

## 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>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
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
170	<b>Чай русский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-276, Б-7, Ж-11, У-38, С-1
<b>Обед</b>		
30	<b>Закуска свекла с чесноком</b> <i>Свекла св, Чеснок св, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-26, Ж-1, У-3, С-2
150	<b>Суп вермишелевый с курицей</b> <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Макароны изделия, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-106, Б-3, Ж-6, У-9, С-3
200	<b>Рагу из кур</b> <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-264, Б-14, Ж-14, У-24, С-15
150	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <i>Ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), Сахар-песок</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
30/10	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-523, Б-20, Ж-21, У-63, С-21
<b>Полдник</b>		
50	<b>Булочка Российская</b> <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Ванилин, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-167, Б-4, Ж-4, У-28
150	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-257, Б-8, Ж-9, У-35, С-1
<b>Ужин</b>		
50	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-38, У-8, С-3
90	<b>Запеканка Белоснежка из творога.</b> <i>Творог свежий 9%, Рис, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-198, Б-12, Ж-10, У-14
50	<b>Подливка из сгущенного молока</b>	ККАЛ-129, Б-3, Ж-3, У-22
180	<b>Чай с черной смородиной</b> <i>Чай, Сахар-песок, Смородина черная св/мор</i>	ККАЛ-31, У-8, С-1
20/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-448, Б-17, Ж-14, У-62, С-4
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 504, Б-52, Ж-55, У-198, С-27

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><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-175, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
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>Чай русский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-314, Б-8, Ж-12, У-45, С-1
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Закуска свекла с чесноком</b> <i>Свекла св, Чеснок св, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-42, Б-1, Ж-2, У-5, С-3
180	<b>Суп вермишелевый с курицей</b> <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Макароны изделия, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-127, Б-4, Ж-7, У-11, С-4
220	<b>Рагу из кур</b> <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-290, Б-15, Ж-15, У-26, С-16
200	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <i>Ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), Сахар-песок</i>	ККАЛ-50, У-13, С-1
30/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-616, Б-24, Ж-24, У-77, С-24
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булочка Российская</b> <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Ванилин, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-167, Б-4, Ж-4, У-28
195	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-117, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-284, Б-10, Ж-10, У-37, С-2
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-38, У-8, С-3
110	<b>Запеканка Белоснежка из творога.</b> <i>Творог свежий 9%, Рис, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-242, Б-15, Ж-12, У-17
50	<b>Подливка из повидла</b>	ККАЛ-97, У-26
200	<b>Чай с черной смородиной</b> <i>Чай, Сахар-песок, Смородина черная св/мор</i>	ККАЛ-34, У-9, С-1
30/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-481, Б-17, Ж-13, У-74, С-4
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 695, Б-59, Ж-59, У-233, С-31

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар