

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 Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, 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	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-4, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-351, Б-11, Ж-15, У-43, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смородины красной <i>Смородина красная св/мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-21, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
30	Икра морковная или свекольная <i>Морковь св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-21, Ж-1, У-2, С-1
150	Суп крестьянский со сметаной <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Пшено, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-73, Б-1, Ж-4, У-7, С-7
50	Биточки детские из мяса <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-7, Ж-11, У-4
50	Соус Молочный <i>Молоко сухое 25%, Масло растительное, Мука в с, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-59, Б-2, Ж-4, У-4
110	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-161, Б-3, Ж-3, У-31
150	Напиток из шиповники, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-69, У-15, С-56
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-619, Б-16, Ж-23, У-81, С-64
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с рыбой <i>Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Соль йодированная, Консерва сайра в м, Лук репка, Рис, Масло растительное</i>	ККАЛ-169, Б-6, Ж-6, У-24
140	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-26, У-6, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-195, Б-6, Ж-6, У-30, С-1
<u>Ужин</u>		
40	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-84, Б-4, Ж-7, У-1
160	Каша с мясом деревенская гречневая <i>Свинина п/ф, Гречка, Соль йодированная, Масло растительное, Морковь св, Лук репка</i>	ККАЛ-216, Б-11, Ж-10, У-20, С-1
170	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-25, 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-390, Б-17, Ж-17, У-40, С-3
Итого за		ККАЛ-1 576, Б-50, Ж-61, У-199, С-70

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 Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-175, 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	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14
Итого за Завтрак		ККАЛ-393, Б-13, Ж-16, У-50, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смородины красной <i>Смородина красная св.мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-21, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
50	Икра морковная или свекольная <i>Морковь св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-34, Б-1, Ж-2, У-4, С-2
200	Суп крестьянский со сметаной <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Пшено, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-5, У-10, С-10
70	Биточки детские из мяса <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-205, Б-10, Ж-16, У-6
50	Соус Молочный <i>Молоко сухое 25%, Масло растительное, Мука в с, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-59, Б-2, Ж-4, У-4
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-191, Б-4, Ж-3, У-37
200	Напиток из шиповника, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-92, Б-1, У-19, С-75
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-785, Б-24, Ж-30, У-102, С-87
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с рыбой <i>Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Соль йодированная, Консерва сайры в м, Лук репка, Рис, Масло растительное</i>	ККАЛ-169, Б-6, Ж-6, У-24
190	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-35, У-8, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-204, Б-6, Ж-6, У-32, С-1
<u>Ужин</u>		
50	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-105, Б-5, Ж-9, У-1
170	Каша с мясом деревенская гречневая <i>Свинина п.ф, Гречка, Соль йодированная, Масло растительное, Морковь св, Лук репка</i>	ККАЛ-229, Б-12, Ж-11, У-21, С-1
190	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-28, 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-445, Б-20, Ж-20, У-46, С-3
Итого за		ККАЛ-1 848, Б-63, Ж-72, У-235, С-93

Заведующий
МБДОУ _____

Калькулятор

Шеф повар