

## 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 Геркулес молочная</b> <i>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
180	<b>Какао утренний аромат</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</i>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-381, Б-13, Ж-14, Угл-48
<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>		
2	<b>Чеснок (на оздоровительный сезон)</b>	ККАЛ-2
180	<b>Борщ с картофелем</b> <i>картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-66, Б-1, Ж-3, Угл-8
70	<b>Биточки детские из мяса</b> <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-185, Б-10, Ж-13, Угл-7
130	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-4, Угл-17
50	<b>Соус Томат</b> <i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
180	<b>Компот из свежих фруктов</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-36, Угл-9
35	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-551, Б-18, Ж-22, Угл-67
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пирог Пухарик</b> <i>мука в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-3, Ж-5, Угл-27
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-220, Б-3, Ж-6, Угл-40

**Ужин**

**80 Гуляш из рыбы** ККАЛ-94, Б-8, Ж-6, Угл-3  
*минтай филе, сметана 15%, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная*

**80 Мясо тушеное** ККАЛ-158, Б-12, Ж-12, Угл-3  
*говядина св/м з/ч, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)*

**130 Гарнир каша рисовая рассыпчатая** ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34  
*рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная*

**200 Чай вишневый** ККАЛ-47, Угл-12  
*сахар-песок, вишня сухая, чай байховый*

**25 Хлеб пшеничный белый** ККАЛ-59, Б-2, Угл-12

**15 Хлеб ржаной** ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-561, Б-26, Ж-21, Угл-69

---

**Итого за день** ККАЛ-1 735, Б-60, 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 Геркулес молочная</b> <i>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
180	<b>Какао утренний аромат</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</i>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12
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-323, Б-11, Ж-13, Угл-38
<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>		
2	<b>Чеснок (на оздоровительный сезон)</b>	ККАЛ-2
150	<b>Борщ с картофелем</b> <i>картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-55, Б-1, Ж-3, Угл-7
50	<b>Биточки детские из мяса</b> <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-7, Ж-9, Угл-5
110	<b>Пюре картофельное густое</b> <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-3, Угл-15
50	<b>Соус Томат</b> <i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
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-422, Б-13, Ж-17, Угл-51
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пирог Пухарик</b> <i>мука в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-3, Ж-5, Угл-27
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-205, Б-3, Ж-6, Угл-36

**Ужин**

<b>60</b>	<b>Гуляш из рыбы</b> <i>минтай филе, сметана 15%, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	ККАЛ-71, Б-6, Ж-4, Угл-2
<b>120</b>	<b>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</b> <i>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-163, Б-3, Ж-3, Угл-32
<b>195</b>	<b>Чай вишневый</b> <i>сахар-песок, вишня сухая, чай байховый</i>	ККАЛ-46, Угл-11
<b>15</b>	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
<b>10</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-332, Б-11, Ж-7, Угл-55

---

**Итого за день** ККАЛ-1 304, Б-38, Ж-43, Угл-185

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_