

**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 Гречневая молочная</b> <i>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-162, Б-6, Ж-7, Угл-19
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-403, Б-14, Ж-16, Угл-49
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
101	<b>Сок фруктовый</b>	ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат Розовые щечки</b> <i>свекла св, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-4
180	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель св, говядина п/ф, лук репка, морковь св, яйцо, масло растительное, соль, зелень сухая</i>	ККАЛ-146, Б-6, Ж-9, Угл-9
70	<b>Котлеты по-Хлыновски с мясом</b> <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, картофель св, лук репка, яйцо столовое, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-12, Угл-7
130	<b>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</b> <i>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34
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 кураги</b> <i>курага без косточки, сахар-песок</i>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11
34	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-80, Б-3, Угл-17
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-724, Б-26, Ж-27, Угл-91
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пирог закрытый с рыбой</b> <i>мука в/с, консерва сайра в/м, рис, яйцо столовое, масло растительное, сахар-песок, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-5, Угл-20
200	<b>Кисель из смородины красной</b> <i>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-55, Угл-14
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-201, Б-5, Ж-5, Угл-34

**Ужин**

**160 Омлет** ККАЛ-200, Б-12, Ж-15, Угл-4

*яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная*

**44 Салат Степной** ККАЛ-36, Б-1, Ж-2, Угл-4

*картофель св, огурцы консервированные, морковь св, горошек зеленый консервы, лук репка, масло растительное, соль йодированная*

**200 Чай французский** ККАЛ-32, Угл-8

*сахар-песок, чай байховый, ванилин*

**24 Хлеб пшеничный белый** ККАЛ-56, Б-2, Угл-12

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

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-350, Б-16, Ж-17, Угл-33

---

**Итого за день** ККАЛ-1 724, Б-62, Ж-65, Угл-217

---

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 Гречневая молочная</b> <i>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-135, Б-5, Ж-6, Угл-16
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-341, Б-12, Ж-14, Угл-39
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
101	<b>Сок фруктовый</b>	ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Салат Розовые щечки</b> <i>свекла св, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-24, Ж-1, Угл-2
150	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель св, говядина п/ф, лук репка, морковь св, яйцо, масло растительное, соль, зелень сухая</i>	ККАЛ-122, Б-5, Ж-8, Угл-8
50	<b>Котлеты по- Хлыновски с мясом</b> <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, картофель св, лук репка, яйцо столовое, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-127, Б-8, Ж-9, Угл-5
110	<b>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</b> <i>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-149, Б-3, Ж-2, Угл-29
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 кураги</b> <i>курага без косточки, сахар-песок</i>	ККАЛ-40, Б-1, Угл-9
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-560, Б-20, Ж-21, Угл-70
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пирог закрытый с рыбой</b> <i>мука в/с, консерва сайра в/м, рис, яйцо столовое, масло растительное, сахар-песок, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух</i>	ККАЛ-146, Б-5, Ж-5, Угл-20
150	<b>Кисель из смородины красной</b> <i>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, Угл-10
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-187, Б-5, Ж-5, Угл-30

**Ужин**

**151 Омлет** ККАЛ-189, Б-12, Ж-14, Угл-4

*яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная*

**150 Жаркое по -домашнему  
мясное** ККАЛ-230, Б-13, Ж-13, Угл-17

*картофель св, говядина св/м з/ч, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)*

**40 Салат Степной** ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-3

*картофель св, огурцы консервированные, морковь св, горошек зеленый консервы, лук репка, масло растительное, соль йодированная*

**180 Чай французский** ККАЛ-29, Угл-7

*сахар-песок, чай байховый, ванилин*

**15 Хлеб пшеничный белый** ККАЛ-35, Б-1, Угл-7

**10 Хлеб ржаной** ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-533, Б-28, Ж-29, Угл-41

---

**Итого за день** ККАЛ-1 667, Б-66, Ж-69, Угл-190

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_