

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Пшеничная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
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
180	<b>Какао на молоке</b> <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-346, Б-12, Ж-15, У-42, С-1
<u>Обед</u>		
150	<b>Суп картофельный со сметаной</b> <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-77, Б-1, Ж-4, У-10, С-6
60	<b>Ежики кур</b> <i>Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-118, Б-9, Ж-8, У-5
110	<b>Горох отварной с маслом</b> <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-8, Ж-3, У-20
150	<b>Компот из яблок изюма</b> <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-463, Б-21, Ж-15, У-64, С-6
<u>Полдник</u>		
50	<b>Печенье</b>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-6, У-35
150	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <i>Рябина черноплодная св мор, Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-245, Б-4, Ж-6, У-44, С-1
<u>Ужин</u>		
190	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-8, У-19, С-19
180	<b>Чай русский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
20/10	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-272, Б-7, Ж-8, У-41, С-19
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1326, Б-44, Ж-44, У-191, 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 Ячневая или Пшеничная молочная** ККАЛ-195, Б-7, Ж-8, У-24, С-1

*Пшеничная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная*

5 **Масло сливочное** ККАЛ-33, Ж-4

25/10 **Батон белый/хлеб ржаной** ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12

*Батон, Хлеб ржаной*

200 **Какао на молоке** ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, У-16

*Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок*

**Итого за Завтрак** ККАЛ-417, Б-14, Ж-18, У-52, С-1

**Обед**

200 **Суп картофельный со сметаной** ККАЛ-103, Б-2, Ж-5, У-13, С-8

*Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)*

80 **Ежики кур** ККАЛ-157, Б-12, Ж-10, У-7

*Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная*

130 **Горох отварной с маслом** ККАЛ-156, Б-10, Ж-4, У-24

*Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная*

200 **Компот из яблок изюма** ККАЛ-63, У-15, С-1

*Яблоки, Изюм, Сахар-песок*

20/30 **Хлеб пшеничный + ржаной.** ККАЛ-107, Б-4, У-22

*Хлеб белый, Хлеб ржаной*

**Итого за Обед** ККАЛ-586, Б-28, Ж-19, У-81, С-9

**Полдник**

50 **Печенье** ККАЛ-207, Б-4, Ж-6, У-35

200 **Напиток из ягоды св/мор** ККАЛ-50, У-13, С-1

*Ягода черноплодная св мор, Яблоки, Сахар-песок*

**Итого за Полдник** ККАЛ-257, Б-4, Ж-6, У-48, С-1

**Ужин**

210 **Рагу овощное** ККАЛ-189, Б-5, Ж-9, У-21, С-21

*Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная*

200 **Чай русский** ККАЛ-40, У-10

*Чай, Сахар-песок*

20/20 **Хлеб пшеничный /ржаной.** ККАЛ-83, Б-3, У-17

*Хлеб белый, Хлеб ржаной*

**Итого за Ужин** ККАЛ-312, Б-8, Ж-9, У-48, С-21

**Итого за** ККАЛ-1572, Б-54, Ж-52, У-229, С-32

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар