

**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>Суп молочный с крупой</b> <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
180	<b>Кофейный напиток напиток шоколадный</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</i>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-12
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-339, Б-11, Ж-13, Угл-45
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Компот из ежевики</b> <i>ежевика св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-24, Угл-6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-24, Угл-6
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Икра луковая</b> <i>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-4, Угл-5
180	<b>Рассольник с крупой</b> <i>картофель св, морковь св, огурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-5, Угл-12
180	<b>Картофельная запеканка с мясом</b> <i>картофель св, свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, сухари паниров., яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-320, Б-15, Ж-18, Угл-25
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>Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)</b> <i>рябина черноплодная св/мор, яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-37, 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-655, Б-22, Ж-29, Угл-77
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пирог Пухарик</b> <i>мука в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-3, Ж-5, Угл-27
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-220, Б-3, Ж-6, Угл-40

Ужин

71	<b>Запеканка печени с крупой и овощами</b>	ККАЛ-129, Б-9, Ж-6, Угл-11
	<i>печень говяжья отечественная, ячка, лук репка, морковь св, капуста белокочанная св, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	
115	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	ККАЛ-151, Б-4, Ж-3, Угл-27
	<i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	
25	<b>Соус Молочный</b>	ККАЛ-28, Б-1, Ж-2, Угл-2
	<i>молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
200	<b>Чай французский</b>	ККАЛ-32, Угл-8
	<i>сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	
25	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-425, Б-17, Ж-11, Угл-65
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 663, Б-53, Ж-59, Угл-233

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>Суп молочный с крупой</b> <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, Угл-14
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
11	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-34, Б-3, Ж-3
180	<b>Кофейный напиток напиток шоколадный</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</i>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-12
14	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7
10	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-315, Б-12, Ж-14, Угл-36
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
104	<b>Сок фруктовый</b>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-48, Б-1, Угл-11
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Икра луковая</b> <i>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-3
150	<b>Рассольник с крупой</b> <i>картофель св, морковь св, огурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-81, Б-1, Ж-4, Угл-10
150	<b>Картофельная запеканка с мясом</b> <i>картофель св, свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, лук репка, сухари паниров., яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-267, Б-13, Ж-15, Угл-21
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>Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)</b> <i>рябина черноплодная св/мор, яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-31, 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-518, Б-18, Ж-23, Угл-58
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пирог Пухарик</b> <i>мука в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-162, Б-3, Ж-5, Угл-27
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-205, Б-3, Ж-6, Угл-36

Ужин

60	<b>Запеканка печени с крупой и овощами</b>	ККАЛ-109, Б-7, Ж-5, Угл-9
	<i>печень говяжья отечественная, ячка, лук репка, морковь св, капуста белокочанная св, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	
110	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26
	<i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	
25	<b>Соус Молочный</b>	ККАЛ-28, Б-1, Ж-2, Угл-2
	<i>молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
180	<b>Чай французский</b>	ККАЛ-29, Угл-7
	<i>сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	
15	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
10	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-363, Б-14, Ж-10, Угл-54
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 449, Б-48, Ж-53, Угл-195

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_