

**меню (1,5-3 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150	<b>Каша Геркулес молочная</b> <i>Геркулес, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	<b>Чай карамель молочная</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-104, Б-4, Ж-4, У-14

Итого за Завтрак ККАЛ-331, Б-11, Ж-15, У-41

Обед

150	<b>Борщ с картофелем</b> <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-60, Б-1, Ж-3, У-8, С-5
160	<b>Плов с мясом</b> <i>Свинина п ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-378, Б-12, Ж-23, У-31, С-2
150	<b>Напиток яблочный</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18

Итого за Обед ККАЛ-565, Б-16, Ж-26, У-66, С-8

Полдник

25	<b>Пряники</b>	ККАЛ-87, Б-2, Ж-1, У-19
170	<b>Напиток из вишни, яблок</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-39, У-10, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-126, Б-2, Ж-1, У-29, С-1

Ужин

50	<b>Тефтели рыбные с рисом</b> <i>Горбуша с г и р, Лук репка, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-69, Б-7, Ж-2, У-5
30	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
110	<b>Пюре картофельное мягкое</b> <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-99, Б-2, Ж-4, У-15, С-3
200	<b>Чай с красной смородиной</b> <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св мор</i>	ККАЛ-38, У-10, С-1
20/10	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13

Итого за Ужин ККАЛ-291, Б-11, Ж-7, У-44, С-5

Итого за ККАЛ-1313, Б-40, Ж-49, У-180, С-14

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	<b>Каша Геркулес молочная</b> <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-21, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
25/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
180	<b>Чай карамель молочная</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-110, Б-4, Ж-4, У-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-374, Б-12, Ж-16, У-47, С-1
<u>Обед</u>		
180	<b>Борщ с картофелем</b> <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-72, Б-1, Ж-3, У-9, С-6
200	<b>Плов с мясом</b> <i>Свинина п ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-473, Б-15, Ж-29, У-39, С-2
180	<b>Напиток яблочный</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-46, У-11, С-2
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-698, Б-20, Ж-32, У-81, С-10
<u>Полдник</u>		
50	<b>Пряники</b>	ККАЛ-173, Б-3, Ж-1, У-38
200	<b>Напиток из вишни, яблок</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-46, У-11, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-219, Б-3, Ж-1, У-49, С-1
<u>Ужин</u>		
70	<b>Тефтели рыбные с рисом</b> <i>Горбуша с г н р, Лук репка, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-10, Ж-3, У-7
30	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
130	<b>Пюре картофельное мягкое</b> <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-3, Ж-5, У-17, С-4
200	<b>Чай с красной смородиной</b> <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св мор</i>	ККАЛ-38, У-10, С-1
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-354, Б-16, Ж-9, У-52, С-6
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 645, Б-51, Ж-58, У-229, С-18

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар