

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8
Итого за Завтрак		ККАЛ-278, Б-7, Ж-11, У-39, С-1
<u>Обед</u>		
30	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5
150	Суп картофельный с вермишелью <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Макароны изделия, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-91, Б-2, Ж-4, У-11, С-5
50	Суфле из кур <i>Куринная грудка, Рис, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сыр твердый (типа голландского), Соль йодированная</i>	ККАЛ-93, Б-11, Ж-4, У-4
110	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-8, Ж-3, У-20
150	Напиток из шиповника, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-69, У-15, С-56
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-537, Б-27, Ж-16, У-68, С-61
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Картофель св, Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-252, Б-8, Ж-10, У-32, С-4
<u>Ужин</u>		
40	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
90	Запеканка Геракл творожная <i>Творог свежий 9%, Геркулес, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сахар-песок, Мука в/с, Сметана 15%, Сухари паниров, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-243, Б-14, Ж-13, У-17
50	Подливка из повидла	ККАЛ-97, У-26
180	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-29, У-7, С-5
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-478, Б-16, Ж-14, У-72, С-7
Итого за		ККАЛ-1545, Б-58, Ж-51, У-211, С-73

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 Пшеничная молочная <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-178, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-317, Б-8, Ж-12, У-45, С-1
Обед		
45	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-95, Б-5, Ж-8, У-1
180	Суп картофельный с вермишелью <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка, Макароны изделия, Масло растительное, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-110, Б-2, Ж-5, У-14, С-6
70	Суфле из кур <i>Куриная грудка, Рис, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сыр твердый (типа голландского), Соль йодированная</i>	ККАЛ-130, Б-15, Ж-6, У-5, С-1
130	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-156, Б-10, Ж-4, У-24
180	Напиток из шиповника, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-83, Б-1, У-17, С-68
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-681, Б-37, Ж-23, У-83, С-75
Полдник		
60	Пирожок с картофелем <i>Мука в.с. Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух. Картофель св. Лук репка, Масло растительное</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-5, У-25, С-3
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-282, Б-10, Ж-11, У-34, С-5
Ужин		
45	Яблоки печеные (дольки) <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-7, С-3
110	Запеканка Геракл творожная <i>Творог свежий 9%, Геркулес, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сахар-песок, Мука в.с. Сметана 15%, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-297, Б-17, Ж-16, У-21
50	Подливка из повидла	ККАЛ-97, У-26
200	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
Итого за Ужин		ККАЛ-566, Б-20, Ж-17, У-83, С-9
Итого за		ККАЛ-1 846, Б-75, Ж-63, У-245, С-90

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар