

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 |
| 15/10 | Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10 |
| 170 | Чай французский <i>Чай, Сахар-песок</i> | ККАЛ-27, У-7 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-258, Б-7, Ж-11, У-35, С-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10 |
| 50 | Котлеты по- Хлыновски с мясом <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. и котлет, Картофель св, Лук репка, Яйцо столовое, Мука в.с, Масло растительное, Соль йодированная</i> | ККАЛ-139, Б-7, Ж-10, У-4, С-2 |
| 50 | Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в.с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-25, Ж-1, У-2, 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-513, Б-15, Ж-19, У-68, 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 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-гречневый <i>Творог свежий 9%, Гречка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло растительное, Сухари паниров., Соль йодированная</i> | ККАЛ-258, Б-13, Ж-10, У-29 |
| 50 | Соус - крем Брюле <i>Молоко сухое 25%, Мука в.с, Масло сливочное, Сахар-песок, Ванилин</i> | ККАЛ-73, Б-1, Ж-3, У-10 |
| 0 | Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i> | ККАЛ-29, У-7 |
| 20/10 | Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-65, Б-2, У-13 |
| Итого за Ужин | | ККАЛ-425, Б-16, Ж-13, У-59 |
| Итого за | | ККАЛ-1452, Б-46, Ж-53, У-196, С-15 |

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 |
| 25/10 | Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12 |
| 180 | Чай французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i> | ККАЛ-29, У-7 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-298, Б-8, Ж-12, У-41, С-1 |
| Обед | | |
| 180 | Щи Русские <i>Картофель св., Морковь св., Капуста св., Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-82, Б-1, Ж-6, У-6, С-12 |
| 80 | 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-223, Б-12, Ж-17, У-7, С-3 |
| 50 | Соус Красный <i>Морковь св., Лук репка, Мука в.с., Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1 |
| 130 | Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i> | ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33 |
| 180 | Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок</i> | ККАЛ-56, У-14 |
| 20/30 | Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-107, Б-4, У-22 |
| Итого за Обед | | ККАЛ-664, Б-22, Ж-28, У-84, С-16 |
| 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-гречневый <i>Творог, свежий 9%, Гречка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло растительное, Сахарный паниров., Соль йодированная</i> | ККАЛ-294, Б-15, Ж-11, У-34 |
| 50 | Соус - крем Брюле <i>Молоко сухое 25%, Мука в.с., Масло сливочное, Сахар-песок, Ванилин</i> | ККАЛ-73, Б-1, Ж-3, У-10 |
| 0 | Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i> | ККАЛ-32, У-8 |
| 20/20 | Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i> | ККАЛ-83, Б-3, У-17 |
| Итого за Ужин | | ККАЛ-482, Б-19, Ж-14, У-69 |
| Итого за | | ККАЛ-1730, Б-59, Ж-65, У-230, С-19 |

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар