

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150	<b>Каша Геркулес молочная</b> <i>Геркулес, 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
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-38, Б-3, Ж-2, С-1
20/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-367, Б-13, Ж-16, У-42, С-1
<b>Обед</b>		
30	<b>Салат яичный с луком</b> <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5
150	<b>Похлебка бобовая</b> <i>Горох сухой, Картофель св. Морковь св. Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сушая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, У-12, С-3
60	<b>Котлеты Летние из говядины</b> <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров., Соль йодированная</i>	ККАЛ-181, Б-8, Ж-14, У-7, С-1
50	<b>Соус Красный</b> <i>Морковь св. Лук репка, Мука в.с. Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сушая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
110	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>Картофель св. Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
150	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-28, У-6, С-1
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-596, Б-20, Ж-28, У-60, С-10
<b>Полдник</b>		
50	<b>Плюшка Дачная</b> <i>Мука в.с. Масло растительное, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар-песок, Дрожжи сух. Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-4, Ж-5, У-27
150	<b>Напиток Росинка чайный</b> <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-49, У-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-215, Б-4, Ж-5, У-38
<b>Ужин</b>		
50	<b>Суфле рыбное</b> <i>Минтай филе, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-91, Б-9, Ж-4, У-4
30	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в.с. Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сушая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-27, У-6, С-2
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-203, Б-11, Ж-5, У-24, С-3
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1381, Б-48, Ж-54, У-164, 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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
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
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-38, Б-3, Ж-2, С-1
30/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-407, Б-14, Ж-17, У-49, С-3
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат яичный с луком</b> <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-105, Б-5, Ж-9, У-1
180	<b>Похлебка бобовая</b> <i>Горох сухой, Картофель св. Морковь св. Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, У-15, С-4
80	<b>Котлеты Летние из говядины</b> <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Гречка, Лук репка, Масло растительное, Сухари паниров., Соль йодированная</i>	ККАЛ-241, Б-10, Ж-18, У-9, С-1
50	<b>Соус Красный</b> <i>Морковь св. Лук репка, Мука в с. Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
130	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>Картофель св. Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
200	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-37, У-9, С-1
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-765, Б-27, Ж-38, У-76, С-11
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Плюшка Дачная</b> <i>Мука в с. Масло растительное, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар-песок, Дрожжи сух. Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-4, Ж-5, У-27
200	<b>Напиток Росинка чайный</b> <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-65, У-15, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-231, Б-4, Ж-5, У-42, С-1
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Суфле рыбное</b> <i>Минтай филе, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-127, Б-12, Ж-6, У-6
110	<b>Гарнир каша перловая рассыпчатая</b> <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Перловка</i>	ККАЛ-154, Б-4, Ж-4, У-25
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
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-394, Б-19, Ж-10, У-55, С-2
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 797, Б-64, Ж-70, У-222, С-17

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар