

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	ш. цен. (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 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
60	Котлеты по- Хлыновски с мясом <i>Свинина ф, Говядина односортовая для руб, шкелей, Картофель св, Лук репка, Яйцо столовое, Мука в с, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-167, Б-9, Ж-13, У-5, С-2
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-562, Б-18, Ж-22, У-73, С-8
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <i>Мука в с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная</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>		
140	Запеканка творожно - морковная <i>Творог свежий 9%, Морковь св, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Манка, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-232, Б-14, Ж-11, У-20, С-1
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
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-405, Б-18, Ж-15, У-50, С-1
Итого за		ККАЛ-1473, Б-51, Ж-57, У-191, С-10

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 Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-21, 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-293, Б-8, Ж-12, У-40, С-1
<u>Обед</u>		
180	Суп Волна <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-106, Б-3, Ж-6, У-10, С-6
80	Котлеты по- Хлыновски с мясом <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая оля руб, и.делей, Картофель св, Лук репка, Яйцо столовое, Мука в.с, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-223, Б-12, Ж-17, У-7, С-3
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
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-688, Б-24, Ж-28, У-88, С-10
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <i>Мука в.с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
195	Молоко свежее	ККАЛ-117, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-279, Б-10, Ж-10, У-36, С-2
<u>Ужин</u>		
160	Запеканка творожно - морковная <i>Творог свежий 9%, Морковь св, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Манка, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-265, Б-17, Ж-12, У-23, С-1
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
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-467, Б-22, Ж-16, У-60, С-1
Итого за		ККАЛ-1727, Б-64, Ж-66, У-224, С-14

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар