

**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 Геркулес молочная</b> <i>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
182	<b>Чай с молоком концентрированным</b> <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-71, Б-2, Ж-3, Угл-10
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-333, Б-10, Ж-12, Угл-46
<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>		
1	<b>Чеснок (на оздоровительный сезон)</b>	ККАЛ-1
180	<b>Похлебка бобовая</b> <i>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, Угл-15
70	<b>Кнели мясные с рисом</b> <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, рис, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-206, Б-11, Ж-15, Угл-7
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
40	<b>Соус Сметано -томатный</b> <i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-50, Б-1, Ж-4, Угл-2
180	<b>Компот из свежих фруктов</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-36, Угл-9
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-637, Б-24, Ж-27, Угл-72
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пирог Чудо яблочное нарезное</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок, яйцо столовое, мука в/с, лимон свежий, сода пищевая, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-132, Б-3, Ж-2, Угл-26
200	<b>Кисель из смородины красной</b> <i>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-55, Угл-14
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-187, Б-3, Ж-2, Угл-40

**Ужин**

**150 Омлет с сыром** ККАЛ-225, Б-17, Ж-16, Угл-3

*яйцо столовое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная*

**60 Салат Друзья  
(кукуруза, фасоль)** ККАЛ-87, Б-3, Ж-4, Угл-9

*кукуруза консервированная, фасоль, масло растительное, соль йодированная*

**200 Чай с сахаром** ККАЛ-32, Угл-8

*сахар-песок, чай байховый*

**25 Хлеб пшеничный белый** ККАЛ-59, Б-2, Угл-12

**15 Хлеб ржаной** ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-429, Б-23, Ж-20, Угл-37

---

**Итого за день** ККАЛ-1 611, Б-60, Ж-61, Угл-201

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 Геркулес молочная</b> <i>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
182	<b>Чай с молоком концентрированным</b> <i>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-71, Б-2, Ж-3, Угл-10
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-275, Б-8, Ж-11, Угл-36
<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>		
1	<b>Чеснок (на оздоровительный сезон)</b>	ККАЛ-1
150	<b>Похлебка бобовая</b> <i>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-4, Угл-13
50	<b>Кнели мясные с рисом</b> <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, рис, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-147, Б-8, Ж-11, Угл-5
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
40	<b>Соус Сметано -томатный</b> <i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-50, Б-1, Ж-4, Угл-2
150	<b>Компот из свежих фруктов</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-30, Угл-7
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-495, Б-18, Ж-22, Угл-54
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пирог Чудо яблочное нарезное</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок, яйцо столовое, мука в/с, лимон свежий, сода пищевая, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-132, Б-3, Ж-2, Угл-26
150	<b>Кисель из смородины красной</b> <i>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, Угл-10
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-173, Б-3, Ж-2, Угл-36

Ужин

150	<b>Омлет с сыром</b> <i>яйцо столовое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-225, Б-17, Ж-16, Угл-3
150	<b>Каша с мясом деревенская гречневая</b> <i>говядина св/м з/ч, гречка ядрица, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-187, Б-10, Ж-9, Угл-17
45	<b>Салат Друзья (кукуруза, фасоль)</b> <i>кукуруза консервированная, фасоль, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-66, Б-2, Ж-3, Угл-7
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-29, Угл-7
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-559, Б-31, Ж-28, Угл-44

---

**Итого за день** ККАЛ-1 527, Б-60, Ж-63, Угл-176

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_