

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 Рисовая молочная <i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-4, 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	Кофе на молоке <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-124, Б-5, Ж-4, У-16
Итого за Завтрак		ККАЛ-380, Б-11, Ж-15, У-49, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Компот из смородины черной <i>Смородина черная св/мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-19, У-5, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-19, У-5, С-1
<u>Обед</u>		
30	Икра свекольная с чесноком <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-31, Ж-2, У-3, С-2
150	Суп вермишелевый с курицей <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Макароны изделия, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-106, Б-3, Ж-6, У-9, С-3
180	Рагу из кур <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Мука в с, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-238, Б-13, Ж-13, У-22, С-13
150	Напиток из чернослива, изюма <i>Чернослив без косточки, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-70, У-17
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-534, Б-19, Ж-21, У-69, С-18
<u>Полдник</u>		
70	Пирог манный шоколадный <i>Манка, Масло растительное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сода, Соль йодированная, Мука в/с, Ванилин, Молоко сухое 25%, Повидло фруктовое, Какао-порошок</i>	ККАЛ-250, Б-3, Ж-12, У-33
150	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-285, Б-3, Ж-12, У-42, С-1
<u>Ужин</u>		
50	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) <i>Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-37, Б-1, Ж-2, У-3, С-2
140	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-198, Б-19, Ж-13, У-3
180	Чай фруктовый <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки, Лимон</i>	ККАЛ-30, У-7, С-2
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-330, Б-22, Ж-15, У-26, С-4
Итого за		ККАЛ-1 548, Б-55, Ж-63, У-191, С-25

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>		
200	Каша Рисовая молочная <i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-192, Б-6, Ж-8, У-25, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Кофе на молоке <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко сухое 25%</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-5, У-18
Итого за Завтрак		ККАЛ-467, Б-14, Ж-18, У-64, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Компот из смородины черной <i>Смородина черная св/мор, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-29, У-7, С-1
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-29, У-7, С-1
<u>Обед</u>		
45	Икра свекольная с чесноком <i>Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Масло растительное</i>	ККАЛ-46, Б-1, Ж-3, У-4, С-3
200	Суп вермишелевый с курицей <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Макароны изделия, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-7, У-12, С-5
200	Рагу из кур <i>Куриная грудка, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Мука в/с, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККАЛ-264, Б-14, Ж-14, У-24, С-15
200	Напиток из чернослива, изюма <i>Чернослив без косточки, Сахар-песок, Изюм</i>	ККАЛ-93, Б-1, У-22
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-651, Б-25, Ж-24, У-84, С-23
<u>Полдник</u>		
80	Пирог манный шоколадный <i>Манка, Масло растительное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сода, Соль йодированная, Мука в/с, Ванилин, Молоко сухое 25%, Повидло фруктовое, Какао-порошок</i>	ККАЛ-285, Б-4, Ж-14, У-38
200	Напиток из вишни, яблок <i>Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-46, У-11, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-331, Б-4, Ж-14, У-49, С-1
<u>Ужин</u>		
60	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) <i>Морковь св, Горошек зеленый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-44, Б-1, Ж-3, У-3, С-3
150	Омлет Рыбный <i>Минтай филе, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-212, Б-20, Ж-14, У-3
200	Чай фруктовый <i>Чай, Сахар-песок, Яблоки, Лимон</i>	ККАЛ-34, У-8, С-2
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-373, Б-24, Ж-17, У-31, С-5
Итого за		ККАЛ-1 851, Б-67, Ж-73, У-235, С-31

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар