

**меню (1,5-3 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Суп молочный вермишелевый</b> <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-4, Ж-5, У-15
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
20/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-1, У-12
170	<b>Какао на молоке</b> <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-4, У-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-330, Б-10, Ж-14, У-40
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Икра овощная</b> <i>Морковь св, Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Лимон, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-28, Ж-2, У-2, С-2
150	<b>Суп рыбный (консервы)</b> <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайра в м, Перловка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-7, У-8, С-5
180	<b>Плов с мясом</b> <i>Свинина п.ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-425, Б-13, Ж-26, У-35, С-2
150	<b>Компот из яблок изюма</b> <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-709, Б-20, Ж-35, У-74, С-9
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Ватрушка с повидлом</b> <i>Мука в с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Повидло фруктовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-4, У-29
150	<b>Кисель из облепихи</b> <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-44, У-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-205, Б-4, Ж-4, У-38
<b><u>Ужин</u></b>		
190	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-8, У-19, С-19
180	<b>Чай с красной смородиной</b> <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св/мор</i>	ККАЛ-35, У-9, С-1
20/10	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-271, Б-7, Ж-8, У-41, С-20
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 515, Б-41, Ж-61, У-193, С-29

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Суп молочный вермишелевый</b> <i>Макаронные изделия, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-166, Б-6, Ж-7, У-20
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
9	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-34, Б-3, Ж-2, С-1
30/10	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, У-14
200	<b>Какао на молоке</b> <i>Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, У-16
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-431, Б-16, Ж-19, У-50, С-1
<b>Обед</b>		
50	<b>Икра овощная</b> <i>Морковь св, Свекла св, Лук репка, Сахар-песок, Лимон, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-47, Б-1, Ж-3, У-3, С-3
200	<b>Суп рыбный (консервы)</b> <i>Картофель св, Морковь св, Лук репка, Консерва сайры в м, Перловка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-159, Б-5, Ж-10, У-11, С-6
200	<b>Плов с мясом</b> <i>Свинина п/ф, Масло растительное, Рис, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Масло сливочное, Соль йодированная, Чеснок св</i>	ККАЛ-473, Б-15, Ж-29, У-39, С-2
200	<b>Компот из яблок изюма</b> <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-63, У-15, С-1
20/30	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-849, Б-25, Ж-42, У-90, С-12
<b>Полдник</b>		
50	<b>Ватрушка с повидлом</b> <i>Мука в/с, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Дрожжи сух, Повидло фруктовое, Масло растительное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-4, У-29
200	<b>Кисель из облепихи</b> <i>Облепиха св мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-59, У-12, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-220, Б-4, Ж-4, У-41, С-1
<b>Ужин</b>		
210	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-189, Б-5, Ж-9, У-21, С-21
200	<b>Чай с красной смородиной</b> <i>Чай, Сахар-песок, Смородина красная св мор</i>	ККАЛ-38, У-10, С-1
20/20	<b>Хлеб пшеничный /ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-310, Б-8, Ж-9, У-48, С-22
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 810, Б-53, Ж-74, У-229, С-36

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар