

**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
180	<b>Кофейный напиток</b> <b>Бодрость</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, ванилин</i>	ККАЛ-101, Б-4, Ж-4, Угл-13
27	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, Угл-14
16	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-389, Б-13, Ж-15, Угл-51
<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>		
50	<b>Икра морковная с луком</b> <i>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-31, Б-1, Ж-1, Угл-4
180	<b>Суп овощной с фасолью</b> <i>картофель св, капуста белокочанная св, фасоль стручковая св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-3, Угл-7
180	<b>Плов с курицей</b> <i>куриная грудка, рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-233, Б-15, Ж-7, Угл-28
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	ККАЛ-47, Угл-11
36	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
16	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-485, Б-21, Ж-11, Угл-73
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Плюшка Дачная</b> <i>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-168, Б-4, Ж-5, Угл-26
193	<b>Снежок</b>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-5, Угл-21
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-316, Б-9, Ж-10, Угл-47

**Ужин**

<b>50</b>	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8
<b>110</b>	<b>Пудинг творожно-манный</b> <i>творог свежий 9%, сахар-песок, изюм, яйцо столовое, манка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-257, Б-16, Ж-9, Угл-27
<b>50</b>	<b>Соус из кураги</b> <i>курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-33, Угл-8
<b>200</b>	<b>Чай русский</b> <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-40, Угл-10
<b>26</b>	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13
<b>16</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-458, Б-19, Ж-10, Угл-71

---

**Итого за день** ККАЛ-1 670, Б-62, Ж-46, Угл-247

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>Кофейный напиток</b> <b>Бодрость</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, ванилин</i>	ККАЛ-101, Б-4, Ж-4, Угл-13
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-354, Б-13, Ж-15, Угл-40
<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>		
30	<b>Икра морковная с луком</b> <i>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-18, Ж-1, Угл-2
150	<b>Суп овощной с фасолью</b> <i>картофель св, капуста белокочанная св, фасоль стручковая св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-3, Угл-6
150	<b>Плов с курицей</b> <i>куриная грудка, рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-194, Б-13, Ж-5, Угл-24
150	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	ККАЛ-39, Угл-9
22	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-52, Б-2, Угл-11
16	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-382, Б-17, Ж-9, Угл-57
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Плюшка Дачная</b> <i>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-168, Б-4, Ж-5, Угл-26
145	<b>Снежок</b>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-16
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-279, Б-8, Ж-9, Угл-42

**Ужин**

**45 Яблоки печеные (дольки)** ККАЛ-30, Угл-7

*яблоки свежие, сахар-песок*

**100 Пудинг творожно-манный** ККАЛ-234, Б-15, Ж-9, Угл-24

*творог свежий 9%, сахар-песок, изюм, яйцо столовое, манка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, ванилин*

**50 Соус из кураги** ККАЛ-33, Угл-8

*курага без косточки, сахар-песок, крахмал картофельный*

**180 Чай русский** ККАЛ-36, Угл-9

*сахар-песок, чай байховый*

**15 Батон белый** ККАЛ-39, Б-1, Угл-8

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

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-389, Б-17, Ж-9, Угл-59

---

**Итого за день** ККАЛ-1 426, Б-55, Ж-42, Угл-203

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_