

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 сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-6, У-17
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 карамель молочная <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-104, Б-4, Ж-4, У-14

Итого за Завтрак ККАЛ-331, Б-11, Ж-15, У-41

Завтрак 2

100	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-23, У-6
-----	---	--------------

Итого за Завтрак 2 ККАЛ-23, У-6

Обед

150	Борщ с картофелем <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-60, Б-1, Ж-3, У-8, С-5
180	Плов с мясом <i>Свинина п ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-425, Б-13, Ж-26, У-35, С-2
150	Напиток яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-38, У-9, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18

Итого за Обед ККАЛ-612, Б-17, Ж-29, У-70, С-8

Полдник

25	Пряники	ККАЛ-87, Б-2, Ж-1, У-19
175	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-57, У-13

Итого за Полдник ККАЛ-144, Б-2, Ж-1, У-32

Ужин

50	Тефтели рыбные с рисом <i>Минтай филе, Лук репка, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-69, Б-7, Ж-2, У-5
30	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
110	Пюре картофельное мягкое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-99, Б-2, Ж-4, У-15, С-3
180	Чай с шиповником <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-43, У-9, С-32
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13

Итого за Ужин ККАЛ-296, Б-11, Ж-7, У-43, С-36

Итого за ККАЛ-1 406, Б-41, Ж-52, У-192, С-44

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 Геркулес молочная <i>Геркулес, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-21, 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 карамель молочная <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-110, Б-4, Ж-4, У-14
Итого за Завтрак		ККАЛ-374, Б-12, Ж-16, У-47, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-23, У-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-23, У-6
<u>Обед</u>		
200	Борщ с картофелем <i>Свекла св, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-4, У-10, С-6
200	Плов с мясом <i>Свинина п ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-473, Б-15, Ж-29, У-39, С-2
180	Напиток яблочный <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-46, У-11, С-2
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-706, Б-21, Ж-33, У-82, С-10
<u>Полдник</u>		
50	Пряники	ККАЛ-173, Б-3, Ж-1, У-38
200	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-65, У-15, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-238, Б-3, Ж-1, У-53, С-1
<u>Ужин</u>		
60	Тефтели рыбные с рисом <i>Минтай филе, Лук репка, Рис, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-82, Б-8, Ж-3, У-6
30	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-20, Ж-1, У-1, С-1
130	Пюре картофельное мягкое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-3, Ж-5, У-17, С-4
190	Чай с шиповником <i>Чай, Сахар-песок, Шиповник сухой</i>	ККАЛ-46, У-10, С-33
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-348, Б-14, Ж-9, У-51, С-38
Итого за		ККАЛ-1 689, Б-50, Ж-59, У-239, С-50

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар