

**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 Манная молочная</b> <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
180	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14
24	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-372, Б-12, Ж-13, Угл-50
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Напиток из лимонов</b> <i>лимон свежий, сахар-песок</i>	ККАЛ-21, Угл-5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-21, Угл-5
<b><u>Обед</u></b>		
44	<b>Икра кабачков</b> <i>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-52, Ж-5, Угл-3
181	<b>Суп рыбный (консервы)</b> <i>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-8, Угл-11
70	<b>Котлеты или биточки с мясом</b> <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-191, Б-11, Ж-13, Угл-8
130	<b>Гарнир каша гречка вязкая</b> <i>гречка ядрица, соль йодированная</i>	ККАЛ-91, Б-4, Ж-1, Угл-17
50	<b>Соус Красный</b> <i>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-53, Угл-13
33	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-77, Б-3, Угл-16
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-653, Б-23, Ж-28, Угл-77
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булочка с маком</b> <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, мак пищевой, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-169, Б-5, Ж-4, Угл-29
200	<b>Молоко кипяченое</b>	ККАЛ-107, Б-5, Ж-6, Угл-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-276, Б-10, Ж-10, Угл-38

Ужин

50	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8
116	<b>Запеканка Северная творожно - манная</b> <i>творог свежий 9%, манка, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-233, Б-17, Ж-11, Угл-17
51	<b>Соус из кураги</b> <i>курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-34, Угл-8
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-32, Угл-8
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-424, Б-20, Ж-12, Угл-59

---

**Итого за день** ККАЛ-1 746, Б-65, Ж-63, Угл-229

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 Манная молочная</b> <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
180	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14
15	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-316, Б-10, Ж-11, Угл-41
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Напиток из лимонов</b> <i>лимон свежий, сахар-песок</i>	ККАЛ-21, Угл-5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-21, Угл-5
<b><u>Обед</u></b>		
26	<b>Икра кабачков</b> <i>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-3, Угл-1
151	<b>Суп рыбный (консервы)</b> <i>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</i>	ККАЛ-110, Б-4, Ж-7, Угл-9
51	<b>Котлеты или биточки с мясом</b> <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-139, Б-8, Ж-10, Угл-6
110	<b>Гарнир каша гречка вязкая</b> <i>гречка ядрица, соль йодированная</i>	ККАЛ-77, Б-3, Ж-1, Угл-14
50	<b>Соус Красный</b> <i>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-44, Угл-11
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-497, Б-18, Ж-22, Угл-58
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булочка с маком</b> <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, мак пищевой, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-169, Б-5, Ж-4, Угл-29
150	<b>Молоко кипяченое</b>	ККАЛ-80, Б-4, Ж-4, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-249, Б-9, Ж-8, Угл-35

Ужин

45	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-30, Угл-7
105	<b>Запеканка Северная творожно - манная</b> <i>творог свежий 9%, манка, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-211, Б-15, Ж-10, Угл-16
51	<b>Соус из кураги</b> <i>курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-34, Угл-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-29, Угл-7
15	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-360, Б-17, Ж-10, Угл-49

---

**Итого за день** ККАЛ-1 443, Б-54, Ж-51, Угл-188

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_