

**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>Кофейный напиток Детский на молоке концентрированном</b> <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, кофейный напиток</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-2, Угл-9
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-351, Б-11, Ж-13, Угл-48
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <i>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-25, Угл-6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-25, Угл-6
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Икра морковная или свекольная</b> <i>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок</i>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-4
180	<b>Суп Волна</b> <i>картофель св, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-97, Б-3, Ж-5, Угл-9
70	<b>Суфле куриное</b> <i>куриная грудка, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, мука в/с, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-129, Б-16, Ж-6, Угл-3
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 черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)</b> <i>рябина черноплодная св/мор, яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-37, Угл-9
36	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
21	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-516, Б-27, Ж-16, Угл-65
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булочка Российская</b> <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, дрожжи сух, соль йодированная, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-169, Б-4, Ж-4, Угл-29
200	<b>Кисель из вишни</b> <i>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-54, Угл-13
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-223, Б-4, Ж-4, Угл-42

**Ужин**

<b>70</b>	<b>Оладьи из печени (манкой)</b>	ККАЛ-179, Б-10, Ж-11, Угл-9
	<i>печень говяжья отечественная, манка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	
<b>115</b>	<b>Гарнир каша гречка вязкая</b>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-1, Угл-15
	<i>гречка ядрица, соль йодированная</i>	
<b>25</b>	<b>Соус Сметано -томатный</b>	ККАЛ-31, Ж-3, Угл-1
	<i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
<b>200</b>	<b>Чай с лимоном</b>	ККАЛ-29, Угл-7
	<i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	
<b>26</b>	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13
<b>15</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-407, Б-16, Ж-15, Угл-50

---

**Итого за день** ККАЛ-1 522, Б-58, Ж-48, Угл-211

---

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>Кофейный напиток Детский на молоке концентрированном</b> <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, кофейный напиток</i>	ККАЛ-61, Б-2, Ж-2, Угл-9
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-288, Б-9, Ж-11, Угл-37
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <i>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-25, Угл-6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-25, Угл-6
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Икра морковная или свекольная</b> <i>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок</i>	ККАЛ-20, Ж-1, Угл-3
150	<b>Суп Волна</b> <i>картофель св, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-81, Б-2, Ж-5, Угл-8
50	<b>Суфле куриное</b> <i>куриная грудка, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, мука в/с, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-92, Б-11, Ж-4, Угл-2
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 черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)</b> <i>рябина черноплодная св/мор, яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-31, Угл-7
22	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-52, Б-2, Угл-11
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-387, Б-18, Ж-13, Угл-48
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булочка Российская</b> <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, дрожжи сух, соль йодированная, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-169, Б-4, Ж-4, Угл-29
150	<b>Кисель из вишни</b> <i>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, Угл-10
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-210, Б-4, Ж-4, Угл-39

Ужин

60	<b>Оладьи из печени (манкой)</b> <i>печень говяжья отечественная, манка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-154, Б-9, Ж-10, Угл-8
110	<b>Гарнир каша гречка вязкая</b> <i>гречка ядрица, соль йодированная</i>	ККАЛ-77, Б-3, Ж-1, Угл-14
25	<b>Соус Сметано -томатный</b> <i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-3, Угл-1
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	ККАЛ-26, Угл-6
15	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
10	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-340, Б-14, Ж-14, Угл-39

---

**Итого за день** ККАЛ-1 250, Б-45, Ж-42, Угл-169

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_