

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 Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак ККАЛ-283, Б-7, Ж-11, У-39		
<u>Обед</u>		
150	Свекольник <i>Картофель св, Свекла св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Масло сливочное, Чеснок св, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-72, Б-1, Ж-4, У-8, С-5
60	Голубцы быстрые из мяса <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Лук репка, Масло сливочное, Капуста св, Яйцо столовое, Соль йодированная, Масло растительное, Чеснок св</i>	ККАЛ-130, Б-6, Ж-11, У-4, С-11
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
100	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-87, Б-2, Ж-3, У-14, С-3
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-439, Б-12, Ж-20, У-52, С-21		
<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
150	Кисель из смородины красной <i>Смородина красная св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-40, У-10, С-1
Итого за Полдник ККАЛ-201, Б-4, Ж-4, У-39, С-1		
<u>Ужин</u>		
50	Салат Осенний <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Огурцы консервированные, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-41, Б-1, Ж-2, У-5, С-4
140	Омлет с сыром <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Сыр твердый (типа голландского), Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-217, Б-16, Ж-16, У-3
180	Чай вишневый <i>Чай, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-38, У-9
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин ККАЛ-361, Б-19, Ж-18, У-30, С-4		
Итого за ККАЛ-1 284, Б-42, Ж-53, У-160, 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>		
200	Каша Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-189, Б-7, Ж-8, У-23, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
Итого за Завтрак		ККАЛ-359, Б-10, Ж-13, У-52, С-1
<u>Обед</u>		
200	Свекольник <i>Картофель св, Свекла св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Масло сливочное, Чеснок св, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-95, Б-2, Ж-5, У-11, С-7
80	Голубцы быстрые из мяса <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Лук репка, Масло сливочное, Капуста св, Яйцо столовое, Соль йодированная, Масло растительное, Чеснок св</i>	ККАЛ-174, Б-7, Ж-14, У-5, С-14
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
120	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-104, Б-2, Ж-4, У-17, С-4
200	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-37, У-9, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-550, Б-15, Ж-25, У-66, С-27
<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	Кисель из смородины красной <i>Смородина красная св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-53, У-13, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-214, Б-4, Ж-4, У-42, С-1
<u>Ужин</u>		
60	Салат Осенний <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Огурцы консервированные, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-49, Б-1, Ж-2, У-6, С-5
150	Омлет с сыром <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Сыр твердый (типа голландского), Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-232, Б-17, Ж-17, У-3
200	Чай вишневый <i>Чай, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-42, У-10
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-406, Б-21, Ж-19, У-36, С-5
Итого за		ККАЛ-1 529, Б-50, Ж-61, У-196, С-34
Заведующий МБДОУ	Калькулятор	Шеф повар