

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 Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, 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 французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-27, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-269, Б-7, Ж-11, У-37, С-1
<u>Обед</u>		
150	Суп Волна <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-89, Б-2, Ж-5, У-9, С-5
50	Котлеты по- Хлыновски с мясом <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Картофель св, Лук репка, Яйцо столовое, Мука в.с, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-7, Ж-10, У-4, С-2
30	Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в.с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28
150	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-524, Б-16, Ж-19, У-71, С-8
<u>Полдник</u>		
50	Плюшка Дачная <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	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	Пудинг творожно-яблочный <i>Творог свежий 9%, Яблоки, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-277, Б-14, Ж-13, У-27, С-4
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-63, Б-2, Ж-1, У-12
Итого за Ужин		ККАЛ-434, Б-18, Ж-17, У-54, С-4
Итого за		ККАЛ-1 483, Б-49, Ж-57, У-196, 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)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-175, 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 французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7

Итого за Завтрак ККАЛ-307, Б-8, Ж-12, У-43, С-1

Обед

180	Суп Волна <i>Картофель св, Морковь св, Масло растительное, Лук репка, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-106, Б-3, Ж-6, У-10, С-6
70	Котлеты по-Хлыновски с мясом <i>Свинина п/ф, Говядина односортная для руб. изделий, Картофель св, Лук репка, Яйцо столовое, Мука в с, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-195, Б-10, Ж-15, У-6, С-3
30	Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-15, Ж-1, У-1, С-1
130	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33
170	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i>	ККАЛ-53, У-13
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22

Итого за Обед ККАЛ-647, Б-22, Ж-26, У-85, С-10

Полдник

50	Плюшка Дачная <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	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

Ужин

160	Пудинг творожно-яблочный <i>Творог свежий 9%, Яблоки, Манка, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-316, Б-16, Ж-15, У-30, С-4
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-483, Б-20, Ж-19, У-60, С-4

Итого за ККАЛ-1 723, Б-60, Ж-68, У-224, С-17

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар