

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
170	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-301, Б-9, Ж-13, У-38
<u>Обед</u>		
150	Похлебка бобовая <i>Горох сухой, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, У-12, С-3
50	Пудинг из говядины <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Масло сливочное, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-6, Ж-11, У-6
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
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-524, Б-15, Ж-21, У-64, С-8
<u>Полдник</u>		
50	Пирог манный шоколадный <i>Манка, Масло растительное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сода, Соль йодированная, Мука в с, Ванилин, Сметана 15%, Какао-порошок</i>	ККАЛ-178, Б-2, Ж-9, У-24
150	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Смесь ягодная рябина-пояника, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-31, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-209, Б-2, Ж-9, У-31, С-1
<u>Ужин</u>		
50	Икра морковная с луком <i>Морковь св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-32, Б-1, Ж-1, У-4, С-2
140	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-198, Б-19, Ж-13, У-3
180	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-29, У-7, С-5
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-324, Б-22, Ж-14, У-27, С-7
Итого за		ККАЛ-1358, Б-48, Ж-57, У-160, С-16
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	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-18
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 с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-340, Б-10, Ж-14, У-44, С-1
<u>Обед</u>		
180	Похлебка бобовая <i>Горох сухой, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, У-15, С-4
70	Пудинг из говядины <i>Свинина п ф, Говядина ооносоритная оля руб, изделий, Масло сливочное, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-203, Б-9, Ж-15, У-8
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
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-649, Б-21, Ж-27, У-79, С-9
<u>Полдник</u>		
70	Пирог манный шоколадный <i>Манка, Масло растительное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сода, Соль йодированная, Мука в с, Ванилин, Сметана 15%, Какао-порошок</i>	ККАЛ-250, Б-3, Ж-12, У-33
200	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-41, У-10, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-291, Б-3, Ж-12, У-43, С-1
<u>Ужин</u>		
60	Икра морковная с луком <i>Морковь св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-38, Б-1, Ж-2, У-5, С-2
150	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-212, Б-20, Ж-14, У-3
200	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-366, Б-24, Ж-16, У-33, С-8
Итого за		ККАЛ-1 646, Б-58, Ж-69, У-199, С-19
Заведующий МБДОУ	Калькулятор	Шеф повар