

**меню (3-7 лет)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |   |  |
| 180                       | <b>Каша Дружба (рис, пшено)</b><br><i>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>   | ККАЛ-169, Б-5, Ж-6, Угл-22   |
| 5                         | <b>Масло сливочное</b>  | ККАЛ-29, Ж-3   |
| 180                       | <b>Чай Братский</b><br><i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>  | ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11  |
| 24                        | <b>Батон белый</b>  | ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12  |
| 15                        | <b>Хлеб ржаной</b>  | ККАЛ-26, Б-1, Угл-5  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   | ККАЛ-367, Б-11, Ж-13, Угл-50   |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |   |  |
| 100                       | <b>Напиток из лимонов</b><br><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>        |   |  |
| 42                        | <b>Икра кабачков</b><br><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-49, Ж-4, Угл-2  |
| 180                       | <b>Суп картофельный с крупой</b><br><i>картофель св, морковь св, лук репка, геркулес, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>                              | ККАЛ-83, Б-2, Ж-4, Угл-11  |
| 70                        | <b>Котлеты или биточки с мясом</b><br><i>говядина односортная 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  |
| 130                       | <b>Горошница - пюре</b><br><i>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>  | ККАЛ-147, Б-8, Ж-3, Угл-21   |
| 180                       | <b>Компот из сухофруктов</b><br><i>сухофрукты, сахар-песок</i>  | ККАЛ-53, Угл-13  |
| 35                        | <b>Хлеб пшеничный белый</b>   | ККАЛ-82, Б-3, Угл-17   |
| 21                        | <b>Хлеб ржаной</b>  | ККАЛ-36, Б-1, Угл-7  |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | ККАЛ-641, Б-25, Ж-24, Угл-79   |
| <b><u>Полдник</u></b>     |   |  |
| 50                        | <b>Булочка Молочная</b><br><i>мука в/с, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</i>  | ККАЛ-154, Б-5, Ж-3, Угл-27   |
| 195                       | <b>Молоко кипяченое</b>   | ККАЛ-104, Б-5, Ж-5, Угл-8  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | ККАЛ-258, Б-10, Ж-8, Угл-35  |

Ужин

|     |   |                              |
|-----|---|------------------------------|
| 50  | <b>Яблоки печеные (дольки)</b><br><i>яблоки свежие, сахар-песок</i>   | ККАЛ-34, Угл-8               |
| 110 | <b>Пудинг творожно-яблочный</b><br><i>творог свежий 9%, яблоки свежие, яйцо столовое, манка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i> | ККАЛ-219, Б-12, Ж-10, Угл-21 |
| 50  | <b>Соус крем -Брюле</b><br><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><br><i>сахар-песок, чай байховый</i>  | ККАЛ-32, Угл-8               |
| 24  | <b>Батон белый</b>  | ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12    |
| 15  | <b>Хлеб ржаной</b>  | ККАЛ-26, Б-1, Угл-5          |

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-444, Б-16, Ж-14, Угл-64

---

**Итого за день** ККАЛ-1 731, Б-62, Ж-59, Угл-233

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_

**меню (1,5-3 лет)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |  |  |
| 150                       | <b>Каша Дружба (рис, пшено)</b><br><i>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>  | ККАЛ-140, Б-4, Ж-5, Угл-18   |
| 5                         | <b>Масло сливочное</b>   | ККАЛ-29, Ж-3   |
| 180                       | <b>Чай Братский</b><br><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-306, Б-9, Ж-11, Угл-40  |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |  |  |
| 100                       | <b>Напиток из лимонов</b><br><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>        |  |  |
| 25                        | <b>Икра кабачков</b><br><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-29, Ж-3, Угл-1  |
| 150                       | <b>Суп картофельный с крупой</b><br><i>картофель св, морковь св, лук репка, геркулес, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>                               | ККАЛ-69, Б-1, Ж-3, Угл-9   |
| 50                        | <b>Котлеты или биточки с мясом</b><br><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><br><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><br><i>сухофрукты, сахар-песок</i>   | ККАЛ-44, Угл-11  |
| 21                        | <b>Хлеб пшеничный белый</b>  | ККАЛ-49, Б-2, Угл-10   |
| 16                        | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККАЛ-27, Б-1, Угл-5  |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | ККАЛ-479, Б-19, Ж-18, Угл-60   |
| <b><u>Полдник</u></b>     |  |  |
| 50                        | <b>Булочка Молочная</b><br><i>мука в/с, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</i>   | ККАЛ-154, Б-5, Ж-3, Угл-27   |
| 146                       | <b>Молоко кипяченое</b>  | ККАЛ-78, Б-4, Ж-4, Угл-6   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | ККАЛ-232, Б-9, Ж-7, Угл-33   |

**Ужин**

|            |   |                             |
|------------|---|-----------------------------|
| <b>45</b>  | <b>Яблоки печеные (дольки)</b><br><i>яблоки свежие, сахар-песок</i>   | ККАЛ-30, Угл-7              |
| <b>100</b> | <b>Пудинг творожно-яблочный</b><br><i>творог свежий 9%, яблоки свежие, яйцо столовое, манка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i> | ККАЛ-199, Б-11, Ж-9, Угл-19 |
| <b>50</b>  | <b>Соус крем -Брюле</b><br><i>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</i>   | ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10   |
| <b>180</b> | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай байховый</i>  | ККАЛ-29, Угл-7              |
| <b>15</b>  | <b>Батон белый</b>  | ККАЛ-39, Б-1, Угл-8         |
| <b>10</b>  | <b>Хлеб ржаной</b>  | ККАЛ-17, Б-1, Угл-3         |

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-385, Б-14, Ж-12, Угл-54

---

**Итого за день** ККАЛ-1 423, Б-51, Ж-48, Угл-192

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_