

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	мл. пов. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, У-18, 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
170	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-317, Б-10, Ж-14, У-41, С-1
<u>Обед</u>		
150	Борщ с картофелем <i>Свекла св., Картофель св., Морковь св., Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св., Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-60, Б-1, Ж-3, У-8, С-5
60	Котлеты Летние из говядины <i>Свинина п.ф., Говядина односортовая для рубл., яйца,й, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров., Соль йодированная</i>	ККАЛ-181, Б-8, Ж-14, У-7, С-1
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 яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-28, У-6, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-487, Б-14, Ж-22, У-56, С-12
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с капустой <i>Мука в с., Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух., Капуста св., Масло растительное</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-5, У-24, С-7
150	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Рябина черноплодная св.мор., Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-31, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-186, Б-4, Ж-5, У-31, С-8
<u>Ужин</u>		
60	Суфле рыбное <i>Минтай филе, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-109, Б-10, Ж-5, У-5
30	Соус Красный <i>Морковь св., Лук репка, Мука в с., Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
110	Гарнир каша перловая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Перловка</i>	ККАЛ-154, Б-4, Ж-4, У-25
170	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св.</i>	ККАЛ-28, 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-371, Б-16, Ж-10, У-51, С-6
Итого за		ККАЛ-1361, Б-44, Ж-51, У-179, 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)
Завтрак		
200	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая</i>	ККАЛ-188, Б-7, Ж-8, У-24, 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
200	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-3, У-15, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-389, Б-13, Ж-16, У-51, С-2
Обед		
200	Борщ с картофелем <i>Свекла св., Картофель св., Морковь св., Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св., Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-4, У-10, С-6
80	Котлеты Летние из говядины <i>Свинина п.фр., Говядина отбивочная для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров., Соль пищевая</i>	ККАЛ-241, Б-10, Ж-18, У-9, С-1
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в.с., Томат-паста, Соль пищевая, 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 пищевая</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
180	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-607, Б-19, Ж-28, У-69, С-13
Полдник		
60	Пирожок с капустой <i>Мука в.с., Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль пищевая, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух., Капуста св., Масло растительное</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-5, У-24, С-7
190	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Рябина черноплодная св. мезр., Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-39, У-9, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-194, Б-4, Ж-5, У-33, С-8
Ужин		
70	Суфле рыбное <i>Минтай филе, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-127, Б-12, Ж-6, У-6
30	Соус Красный <i>Морковь св., Лук репка, Мука в.с., Масло растительное, Томат-паста, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
130	Гарнир каша перловая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль пищевая, Перловка</i>	ККАЛ-183, Б-4, Ж-5, У-30
180	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св.</i>	ККАЛ-29, У-7, С-5
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-437, Б-19, Ж-12, У-61, С-6
Итого за		ККАЛ-1 627, Б-55, Ж-61, У-214, С-29

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар