

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 Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
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
150	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-24, У-6, С-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-257, Б-7, Ж-11, У-35, С-6
<u>Завтрак 2</u>		
150	Компот из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-32, У-8, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-32, У-8, С-1
<u>Обед</u>		
30	Икра свекольная с чесноком <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-31, Ж-2, У-3, С-2
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
60	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-176, Б-9, Ж-14, У-5
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 шиповника, 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-658, Б-18, Ж-27, У-83, С-65
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с рыбой <i>Мука в.с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Соль йодированная, Консерв сайра в м, Лук репка, Рис, Масло растительное</i>	ККАЛ-169, Б-6, Ж-6, У-24
150	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-28, У-6, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-197, Б-6, Ж-6, У-30, С-1
<u>Ужин</u>		
30	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5
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
180	Чай вишневый <i>Чай, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-38, У-9
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-382, Б-16, Ж-15, У-42, С-1
Итого за		ККАЛ-1 526, Б-47, Ж-59, У-198, С-74

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 Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-178, Б-6, Ж-7, У-22, 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	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14
Итого за Завтрак		ККАЛ-387, Б-13, Ж-16, У-48, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
180	Компот из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-38, У-9, С-1
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная с чесноком <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-3, У-5, С-4
180	Суп крестьянский со сметаной <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Пшено, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-87, Б-2, Ж-4, У-9, С-9
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
180	Напиток из шиповники, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-83, Б-1, У-17, С-68
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-784, Б-24, Ж-30, У-100, С-81
<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
200	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-37, У-9, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-206, Б-6, Ж-6, У-33, 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 вишневый <i>Чай, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-40, У-10
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-457, Б-20, Ж-20, У-49, С-1
Итого за		ККАЛ-1 872, Б-63, Ж-72, У-239, С-85

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар