

**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>Какао утренний аромат</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</i>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12
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-380, Б-12, Ж-14, Угл-51
<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>		
39	<b>Огурец солёный консервированный</b>	ККАЛ-4, Угл-1
180	<b>Свекольник</b> <i>свекла св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-79, Б-1, Ж-4, Угл-9
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>Гарнир каша перловая с овощами</b> <i>перловка, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-94, Б-2, Ж-2, 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>Напиток из вишни</b> <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-68, Угл-17
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-577, Б-17, Ж-21, 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>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-227, Б-5, Ж-5, Угл-42

**Ужин**

<b>70</b>	<b>Запеканка Донская рыбная</b>	ККАЛ-122, Б-14, Ж-6, Угл-3
	<i>минтай филе, яйцо столовое, хлеб белый, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	
<b>80</b>	<b>Мясо тушеное</b>	ККАЛ-158, Б-12, Ж-12, Угл-3
	<i>говядина св/м з/ч, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
<b>120</b>	<b>Пюре картофельное мягкое</b>	ККАЛ-109, Б-3, Ж-4, Угл-15
	<i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	
<b>25</b>	<b>Соус Красный</b>	ККАЛ-12, Ж-1, Угл-1
	<i>морковь св, лук репка, 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>24</b>	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12
<b>15</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-512, Б-32, Ж-23, Угл-46

---

**Итого за день** ККАЛ-1 721, Б-66, Ж-63, Угл-222

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
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
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-348, Б-12, Ж-14, Угл-40
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<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>		
29	<b>Огурец солёный консервированный</b>	ККАЛ-3
150	<b>Свекольник</b> <i>свекла св, картофель 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-4, Угл-7
50	<b>Шницель мясной натуральный в панировке</b> <i>свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, лук репка, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-158, Б-9, Ж-12, Угл-5
110	<b>Гарнир каша перловая с овощами</b> <i>перловка, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-2, Угл-14
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>Напиток из вишни</b> <i>вишня сухая, сахар-песок</i>	ККАЛ-57, Угл-14
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-469, Б-15, Ж-20, Угл-57
<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>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-212, Б-5, Ж-5, Угл-38

**Ужин**

<b>60</b>	<b>Запеканка Донская рыбная</b>	ККАЛ-105, Б-12, Ж-5, Угл-3
	<i>минтай филе, яйцо столовое, хлеб белый, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	
<b>115</b>	<b>Пюре картофельное густое</b>	ККАЛ-102, Б-2, Ж-3, Угл-15
	<i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	
<b>25</b>	<b>Соус Красный</b>	ККАЛ-12, Ж-1, Угл-1
	<i>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
<b>180</b>	<b>Чай с лимоном</b>	ККАЛ-26, Угл-6
	<i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	
<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-297, Б-16, Ж-9, Угл-35

---

**Итого за день** ККАЛ-1 372, Б-49, Ж-48, Угл-180

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_