

## 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 Пшеничная молочная</b> <i>Пшено, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-6, У-19, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	<b>Чай русский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-278, Б-7, Ж-11, У-39, С-1
<b>Обед</b>		
150	<b>Суп рыбный (консервы)</b> <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайра в м, Рис, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-7, У-8, С-5
60	<b>Котлеты или биточки с мясом</b> <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-174, Б-9, Ж-13, У-5
55	<b>Капуста тушеная с томатом</b> <i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в.с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-36, Б-1, Ж-2, У-4, С-9
55	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-48, Б-1, Ж-2, У-8, С-2
150	<b>Напиток из вишни, изюма</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-55, У-13
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-522, Б-18, Ж-24, У-56, С-16
<b>Полдник</b>		
50	<b>Булочка Сдобная</b> <i>Мука в.с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло сливочное, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-4, Ж-5, У-24
150	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-247, Б-8, Ж-10, У-31, С-1
<b>Ужин</b>		
30	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-23, У-5, С-2
110	<b>Запеканка Северная творожно - манная</b> <i>Творог свежий 9%, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Ванилин, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-216, Б-15, Ж-11, У-15
50	<b>Подливка из повидла</b>	ККАЛ-97, У-26
180	<b>Чай с шиповником</b> <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-43, У-9, С-32
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-458, Б-17, Ж-12, У-70, С-34
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 505, Б-50, Ж-57, У-196, С-52

Заведующий  
МЕДОУ

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 Пшеничная молочная</b> <i>Пшено, Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Сахар-песок. Соль йодированная</i>	ККАЛ-178, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	<b>Чай русский</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-317, Б-8, Ж-12, У-45, С-1
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп рыбный (консервы)</b> <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка. Консерва сайра в.м. Рис. Масло растительное. Соль йодированная</i>	ККАЛ-143, Б-4, Ж-9, У-10, С-6
80	<b>Котлеты или биточки с мясом</b> <i>Свинина п.ф. Говядина односортовая для руб. изделий. Хлеб белый. Молоко сухое 25%. Яйцо столовое. Сухари паниров., Масло растительное. Соль йодированная</i>	ККАЛ-233, Б-12, Ж-18, У-7
65	<b>Капуста тушеная с томатом</b> <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
65	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>Картофель св. Масло сливочное. Молоко сухое 25%. Соль йодированная</i>	ККАЛ-57, Б-1, Ж-2, У-9, С-2
180	<b>Напиток из вишни, изюма</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок. Изюм</i>	ККАЛ-66, У-16
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-648, Б-22, Ж-32, У-69, С-18
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка Сдобная</b> <i>Мука в.с. Молоко сухое 25%. Дрожжи сух. Яйцо столовое. Сахар-песок. Масло сливочное. Ванилин. Масло растительное. Соль йодированная</i>	ККАЛ-189, Б-5, Ж-6, У-29
190	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-114, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-303, Б-11, Ж-12, У-38, С-2
<b><u>Ужин</u></b>		
35	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-26, У-6, С-2
125	<b>Запеканка Северная творожно - манная</b> <i>Творог свежий 9%. Манка. Масло сливочное. Сахар-песок. Яйцо столовое. Молоко сухое 25%. Ванилин. Масло растительное. Соль йодированная</i>	ККАЛ-246, Б-17, Ж-12, У-17
50	<b>Подливка из повидла</b>	ККАЛ-97, У-26
200	<b>Чай с шиповником</b> <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-48, У-10, С-35
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-522, Б-20, Ж-13, У-80, С-37
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 790, Б-61, Ж-69, У-232, С-58

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар