

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. пеп. (ккал), белки (г), углевода (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
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-27, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-254, Б-7, Ж-11, У-34
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка. Пищев. Масло растительное. Соль йодированная. Зелень сухая (укроп, петрушка). Лавровый лист</i>	ККАЛ-75, Б-1, Ж-3, У-9, С-5
60	Голубцы быстрые из мяса <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. изделий. Рис. Лук репка. Масло сливочное. Капуста св. Яйцо столовое. Соль йодированная. Масло растительное</i>	ККАЛ-130, Б-6, Ж-11, У-4, С-11
50	Соус Красный <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	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия. Масло сливочное. Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
150	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-511, Б-14, Ж-18, У-72, С-17
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <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	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-252, Б-8, Ж-9, У-34, С-1
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка Нежная рисовая с творогом <i>Творог свежий 9%, Рис, Яйцо столовое, Сахар-песок, Ванилин, Масло сливочное, Сахар-пастров, Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-277, Б-13, Ж-10, У-35
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
170	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой, Лимон</i>	ККАЛ-44, У-9, С-34
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-465, Б-17, Ж-14, У-67, С-34
Итого за		ККАЛ-1482, Б-46, Ж-52, У-207, С-52

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. пеп. (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
25/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
180	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-312, Б-9, Ж-13, У-42, С-1
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св., Морковь св., Лук репчат., Пшено, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-90, Б-2, Ж-4, У-10, С-6
80	Голубцы быстрые из мяса <i>Свинина п.ф., Говядина отсортированная для рубл., капуста Риз., Лук репчат., Масло сливочное, Капустка св., Яйцо столовое, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-174, Б-7, Ж-14, У-5, С-14
50	Соус Красный <i>Морковь св., Лук репчат., Мука в с., Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
130	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33
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-623, Б-18, Ж-23, У-86, С-21
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <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	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-282, Б-10, Ж-10, У-36, С-2
<u>Ужин</u>		
170	Запеканка Нежная рисовая с творогом <i>Творог свежий 9%, Рис, Яйцо столовое, Сахар-песок, Ванилин, Масло сливочное, Сухари паниров., Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-314, Б-15, Ж-11, У-40
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
190	Чай витаминный <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой, Лимон</i>	ККАЛ-49, У-10, С-38
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-533, Б-20, Ж-15, У-79, С-38
Итого за		ККАЛ-1750, Б-57, Ж-61, У-243, С-62

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар