

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. деп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
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 русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-34, У-8
Итого за Завтрак		ККАЛ-244, Б-6, Ж-10, У-33
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-21, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
150	Щи Русские <i>Картофель св. Морковь св. Капуста св. Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
60	Биточки или котлеты кур (духовые) <i>Куриная грудка, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Мука в.с. Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-107, Б-11, Ж-5, У-7
110	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-8, Ж-3, У-20
150	Напиток из вишни, изюма <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-55, У-13
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-451, Б-23, Ж-13, У-63, С-10
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <i>Мука в.с. Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух. Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
150	Молоко свежее	ККАЛ-90, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-252, Б-8, Ж-9, У-34, С-1
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка Нежная рисовая с творогом <i>Творог свежий 9%, Рис, Яйцо столовое, Сахар-песок, Ванилин, Масло сливочное, Сахари паниров., Сметана 15%, Соль йодированная</i>	ККАЛ-258, Б-13, Ж-9, У-33
50	Соус Молочный ванильный <i>Мука в.с. Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
20/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
Итого за Ужин		ККАЛ-415, Б-17, Ж-13, У-60
Итого за		ККАЛ-1383, Б-54, Ж-45, У-195, С-12

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-150, Б-5, Ж-6, У-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
25/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-73, Б-2, Ж-1, У-14
180	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-292, Б-7, Ж-11, У-41
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из свежих фруктов <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККАЛ-21, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
180	Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль пищеварочная, Зелень сушая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-82, Б-1, Ж-6, У-6, С-12
80	Биточки или котлеты кур (духовые) <i>Куриная грудка, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Мука в с, Масло растительное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-143, Б-15, Ж-6, У-10, С-1
130	Горох отварной с маслом <i>Горох сухой, Масло сливочное, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-156, Б-10, Ж-4, У-24
180	Напиток из вишни, изюма <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-66, У-16
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-554, Б-30, Ж-16, У-78, С-13
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <i>Мука в с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух, Масло растительное, Соль пищеварочная, Ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-4, Ж-4, У-27
195	Молоко свежее	ККАЛ-117, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-279, Б-10, Ж-10, У-36, С-2
<u>Ужин</u>		
160	Запеканка Нежная рисовая с творогом <i>Творог свежий 9%, Рис, Яйцо столовое, Сахар-песок, Ванилин, Масло сливочное, Сахар-песок, Сметана 15%, Соль пищеварочная</i>	ККАЛ-295, Б-14, Ж-11, У-37
50	Соус Молочный ванильный <i>Мука в с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
30/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-1, У-16
Итого за Ужин		ККАЛ-476, Б-18, Ж-15, У-69
Итого за		ККАЛ-1 622, Б-65, Ж-52, У-229, С-16

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар