

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко 3,2%, 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	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-4, У-14
Итого за Завтрак		
ККАЛ-369, Б-12, Ж-15, У-46		
Обед		
30	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5
150	Суп картофельный со сметаной <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-77, Б-1, Ж-4, У-10, С-6
60	Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-174, Б-9, Ж-13, У-5
100	Капуста тушеная с томатом <i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-4, У-7, С-16
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-496, Б-18, Ж-26, У-46, С-23		
Полдник		
50	Булочка Домашняя <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
150	Кисель из смородины черной <i>Смородина черная св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-40, У-10, С-1
Итого за Полдник		
ККАЛ-219, Б-4, Ж-5, У-40, С-1		
Ужин		
80	Гуляш из рыбы <i>Минтай филе, Мука в/с, Лук репка, Масло растительное, Томат-паста, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-94, Б-8, Ж-6, У-3, С-1
110	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
180	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-27, 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-282, Б-12, Ж-9, У-37, С-7		
Итого за		
ККАЛ-1 366, Б-46, Ж-55, У-169, С-31		

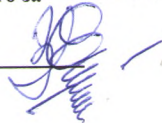
Заведующий
МБДОУ _____Калькулятор
_____Шеф повар

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	Какао на молоке <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, У-16
Итого за Завтрак		ККАЛ-455, Б-15, Ж-18, У-60, С-1
<u>Обед</u>		
45	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-95, Б-5, Ж-8, У-1
200	Суп картофельный со сметаной <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-5, У-13, С-8
80	Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари панирюв., Масло растительное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-233, Б-12, Ж-18, У-7
120	Капуста тушеная с томатом <i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-5, У-9, С-19
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-653, Б-25, Ж-36, У-61, С-28
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Домашняя <i>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-179, Б-4, Ж-5, У-30
200	Кисель из смородины черной <i>Смородина черная св мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-53, У-13, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-232, Б-4, Ж-5, У-43, С-1
<u>Ужин</u>		
100	Гуляш из рыбы <i>Минтай филе, Мука в/с, Лук репка, Масло растительное, Томат-паста, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-10, Ж-7, У-3, С-1
110	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
200	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-326, Б-15, Ж-10, У-42, С-7
Итого за		ККАЛ-1 666, Б-59, Ж-69, У-206, С-37

Заведующий
МБДОУ _____

Калькулятор



Шеф повар _____