

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Манная молочная <small>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</small>	ККАЛ-141, 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	Кофе на молоке <small>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%</small>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-4, У-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-343, Б-11, Ж-15, У-43, С-1
Обед		
150	Суп рыбный (консервы) <small>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерв с/ра в/м, Рис, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-7, У-8, С-5
50	Котлеты или биточки с мясом <small>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-145, Б-7, Ж-11, У-4
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	Напиток яблочный <small>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</small>	ККАЛ-38, У-9, С-1
30/10	Хлеб пшеничный + ржаной <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-476, Б-16, Ж-22, У-51, С-17
Полдник		
50	Ватрушка с повидлом <small>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Повидло фруктовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</small>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-4, У-29
150	Напиток из ягоды св/мор <small>Смесь ягодная рябина-новинка, Сахар-песок</small>	ККАЛ-38, У-9, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-199, Б-4, Ж-4, У-38, С-1
Ужин		
50	Салат Горошек <small>Горошек зеленый, Лук репка, Масло растительное, Яйцо столовое, Соль йодированная</small>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5, У-2, С-2
140	Макаронные изделия отварные с маслом <small>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-185, Б-6, Ж-4, У-35
180	Чай апельсиновый <small>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</small>	ККАЛ-29, У-7, С-5
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-342, Б-11, Ж-9, У-57, С-7
Итого за		ККАЛ-1 360, Б-42, Ж-50, У-189, С-26

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, 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	Кофе на молоке <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-4, У-16
Итого за Завтрак		ККАЛ-388, Б-13, Ж-16, У-50, С-1
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный (консервы) <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайра в/м, Рис, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-143, Б-4, Ж-9, У-10, С-6
70	Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-203, Б-10, Ж-15, У-6
65	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	Напиток яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-46, У-11, С-2
30/20	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-598, Б-20, Ж-29, У-63, С-20
<u>Полдник</u>		
50	Ватрушка с повидлом <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	Напиток из ягоды св/мор <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок</i>	ККАЛ-50, У-13, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-211, Б-4, Ж-4, У-42, С-1
<u>Ужин</u>		
60	Салат Горошек <i>Горошек зеленый, Лук репка, Масло растительное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-76, Б-3, Ж-6, У-2, С-3
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-198, Б-6, Ж-4, У-38
200	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-390, Б-12, Ж-10, У-65, С-9
Итого за		ККАЛ-1 587, Б-49, Ж-59, У-220, С-31

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар