

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	мл. пен. (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 пищевая</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	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-4, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-340, Б-11, Ж-15, У-41, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-33, У-8
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Геркулес, Масло растительное, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-75, Б-1, Ж-3, У-9, С-5
60	Биточки или котлеты кур (духовые) <i>Куриная грудка, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Мука в с, Масло растительное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-107, Б-11, Ж-5, У-7
110	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль пищевая</i>	ККАЛ-132, Б-8, Ж-3, У-20
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-431, Б-23, Ж-11, У-60, С-6
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККАЛ-207, Б-4, Ж-6, У-35
150	Напиток из вишни <i>Вишня сухая, Сахар-песок</i>	ККАЛ-49, У-12
Итого за Полдник		ККАЛ-256, Б-4, Ж-6, У-47
<u>Ужин</u>		
60	Биточки рыбные <i>Минтай филе, Хлеб белый, Сахар-песок, Масло растительное, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-95, Б-10, Ж-3, У-7
30	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
110	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль пищевая</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
170	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-25, У-6, С-2
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-301, Б-14, Ж-7, У-42, С-7
Итого за		ККАЛ-1361, Б-52, Ж-39, У-198, 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)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая. Молоко сухое 25%. Масло сливочное. Сахар-песок. Соль пищевая</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	Какао на молоке <i>Какао-порошок. Молоко сухое 25%. Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14
Итого за Завтрак		ККАЛ-384, Б-13, Ж-16, У-48, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток Росинка чайный <i>Чай. Сок фруктовый. Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-33, У-8
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св. Морковь св. Луз репка. Геркулес. Масло растительное. Соль пищевая. Зелень сухая (укроп петрушка). Лавровый лист</i>	ККАЛ-90, Б-2, Ж-4, У-10, С-6
80	Биточки или котлеты кур (духовые) <i>Куриная грудка. Хлеб белый. Молоко сухое 25%. Мука в с. Масло растительное. Соль пищевая</i>	ККАЛ-143, Б-15, Ж-6, У-10, С-1
130	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой. Масло сливочное. Соль пищевая</i>	ККАЛ-156, Б-10, Ж-4, У-24
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-529, Б-31, Ж-14, У-74, С-8
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККАЛ-207, Б-4, Ж-6, У-35
200	Напиток из вишни <i>Вишня сухая. Сахар-песок</i>	ККАЛ-66, У-16
Итого за Полдник		ККАЛ-273, Б-4, Ж-6, У-51
<u>Ужин</u>		
70	Биточки рыбные <i>Минтай филе. Хлеб белый. Сахар паниров. Масло растительное. Соль пищевая. Зелень сухая (укроп петрушка)</i>	ККАЛ-111, Б-11, Ж-4, У-8
30	Соус Томат <i>Масло растительное. Мука в с. Томат-паста. Соль пищевая. Зелень сухая (укроп петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
130	Пюре картофельное густое <i>Картофель св. Масло сливочное. Молоко сухое 25%. Соль пищевая</i>	ККАЛ-113, Б-3, Ж-4, У-18, С-4
180	Чай с лимоном <i>Чай. Сахар-песок. Лимон</i>	ККАЛ-27, У-6, С-2
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый. Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-354, Б-17, Ж-9, У-50, С-7
Итого за		ККАЛ-1573, Б-65, Ж-45, У-231, С-16

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

