

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. деп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
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	Кофейный напиток на молоке <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-4, У-15

Итого за Завтрак ККАЛ-343, Б-11, Ж-15, У-43, С-1

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	Мясо духовое с овощами <i>Свинина в ф, Томат-паста, Масло растительное, Картофель св., Морковь св., Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-299, Б-10, Ж-20, У-16, С-3
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-476, Б-14, Ж-23, У-48, С-9

Полдник

60	Пирожок с яблоком <i>Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ваниль, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
150	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Смесь ягодная рябины-появки, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-31, У-7, С-1

Итого за Полдник ККАЛ-163, Б-4, Ж-2, У-32, С-3

Ужин

60	Запеканка Волжская рыбная <i>Минтай филе, Капуста св., Масло сливочное, Яйцо столовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-78, Б-8, Ж-4, У-1, С-6
30	Соус Красный <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	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-161, Б-3, Ж-3, У-31
170	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-25, 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-344, Б-13, Ж-8, У-52, С-9

Итого за ККАЛ-1326, Б-42, Ж-48, У-175, С-22

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 Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-170, Б-6, Ж-7, У-22, 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	Кофейный напиток на молоке <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-4, У-16
Итого за Завтрак		ККАЛ-388, Б-13, Ж-16, У-50, С-1
<u>Обед</u>		
180	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-72, Б-1, Ж-3, У-9, С-6
200	Мясо духовое с овощами <i>Свинина п.ф., Томат-паста, Масло растительное, Картофель св., Морковь св., Лук репка, Соль йодированная</i>	ККАЛ-333, Б-12, Ж-22, У-18, С-3
180	Компот из яблок <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-545, Б-17, Ж-25, У-57, С-10
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок с яблоком <i>Мука в.с., Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо спозовое, Соль йодированная, Дрожжи сух., Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
190	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-39, У-9, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-171, Б-4, Ж-2, У-34, С-3
<u>Ужин</u>		
70	Запеканка Волжская рыбная <i>Минтай филе, Капустя св., Масло сливочное, Яйцо спозовое, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-91, Б-10, Ж-5, У-2, С-7
30	Соус Красный <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	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>Масло сливочное, Соль йодированная, Рис</i>	ККАЛ-191, Б-4, Ж-3, У-37
180	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-27, У-6, С-2
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-407, Б-17, Ж-9, У-63, С-10
Итого за		ККАЛ-1 511, Б-51, Ж-52, У-204, С-24

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар