

меню (1,5-3 лет)




| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша Манная молочная <i>Манка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая</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 | Чай с молоком <i>Чай, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i> | ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, У-13 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-317, Б-10, Ж-14, У-41, С-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Свекольник <i>Картофель св., Свекла св., Морковь св., Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Чеснок св., Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль пищевая</i> | ККАЛ-72, Б-1, Ж-4, У-8, С-5 |
| 60 | Котлеты или биточки с мясом <i>Сметана п.ф., Томатная однокомпонентная для рубл. и овощей, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар-песок, Масло растительное, Соль пищевая</i> | ККАЛ-174, Б-9, Ж-13, У-5 |
| 50 | Соус Красный <i>Морковь св., Лук репка, Мука в.с., Масло растительное, Томат-паста, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1 |
| 110 | Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль пищевая</i> | ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, У-28 |
| 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-533, Б-17, Ж-21, У-67, С-7 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 60 | Пирожок с рыбой <i>Мука в.с., Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Дрожжи сух., Молоко сухое 25%, Соль пищевая, Консерв. сайра в м., Лук репка, Рис, Масло растительное</i> | ККАЛ-169, Б-6, Ж-6, У-24 |
| 150 | Кисель из вишни <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i> | ККАЛ-40, У-10, С-1 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-209, Б-6, Ж-6, У-34, С-1 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 50 | Закуска морковь с кукурузой <i>Морковь св., Кукуруза консервированная, Масло растительное</i> | ККАЛ-65, Б-1, Ж-5, У-4, С-2 |
| 140 | Омлет <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль пищевая</i> | ККАЛ-177, Б-11, Ж-13, У-4 |
| 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-336, Б-14, Ж-18, У-28, С-7 |
| Итого за | | ККАЛ-1395, Б-47, Ж-59, У-170, С-16 |

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 пищеварочная</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 | 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-360, Б-11, Ж-15, У-48, С-2 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Свекольник <i>Картофель св., Свекла св., Морковь св., Лук репка, Томат-паста, Масло растительное, Сметана 15%, Масло св., Зелень сухая (укроп, петрушка), Соль пищеварочная</i> | ККАЛ-86, Б-2, Ж-5, У-10, С-6 |
| 80 | Котлеты или биточки с мясом <i>Свинина п.ф., Говядина односортовая оля руб. издезий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сухари паниров., Масло растительное, Соль пищеварочная</i> | ККАЛ-233, Б-12, Ж-18, У-7 |
| 50 | Соус Красный <i>Морковь св., Лук репка, Мука п.с., Масло растительное, Томат-паста, Соль пищеварочная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i> | ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1 |
| 130 | Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль пищеварочная</i> | ККАЛ-171, Б-5, Ж-4, У-33 |
| 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-655, Б-23, Ж-28, У-82, С-8 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 60 | Пирожок с рыбой <i>Мука п.с., Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Дрожжи сух., Молоко сухое 25%, Соль пищеварочная, Консерва сайра в.м., Лук репка, Рис, Масло растительное</i> | ККАЛ-169, Б-6, Ж-6, У-24 |
| 190 | Кисель из вишни <i>Вишня сушая, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i> | ККАЛ-51, У-12, С-1 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-220, Б-6, Ж-6, У-36, С-1 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 60 | Закуска морковь с кукурузой <i>Морковь св., Кукуруза консервированная, Масло растительное</i> | ККАЛ-78, Б-1, Ж-6, У-5, С-3 |
| 150 | Омлет <i>Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль пищеварочная</i> | ККАЛ-190, Б-12, Ж-14, У-4 |
| 200 | Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсин 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-384, Б-16, Ж-20, У-34, С-9 |
| Итого за | | ККАЛ-1 619, Б-56, Ж-69, У-200, С-20 |
| Заведующий МБДОУ |  | Калькулятор  |
| | | Шеф-повар  |