

**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>Чай Братский</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11
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-345, Б-11, Ж-12, Угл-48
<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>		
40	<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-47, Ж-4, Угл-2
180	<b>Суп овощная смесь</b> <i>картофель св, овощная смесь с брокколи, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-71, Б-2, Ж-4, Угл-7
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
131	<b>Горошница - пюре</b> <i>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-148, Б-9, Ж-3, Угл-21
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-53, Угл-13
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-624, Б-26, Ж-24, Угл-75
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Печенье</b>	ККАЛ-163, Б-3, Ж-4, Угл-29
198	<b>Молоко кипяченое</b>	ККАЛ-106, Б-5, Ж-6, Угл-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-269, Б-8, Ж-10, Угл-38

Ужин

50	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8
106	<b>Запеканка творожная с вишней</b> <i>творог свежий 9%, вишня б/к св/мор, манка, сахар-песок, сметана 15%, яйцо столовое, крахмал картофельный, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-233, Б-14, Ж-8, Угл-26
50	<b>Соус крем -Брюле</b> <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</i>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10
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-461, Б-18, Ж-12, Угл-70

---

**Итого за день** ККАЛ-1 720, Б-63, Ж-58, Угл-236

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>Чай Братский</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11
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-286, Б-9, Ж-10, Угл-38
<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>		
24	<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-28, Ж-2, Угл-1
150	<b>Суп овощная смесь</b> <i>картофель св, овощная смесь с брокколи, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-59, Б-1, Ж-3, Угл-6
50	<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-136, Б-8, Ж-9, Угл-6
110	<b>Горошница - пюре</b> <i>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-125, Б-7, Ж-3, Угл-18
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-465, Б-19, Ж-17, Угл-57
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<b>Печенье</b>	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, Угл-22
149	<b>Молоко кипяченое</b>	ККАЛ-80, Б-4, Ж-4, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-202, Б-6, Ж-7, Угл-28

Ужин

45	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-30, Угл-7
97	<b>Запеканка творожная с вишней</b> <i>творог свежий 9%, вишня б/к св/мор, манка, сахар-песок, сметана 15%, яйцо столовое, крахмал картофельный, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-213, Б-13, Ж-8, Угл-23
50	<b>Соус крем -Брюле</b> <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</i>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10
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-399, Б-16, Ж-11, Угл-58

---

**Итого за день** ККАЛ-1 373, Б-50, Ж-45, Угл-186

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_