

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <small>Ячневая? Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Сахар-песок. Соль йодированная</small>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <small>Батон, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Чай русский <small>Чай, Сахар-песок</small>	ККАЛ-34, У-8
Итого за Завтрак		ККАЛ-265, Б-7, Ж-11, У-36, С-1
Завтрак 2		
200	Напиток из ягоды св/мор <small>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок</small>	ККАЛ-50, У-13, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-50, У-13, С-1
Обед		
150	Суп рыбный (консервы) <small>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайры в м. Перловка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-7, У-8, С-5
50	Пудинг из говядины <small>Свинина п ф, Масло сливочное, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-145, Б-6, Ж-11, У-6
55	Пюре картофельное густое <small>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</small>	ККАЛ-48, Б-1, Ж-2, У-8, С-2
55	Капуста тушеная с томатом <small>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</small>	ККАЛ-36, Б-1, Ж-2, У-4, С-9
150	Компот из сухофруктов <small>Сухофрукты, Сахар-песок</small>	ККАЛ-47, У-11
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-485, Б-15, Ж-22, У-55, С-16
Полдник		
50	Булочка Молочная <small>Мука в с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</small>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-252, Б-8, Ж-9, У-34, С-1
Ужин		
130	Пудинг творожно-морковный <small>Творог свежий 9%, Манка, Сметана 15%, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</small>	ККАЛ-242, Б-16, Ж-12, У-18, С-1
50	Соус Молочный ванильный <small>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</small>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
190	Чай с красной смородиной <small>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св мор</small>	ККАЛ-36, У-9, С-1
20/10	Батон белый/хлеб ржаной <small>Батон, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
Итого за Ужин		ККАЛ-395, Б-20, Ж-16, У-45, С-2
Итого за		ККАЛ-1 447, Б-50, Ж-58, У-183, С-21

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		
180	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-175, Б-6, Ж-7, У-22, 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
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-305, Б-8, Ж-12, У-43, С-1
Завтрак 2		
200	Напиток из ягоды св/мор <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок</i>	ККАЛ-50, У-13, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-50, У-13, С-1
Обед		
180	Суп рыбный (консервы) <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайра в зл, Перловка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-143, Б-4, Ж-9, У-10, С-6
70	Пудинг из говядины <i>Свинина п ф, Масло сливочное, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-203, Б-9, Ж-15, У-8
5	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-57, Б-1, Ж-2, У-9, С-2
65	Капуста тушеная с томатом <i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-42, Б-1, Ж-3, У-5, С-10
180	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-56, У-14
49	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-105, Б-4, У-21
Итого за Обед		ККАЛ-606, Б-19, Ж-29, У-67, С-18
Полдник		
50	Булочка Молочная <i>Мука в с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-282, Б-10, Ж-10, У-36, С-2
Ужин		
160	Пудинг творожно-морковный <i>Творог свежий 9%, Манка, Сметана 15%, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-297, Б-19, Ж-15, У-22, С-1
50	Соус Молочный ванильный <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
200	Чай с красной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св мор</i>	ККАЛ-38, У-10, С-1
30/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
Итого за Ужин		ККАЛ-470, Б-23, Ж-19, У-54, С-2
Итого за		ККАЛ-1 713, Б-60, Ж-70, У-213, С-24

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар