

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 Ячневая или Пшеничная молочная <i>Пшеничная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-294, Б-7, Ж-11, У-42, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смородины черной <i>Смородина черная св.мор., Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-19, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-19, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
30	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5
150	Суп картофельный с вермишелью <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Макароны изделия, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-91, Б-2, Ж-4, У-11, С-5
190	Бигос с курицей <i>Куриная грудка, Капуста св, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-182, Б-13, Ж-12, У-9, С-67
150	Напиток цитрусовый <i>Апельсины св, Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-39, У-9, С-5
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-464, Б-21, Ж-21, У-47, С-77
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Картофель св, Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-252, Б-8, Ж-10, У-32, С-4
<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, Ванилин</i>	ККАЛ-232, Б-14, Ж-11, У-20, С-1
50	Соус из кураги <i>Курага без косточки, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-45, У-10
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-385, Б-16, Ж-12, У-52, С-1
Итого за		ККАЛ-1 414, Б-52, Ж-54, У-178, С-84

Заведующий
МЕДОУ

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>		
200	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Пшеничная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-195, Б-7, Ж-8, У-24, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-40, У-10
Итого за Завтрак		ККАЛ-373, Б-10, Ж-13, У-55, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Компот из смородины черной <i>Смородина черная свеж. мор., Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-29, У-7, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-29, У-7, С-1
<u>Обед</u>		
50	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-105, Б-5, Ж-9, У-1
200	Суп картофельный с вермишелью <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Макароны изделия, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-122, Б-2, Ж-5, У-15, С-7
210	Бигос с курицей <i>Куриная грудка, Капуста св, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-202, Б-14, Ж-13, У-10, С-75
200	Напиток цитрусовый <i>Апельсины св, Лимон, Сахар-песок</i>	ККАЛ-52, У-12, С-7
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-588, Б-25, Ж-27, У-60, С-89
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух., Картофель св, Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
195	Молоко свежее	ККАЛ-117, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-279, Б-10, Ж-11, У-34, С-5
<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 из кураги <i>Курага без косточки, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-45, У-10
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-447, Б-20, Ж-13, У-62, С-1
Итого за		ККАЛ-1 716, Б-65, Ж-64, У-218, С-97

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар