

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное <i>Куршумная, сливочное</i>	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсин св.</i>	ККАЛ-28, У-7, С-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-259, Б-7, Ж-11, У-35, С-6
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из шиповника <i>Шиповник сухой, Сахар-песок</i>	ККАЛ-37, У-8, С-38
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-37, У-8, С-38
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель св., Морковь св., Лук репка, Макароны пшеница, Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-91, Б-2, Ж-4, У-11, С-5
60	Суфле из кур <i>Куршумная, грудка, Рис, Яично-сливочное, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-112, Б-13, Ж-5, У-4, С-1
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль пищеварочная, Зелень сухая сушеной, петрушка</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4	
150	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-28, У-6, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-449, Б-20, Ж-14, У-56, С-12
<u>Полдник</u>		
50	Плюшка Дачная <i>Мука в с, Масло растительное, Молоко сухое 25%, Яично-сливочное, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Масло сливочное, Соль пищеварочная, Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-4, Ж-5, У-27
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-256, Б-8, Ж-10, У-34, С-1
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка творожно - морковная <i>Творог свежий 9%, Морковь св., Яично-сливочное, Молоко сухое 25%, Мука, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль пищеварочная, Ванилин</i>	ККАЛ-232, Б-14, Ж-11, У-20, С-1
50	Соус Молочный ванильный <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
20/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
Итого за Ужин		ККАЛ-378, Б-18, Ж-15, У-45, С-1
Итого за		ККАЛ-1379, Б-53, Ж-50, У-178, С-58

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	мл. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-175, 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-73, Б-2, Ж-1, У-14
180	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-29, У-7, С-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-310, Б-8, Ж-12, У-43, С-6
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из шиповника <i>Шиповник сухой, Сахар-песок</i>	ККАЛ-37, У-8, С-38
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-37, У-8, С-38
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Макароны высшего, Масло растительное, Зелень сухая сушеная, петрушка, Соль пищеварочная, Лавровый лист</i>	ККАЛ-110, Б-2, Ж-5, У-14, С-6
80	Суфле из кур <i>Куриная грудка, Рис, Яйцо столовое, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-149, Б-17, Ж-7, У-6, С-1
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль пищеварочная, Зелень сухая сушеная, петрушка</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4	
180	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-545, Б-26, Ж-18, У-70, С-13
<u>Полдник</u>		
50	Плюшка Дачная <i>Мука в с, Масло растительное, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар-песок, Дрожжи сух, Масло сливочное, Соль пищеварочная, Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-4, Ж-5, У-27
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-286, Б-10, Ж-11, У-36, С-2
<u>Ужин</u>		
160	Запеканка творожно - морковная <i>Творог свежий 9%, Морковь св, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Мука, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль пищеварочная, Ванилин</i>	ККАЛ-265, Б-17, Ж-12, У-23, С-1
50	Соус Молочный ванильный <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
30/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
Итого за Ужин		ККАЛ-432, Б-21, Ж-16, У-53, С-1
Итого за		ККАЛ-1610, Б-65, Ж-57, У-210, С-60

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар