

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150	<b>Суп молочный вермишелевый</b> <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
150	<b>Кофе на молоке</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-103, Б-4, Ж-4, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-324, Б-10, Ж-14, У-40
<b>Обед</b>		
30	<b>Икра свекольная с чесноком</b> <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-31, Ж-2, У-3, С-2
150	<b>Суп картофельный со сметаной</b> <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
190	<b>Плов с курицей</b> <i>Куриная грудка, Лук репка, Морковь св, Масло растительное, Рис, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста, Чеснок св</i>	ККАЛ-278, Б-16, Ж-11, У-30, С-2
150	<b>Напиток из изюма</b> <i>Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-63, У-15
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-538, Б-20, Ж-17, У-76, С-10
<b>Полдник</b>		
27	<b>Пряники</b>	ККАЛ-93, Б-2, Ж-1, У-20
150	<b>Кисель из смородины черной</b> <i>Смородина черная св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-40, У-10, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-133, Б-2, Ж-1, У-30, С-1
<b>Ужин</b>		
190	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-8, У-19, С-19
180	<b>Чай с шиповником</b> <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-43, У-9, С-32
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-279, Б-7, Ж-8, У-41, С-51
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 274, Б-39, Ж-40, У-187, С-62

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>Завтрак</b>		
180	<b>Суп молочный вермишелевый</b> <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-18
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	<b>Кофе на молоке</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-4, У-16
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-377, Б-12, Ж-15, У-48
<b>Обед</b>		
50	<b>Икра свекольная с чесноком</b> <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-3, У-5, С-4
180	<b>Суп картофельный со сметаной</b> <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
210	<b>Плов с курицей</b> <i>Куриная грудка, Лук репка, Морковь св, Масло растительное, Рис, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста, Чеснок св</i>	ККАЛ-307, Б-17, Ж-12, У-33, С-2
180	<b>Напиток из изюма</b> <i>Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-75, У-18
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-633, Б-24, Ж-19, У-90, С-13
<b>Полдник</b>		
55	<b>Пряники</b>	ККАЛ-190, Б-3, Ж-1, У-42
200	<b>Кисель из смородины черной</b> <i>Смородина черная св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-53, У-13, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-243, Б-3, Ж-1, У-55, С-1
<b>Ужин</b>		
210	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-189, Б-5, Ж-9, У-21, С-21
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-48, У-10, С-35
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-320, Б-8, Ж-9, У-48, С-56
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 573, Б-47, Ж-44, У-241, С-70

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар