

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Манная молочная <i>Манка, 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
20/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	Чай французский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-27, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-264, Б-7, Ж-11, У-37, С-1
Обед		
30	Салат Горошек <i>Горошек зеленый, Лук репка, Масло растительное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-38, Б-2, Ж-3, У-1, С-1
150	Свекольник <i>Картофель св, Свекла св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-72, Б-1, Ж-4, У-8, С-5
50	Биточки детские из мяса <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-7, Ж-11, У-4
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
110	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-136, Б-6, Ж-1, У-25
150	Напиток из черноплодной рябины, яблок <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок, Яблоки</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-547, Б-19, Ж-21, У-66, С-8
Полдник		
60	Пирожок с яблоком <i>Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
140	Кисель из облепихи <i>Облепиха св.мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, У-9
Итого за Полдник		ККАЛ-173, Б-4, Ж-2, У-34, С-2
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 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	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-96, Б-2, Ж-3, У-15, С-4
180	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-27, 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-272, Б-11, Ж-6, У-40, С-7
Итого за		ККАЛ-1 256, Б-41, Ж-40, У-177, С-18

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		
200	Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-188, Б-7, Ж-8, У-24, 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 французский <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-320, Б-9, Ж-13, У-45, С-1
Обед		
50	Салат Горошек <i>Горошек зеленый, Лук репка, Масло растительное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5, У-2, С-2
180	Свекольник <i>Картофель св, Свекла св, Морковь св, Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св, Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль йодированная</i>	ККАЛ-86, Б-2, Ж-5, У-10, С-6
70	Биточки детские из мяса <i>Свинина п.ф, Говядина односортная для руб. изделия, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-205, Б-10, Ж-16, У-6
50	Соус Томат <i>Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Ж-2, У-2, С-1
130	Гарнир каша гречка рассыпчатая <i>Гречка, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККАЛ-161, Б-7, Ж-2, У-30
180	Напиток из черноплодной рябины, яблок <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-39, У-9, С-2
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-694, Б-26, Ж-30, У-81, С-11
Полдник		
60	Пирожок с яблоком <i>Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная, Дрожжи сух, Молоко сухое 25%, Яблоки, Ванилин, Масло растительное</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, У-25, С-2
190	Кисель из облепихи <i>Облепиха св мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-56, У-12
Итого за Полдник		ККАЛ-188, Б-4, Ж-2, У-37, С-2
Ужин		
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 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
120	Пюре картофельное густое <i>Картофель св, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-104, Б-2, Ж-4, У-17, С-4
200	Чай с лимоном <i>Чай, Сахар-песок, Лимон</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-314, Б-13, Ж-8, У-48, С-7
Итого за		ККАЛ-1516, Б-52, Ж-53, У-211, С-21

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар