

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Рисовая молочная <i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-4, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-331, Б-9, Ж-14, У-43, С-1
Обед		
150	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Пшено, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-75, Б-1, Ж-3, У-9, С-5
190	Рагу из кур <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-251, Б-13, Ж-13, У-23, С-14
150	Напиток из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-32, У-8, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-447, Б-17, Ж-16, У-58, С-20
Полдник		
50	Ватрушка с повидлом <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Повидло фруктовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-4, У-29
150	Напиток из шиповника, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-69, У-15, С-56
Итого за Полдник		ККАЛ-230, Б-4, Ж-4, У-44, С-56
Ужин		
50	Икра овощная <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
140	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-198, Б-19, Ж-13, У-3
180	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-29, У-7, С-5
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-339, Б-22, Ж-16, У-26, С-8
Итого за		ККАЛ-1 347, Б-52, Ж-50, У-171, С-85

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каша Рисовая молочная <i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-173, Б-5, Ж-7, У-22, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30/10	Батон белый/хлеб ржаной <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
180	Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-96, Б-3, Ж-3, У-14, С-1
Итого за Завтрак		ККАЛ-372, Б-10, Ж-15, У-50, С-2
Обед		
180	Суп картофельный с крупой <i>Картофель св. Морковь св. Лук репка. Пшено, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-90, Б-2, Ж-4, У-10, С-6
210	Рагу из кур <i>Куриная грудка, Картофель св. Морковь св. Лук репка, Масло растительное, Мука в.с. Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-277, Б-15, Ж-15, У-25, С-16
180	Напиток из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-39, 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-513, Б-21, Ж-19, У-66, С-23
Полдник		
50	Ватрушка с повидлом <i>Мука в.с. Сахар-песок, Масло сливочное, Масло столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух. Повидло фруктовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-4, У-29
200	Напиток из шиповники, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-92, Б-1, У-19, С-75
Итого за Полдник		ККАЛ-253, Б-5, Ж-4, У-48, С-75
Ужин		
60	Икра овощная <i>Морковь св. Свекла св. Лук репка, Сахар-песок, Лимон, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-57, Б-1, Ж-4, У-4, С-4
150	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-212, Б-20, Ж-14, У-3
200	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-385, Б-24, Ж-18, У-32, С-10
Итого за		ККАЛ-1 523, Б-60, Ж-56, У-196, С-110
Заведующий МБДОУ	Калькулятор	Шеф повар