

## 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
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	<b>Кофе на молоке</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-4, У-16
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-377, Б-12, Ж-15, У-49, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Напиток из смородины красной</b> <i>Смородина красная св/мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-21, У-5, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-21, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
30	<b>Икра овощная</b> <i>Морковь св, Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Лимон, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-28, Ж-2, У-2, С-2
150	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
60	<b>Суфле из кур</b> <i>Куриная грудка, Рис, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сыр твердый (типа голландского), Соль йодированная</i>	ККАЛ-112, Б-13, Ж-5, У-4, С-1
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
100	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-1, У-23
150	<b>Напиток из шиповника, вишни</b> <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-66, У-14, С-56
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-520, Б-22, Ж-15, У-68, С-70
<u>Полдник</u>		
50	<b>Печенье</b>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-6, У-35
150	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-28, У-6, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-235, Б-4, Ж-6, У-41, С-1
<u>Ужин</u>		
40	<b>Салат Осенний</b> <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Огурцы консервированные, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-1, У-4, С-3
150	<b>Омлет</b> <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-190, Б-12, Ж-14, У-4
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
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-317, Б-15, Ж-15, У-28, С-3
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 470, Б-53, Ж-51, У-191, С-76

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Каша Манная молочная</b> <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-188, Б-7, Ж-8, У-24, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
40	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	<b>Кофе на молоке</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-5, У-18
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-463, Б-15, Ж-18, У-63, С-1
<b>Завтрак 2</b>		
150	<b>Напиток из смородины красной</b> <i>Смородина красная св/мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-32, У-8, С-1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-32, У-8, С-1
<b>Обед</b>		
50	<b>Икра овощная</b> <i>Морковь св, Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Лимон, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-47, Б-1, Ж-3, У-3, С-3
200	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-91, Б-2, Ж-6, У-7, С-14
80	<b>Суфле из кур</b> <i>Куриная грудка, Рис, Яйцо столовое, Масло сливочное, Сыр твердый (типа голландского), Соль йодированная</i>	ККАЛ-149, Б-17, Ж-7, У-6, С-1
50	<b>Соус Томат</b> <i>Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
120	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-149, Б-6, Ж-2, У-28
200	<b>Напиток из шиповники, вишни</b> <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Вишня сухая</i>	ККАЛ-88, Б-1, У-18, С-75
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-664, Б-31, Ж-20, У-86, С-94
<b>Полдник</b>		
50	<b>Печенье</b>	ККАЛ-207, Б-4, Ж-6, У-35
200	<b>Компот из яблок</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-37, У-9, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-244, Б-4, Ж-6, У-44, С-1
<b>Ужин</b>		
60	<b>Салат Осенний</b> <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
160	<b>Омлет</b> <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-203, Б-13, Ж-15, У-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
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-367, Б-17, Ж-17, У-35, С-5
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 770, Б-67, Ж-61, У-236, С-102

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар