1, Ж-5, У-4, С-2
160	<b>Макаронные отварные с сыром</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр твердый (типа голландского), Соль йодированная</i>	ККАЛ-230, Б-9, Ж-7, У-40
200	<b>Чай русский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-40, У-10
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-420, Б-13, Ж-12, У-71, С-2
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 855, Б-57, Ж-64, У-262, С-16

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар