

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Дружба (рис, пшено) <i>Пшено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-5, Ж-6, У-19, 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
180	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
Итого за Завтрак		ККАЛ-272, Б-7, Ж-11, У-38, С-1
Завтрак 2		
100	Напиток из шиповники, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-46, У-10, С-38
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-46, У-10, С-38
Обед		
30	Икра свекольная с чесноком <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Чеснок св, Масло растительное</i>	ККАЛ-31, Ж-2, У-3, С-2
150	Щи Русские <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
50	Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб, изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-7, Ж-11, У-4
110	Картофель тушеный с горошком <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Горошек зеленый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-90, Б-2, Ж-3, У-13, С-9
150	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-458, Б-13, Ж-21, У-52, С-22
Полдник		
50	Булка деревенская <i>Мука в.с, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
160	Молоко свежее	ККАЛ-96, Б-5, Ж-5, У-8, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-267, Б-10, Ж-8, У-38, С-1
Ужин		
140	Пудинг творожно-морковный <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-260, Б-17, Ж-13, У-19, С-1
50	Соус - крем Брюле <i>Молоко сухое 25%, Мука в.с, Масло сливочное, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-73, Б-1, Ж-3, У-10
180	Чай с красной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св мор</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
20/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
Итого за Ужин		ККАЛ-431, Б-20, Ж-17, У-50, С-2
Итого за		ККАЛ-1 474, Б-50, Ж-57, У-188, С-64

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 Дружба (рис, пшено) <i>Пшено, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-6, Ж-7, У-23, 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
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
Итого за Завтрак		ККАЛ-312, Б-8, Ж-12, У-45, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из шиповника, сухофруктов <i>Шиповник сухой, Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККАЛ-46, У-10, С-38
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-46, У-10, С-38
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная с чесноком <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Чеснок св, Масло растительное</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-3, У-5, С-4
180	Щи Русские <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-82, Б-1, Ж-6, У-6, С-12
70	Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п.ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар паниров., Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-203, Б-10, Ж-15, У-6
130	Картофель тушеный с горошком <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Горошек Зеленый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-107, Б-3, Ж-4, У-15, С-10
180	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-42, У-10, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-593, Б-19, Ж-28, У-64, С-27
<u>Полдник</u>		
50	Булка деревенская <i>Мука в.с, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
200	Молоко свежее	ККАЛ-120, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
Итого за Полдник		ККАЛ-291, Б-11, Ж-9, У-39, С-2
<u>Ужин</u>		
155	Пудинг творожно-морковный <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-288, Б-18, Ж-14, У-21, С-1
50	Соус - крем Брюле <i>Молоко сухое 25%, Мука в.с, Масло сливочное, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-73, Б-1, Ж-3, У-10
200	Чай с красной смородиной <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св мор</i>	ККАЛ-38, У-10, С-1
35/10	Батон белый+хлеб ржаной. <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-94, Б-3, Ж-1, У-19
Итого за Ужин		ККАЛ-493, Б-22, Ж-18, У-60, С-2
Итого за		ККАЛ-1 735, Б-60, Ж-67, У-218, С-70

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар