

## меню (1,5-3 лет)

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <b>Завтрак</b>          |   |  |
| 150                     | <b>Каша Манная молочная</b><br><i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>  | ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, У-18, С-1  |
| 5                       | <b>Масло сливочное</b>  | ККАЛ-33, Ж-4   |
| 30                      | <b>Батон белый</b>  | ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15  |
| 180                     | <b>Кофе Бодрость</b><br><i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>   | ККАЛ-102, Б-4, Ж-4, У-13   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | ККАЛ-355, Б-11, Ж-15, У-46, С-1  |
| <b>Обед</b>             |   |  |
| 150                     | <b>Рассольник с крупой</b><br><i>Картофель св, Морковь св, Перловка, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль йодированная</i>       | ККАЛ-88, Б-1, Ж-4, У-10, С-4   |
| 60                      | <b>Котлеты или биточки с мясом</b><br><i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i> | ККАЛ-174, Б-9, Ж-13, У-5   |
| 50                      | <b>Капуста тушеная с томатом</b><br><i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i>  | ККАЛ-32, Б-1, Ж-2, У-4, С-8  |
| 50                      | <b>Пюре картофельное густое</b><br><i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>  | ККАЛ-43, Б-1, Ж-2, У-7, С-2  |
| 150                     | <b>Компот из яблок</b><br><i>Яблоки, Сахар-песок</i>  | ККАЛ-28, У-6, С-1  |
| 20/20                   | <b>Хлеб пшеничный + ржаной</b><br><i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>  | ККАЛ-89, Б-3, У-18   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | ККАЛ-454, Б-15, Ж-21, У-50, С-15   |
| <b>Полдник</b>          |   |  |
| 50                      | <b>Ватрушка с повидлом</b><br><i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Повидло фруктовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>           | ККАЛ-161, Б-4, Ж-4, У-29   |
| 150                     | <b>Кисель из смородины черной</b><br><i>Смородина черная св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>  | ККАЛ-40, У-10, С-1   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | ККАЛ-201, Б-4, Ж-4, У-39, С-1  |
| <b>Ужин</b>             |   |  |
| 50                      | <b>Икра овощная</b><br><i>Морковь св, Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Лимон, Масло растительное, Соль йодированная</i>   | ККАЛ-47, Б-1, Ж-3, У-3, С-3  |
| 140                     | <b>Макаронные изделия с сыром</b><br><i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр твердый (типа голландского), Соль йодированная</i>   | ККАЛ-201, Б-7, Ж-6, У-35   |
| 180                     | <b>Чай апельсиновый</b><br><i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>  | ККАЛ-29, У-7, С-5  |
| 20/10                   | <b>Хлеб пшеничный /ржаной</b><br><i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>   | ККАЛ-65, Б-2, У-13   |
| <b>Итого за Ужин</b>    |   | ККАЛ-342, Б-10, Ж-9, У-58, С-8   |
| <b>Итого за</b>         |   | ККАЛ-1 352, Б-40, Ж-49, У-193, С-25  |

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар



## меню (3-7 лет)

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <b>Завтрак</b>          |   |  |
| 200                     | <b>Каша Манная молочная</b><br><i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>  | ККАЛ-188, Б-7, Ж-8, У-24, С-1  |
| 5                       | <b>Масло сливочное</b>  | ККАЛ-33, Ж-4   |
| 40                      | <b>Батон белый</b>  | ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21   |
| 200                     | <b>Кофе Бодрость</b><br><i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>   | ККАЛ-113, Б-4, Ж-4, У-15   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | ККАЛ-439, Б-14, Ж-17, У-60, С-1  |
| <b>Обед</b>             |   |  |
| 200                     | <b>Рассольник с крупой</b><br><i>Картофель св, Морковь св, Перловка, Огурцы консервированные, Лук репка, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Сметана 15%, Соль йодированная</i>       | ККАЛ-117, Б-2, Ж-6, У-14, С-5  |
| 80                      | <b>Котлеты или биточки с мясом</b><br><i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i> | ККАЛ-233, Б-12, Ж-18, У-7  |
| 60                      | <b>Капуста тушеная с томатом</b><br><i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i>  | ККАЛ-39, Б-1, Ж-3, У-4, С-10   |
| 60                      | <b>Пюре картофельное густое</b><br><i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>  | ККАЛ-52, Б-1, Ж-2, У-8, С-2  |
| 200                     | <b>Компот из яблок</b><br><i>Яблоки, Сахар-песок</i>  | ККАЛ-37, У-9, С-1  |
| 20/30                   | <b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b><br><i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>   | ККАЛ-107, Б-4, У-22  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | ККАЛ-585, Б-20, Ж-29, У-64, С-18   |
| <b>Полдник</b>          |   |  |
| 50                      | <b>Ватрушка с повидлом</b><br><i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Повидло фруктовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>           | ККАЛ-161, Б-4, Ж-4, У-29   |
| 200                     | <b>Кисель из смородины черной</b><br><i>Смородина черная св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>  | ККАЛ-53, У-13, С-1   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | ККАЛ-214, Б-4, Ж-4, У-42, С-1  |
| <b>Ужин</b>             |   |  |
| 60                      | <b>Икра овощная</b><br><i>Морковь св, Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Лимон, Масло растительное, Соль йодированная</i>   | ККАЛ-57, Б-1, Ж-4, У-4, С-4  |
| 150                     | <b>Макаронные изделия с сыром</b><br><i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр твердый (типа голландского), Соль йодированная</i>   | ККАЛ-215, Б-8, Ж-7, У-37   |
| 200                     | <b>Чай апельсиновый</b><br><i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>  | ККАЛ-33, У-8, С-6  |
| 20/20                   | <b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b><br><i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>  | ККАЛ-83, Б-3, У-17   |
| <b>Итого за Ужин</b>    |   | ККАЛ-388, Б-12, Ж-11, У-66, С-10   |
| <b>Итого за</b>         |   | ККАЛ-1 626, Б-50, Ж-61, У-232, С-30  |

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар