

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша Манная молочная</b> <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
13	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-49, Б-4, Ж-2, С-1
15/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	<b>Какао утренний аромат</b> <i>Ванилин, Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, У-11
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-360, Б-14, Ж-16, У-39, С-2
<u>Завтрак 2</u>		
150	<b>Напиток Росинка чайный</b> <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-49, У-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-49, У-11
<u>Обед</u>		
150	<b>Суп картофельный со сметаной</b> <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	<b>Ежики кур</b> <i>Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-118, Б-9, Ж-8, У-5
110	<b>Горох отварной с маслом</b> <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-8, Ж-3, У-20
150	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-28, У-6, С-1
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-444, Б-21, Ж-15, У-59, С-7
<u>Полдник</u>		
50	<b>Пряники</b>	ККАЛ-173, Б-3, Ж-1, У-38
150	<b>Напиток из вишни, изюма</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-55, У-13
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-228, Б-3, Ж-1, У-51
<u>Ужин</u>		
50	<b>Котлета рыбная</b> <i>Горбуша с г потрош., Лук репка, Яйцо столовое, Хлеб белый, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-71, Б-8, Ж-3, У-4
30	<b>Соус Красный</b> <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	<b>Гарнир каша перловая рассыпчатая</b> <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Перловка</i>	ККАЛ-154, Б-4, Ж-4, У-25
180	<b>Чай фруктовый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/10	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-335, Б-14, Ж-8, У-50, С-3
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 416, Б-52, Ж-40, У-210, С-12

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	<b>Каша Манная молочная</b> <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
13	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-49, Б-4, Ж-2, С-1
25/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12
180	<b>Какао утренний аромат</b> <i>Ванилин, Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, У-12
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-403, Б-15, Ж-17, У-46, С-2
<u>Завтрак 2</u>		
180	<b>Напиток Росинка чайный</b> <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-59, У-14
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-59, У-14
<u>Обед</u>		
200	<b>Суп картофельный со сметаной</b> <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	<b>Ежики кур</b> <i>Куриная грудка, Рис, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-157, Б-12, Ж-10, У-7
130	<b>Горох отварной с маслом</b> <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-156, Б-10, Ж-4, У-24
180	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8, С-1
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-556, Б-28, Ж-19, У-74, С-9
<u>Полдник</u>		
50	<b>Печенье</b>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-6, У-35
200	<b>Напиток из вишни, изюма</b> <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-74, У-18
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-281, Б-4, Ж-6, У-53
<u>Ужин</u>		
70	<b>Котлета рыбная</b> <i>Горбуша с/г потрош., Лук репка, Яйцо столовое, Хлеб белый, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-100, Б-11, Ж-4, У-6
30	<b>Соус Красный</b> <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	<b>Гарнир каша перловая рассыпчатая</b> <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Перловка</i>	ККАЛ-183, Б-4, Ж-5, У-30
180	<b>Чай фруктовый</b> <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-411, Б-18, Ж-10, У-61, С-3
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 710, Б-65, Ж-52, У-248, С-14

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар