

**меню (3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>ячка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-168, Б-6, Ж-7, Угл-21
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
180	<b>Какао утренний аромат</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</i>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12
26	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-380, Б-12, Ж-14, Угл-51
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Компот из смеси смородина, вишня, яблоко</b> <i>ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-22, Угл-5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-22, Угл-5
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Икра луковая</b> <i>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-4, Угл-5
180	<b>Суп с галушками</b> <i>картофель св, мука, лук репка, морковь св, яйцо, сметана 15%, масло сливочное, соль, зелень сухая</i>	ККАЛ-100, Б-3, Ж-5, Угл-12
70	<b>Кнели мясные с рисом</b> <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, рис, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-206, Б-11, Ж-15, Угл-7
130	<b>Гарнир сложный картофель+капуста</b> <i>картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, томат-паста, мука в/с, соль йодированная</i>	ККАЛ-100, Б-3, Ж-3, Угл-15
180	<b>Компот из свежих фруктов</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-36, Угл-9
36	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-614, Б-22, Ж-27, Угл-73
<b><u>Полдник</u></b>		
52	<b>Пирожок с творогом</b> <i>мука в/с, творог свежий 9%, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-139, Б-6, Ж-3, Угл-21
200	<b>Кисель из облепихи</b> <i>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-58, Ж-1, Угл-13
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-197, Б-6, Ж-4, Угл-34

Ужин

80	<b>Рыба с овощами в сметане</b>	ККАЛ-124, Б-12, Ж-8, Угл-2
	<i>горбуша с/г потрош., морковь св, сметана 15%, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
80	<b>Мясо тушеное</b>	ККАЛ-158, Б-12, Ж-12, Угл-3
	<i>говядина св/м з/ч, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
130	<b>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</b>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34
	<i>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	
200	<b>Чай с лимоном</b>	ККАЛ-29, Угл-7
	<i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	
25	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-573, Б-30, Ж-23, Угл-63

---

**Итого за день** ККАЛ-1 786, Б-70, Ж-68, Угл-226

---

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 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>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>ячка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-6, Угл-17
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
180	<b>Какао утренний аромат</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</i>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12
16	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-41, Б-1, Угл-8
10	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-317, Б-10, Ж-12, Угл-40
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Компот из смеси смородина, вишня, яблоко</b> <i>ягодно фруктовая смась св/мор(смородина,вишня,яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-22, Угл-5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-22, Угл-5
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Икра луковая</b> <i>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-3
150	<b>Суп с галушками</b> <i>картофель св, мука, лук репка, морковь св, яйцо, сметана 15%, масло сливочное, соль, зелень сухая</i>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-4, Угл-10
50	<b>Кнели мясные с рисом</b> <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, рис, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-8, Ж-11, Угл-5
110	<b>Гарнир сложный картофель+капуста</b> <i>картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, томат-паста, мука в/с, соль йодированная</i>	ККАЛ-85, Б-2, Ж-3, Угл-12
150	<b>Компот из свежих фруктов</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-30, Угл-7
21	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-454, Б-16, Ж-20, Угл-52
<b><u>Полдник</u></b>		
52	<b>Пирожок с творогом</b> <i>мука в/с, творог свежий 9%, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-139, Б-6, Ж-3, Угл-21
150	<b>Кисель из облепихи</b> <i>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-43, Ж-1, Угл-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-182, Б-6, Ж-4, Угл-30

**Ужин**

<b>60</b>	<b><i>Рыба с овощами в сметане</i></b> <small>горбуша с/г потрош., морковь св, сметана 15%, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-93, Б-9, Ж-6, Угл-2
<b>120</b>	<b><i>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</i></b> <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-163, Б-3, Ж-3, Угл-32
<b>195</b>	<b><i>Чай с лимоном</i></b> <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-28, Угл-7
<b>15</b>	<b><i>Хлеб пшеничный белый</i></b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
<b>10</b>	<b><i>Хлеб ржаной</i></b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-336, Б-14, Ж-9, Угл-51

---

**Итого за день** ККАЛ-1 311, Б-46, Ж-45, Угл-178

---

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_