

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 Ячневая или Пшеничная молочная <small>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</small>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Чай русский <small>Чай, Сахар-песок</small>	ККАЛ-36, У-9
Итого за Завтрак		ККАЛ-294, Б-7, Ж-11, У-42, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <small>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок, Яблоки</small>	ККАЛ-20, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-20, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
30	Салат яичный с луком <small>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</small>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5
150	Суп картофельный со сметаной <small>Картофель св. Морковь св. Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-77, Б-1, Ж-4, У-10, С-6
60	Кнели мясные с рисом <small>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</small>	ККАЛ-178, Б-9, Ж-14, У-5, С-1
100	Капуста тушеная с томатом <small>Капуста св. Лук репка, Морковь св. Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</small>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-4, У-7, С-16
150	Компот из яблок изюма <small>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</small>	ККАЛ-47, У-11
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <small>Хлеб белый, Хлеб ржаной</small>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-519, Б-18, Ж-27, У-51, С-23
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Молочная <small>Мука в/с, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Масло сливочное, Дрожжи сух. Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</small>	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>		
130	Пудинг творожно-морковный <small>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св. Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</small>	ККАЛ-242, Б-16, Ж-12, У-18, С-1
50	Подливка из повидла	ККАЛ-97, У-26
180	Чай с сахаром <small>Чай, Сахар-песок</small>	ККАЛ-29, У-7
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
Итого за Ужин		ККАЛ-447, Б-18, Ж-13, У-66, С-1
Итого за		ККАЛ-1 532, Б-51, Ж-60, У-198, С-27

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 Ячневая или Пшеничная молочная <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-195, Б-7, Ж-8, У-24, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Чай русский <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-40, У-10

Итого за Завтрак ККАЛ-373, Б-10, Ж-13, У-55, С-1**Завтрак 2**

150	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>Смесь ягодная рябинка-новинка, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-31, У-7, С-1
-----	--	-------------------

Итого за Завтрак 2 ККАЛ-31, У-7, С-1**Обед**

45	Салат яичный с луком <i>Яйцо столовое, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-95, Б-5, Ж-8, У-1
200	Суп картофельный со сметаной <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-5, У-13, С-8
80	Кнели мясные с рисом <i>Свинина п/ф, Говядина односортная для руб. изделий, Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-238, Б-12, Ж-18, У-7, С-1
120	Капуста тушеная с томатом <i>Капуста св, Лук репка, Морковь св, Масло сливочное, Мука в/с, Сахар-песок, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-5, У-9, С-19
200	Компот из яблок изюма <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-63, У-15, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22

Итого за Обед ККАЛ-684, Б-25, Ж-36, У-67, С-29**Полдник**

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
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**Ужин**

145	Пудинг творожно-морковный <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-269, Б-17, Ж-13, У-20, С-1
50	Подливка из повидла	ККАЛ-97, У-26
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21

Итого за Ужин ККАЛ-503, Б-20, Ж-14, У-75, С-1**Итого за** ККАЛ-1 870, Б-65, Ж-73, У-240, С-34Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар