

**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 Манная молочная</b> <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
180	<b>Чай английский</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-355, Б-11, Ж-12, Угл-49
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Напиток из лимонов</b> <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>		
43	<b>Икра кабачков</b> <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-50, Ж-4, Угл-2
180	<b>Суп рыбный (консервы)</b> <i>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</i>	ККАЛ-131, Б-4, Ж-8, Угл-11
70	<b>Котлеты или биточки с мясом</b> <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
131	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-172, Б-5, Ж-3, Угл-31
50	<b>Соус Красный</b> <i>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-53, Угл-13
35	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
19	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-734, Б-24, Ж-29, Угл-90
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булочка Сюрприз</b> <i>мука в/с, мармелад, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-2, Угл-31
200	<b>Молоко кипяченое</b>	ККАЛ-107, Б-5, Ж-6, Угл-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-268, Б-9, Ж-8, Угл-40

Ужин

50	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8
112	<b>Запеканка Нежная творожная</b> <i>творог свежий 9%, рис, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-212, Б-11, Ж-7, Угл-26
50	<b>Соус вишневый</b> <i>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-33, Угл-8
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-32, Угл-8
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-402, Б-14, Ж-8, Угл-68

---

**Итого за день** ККАЛ-1 780, Б-58, Ж-57, Угл-252

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 Манная молочная</b> <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
180	<b>Чай английский</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12
20	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, Угл-10
10	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-309, Б-10, Ж-11, Угл-41
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Напиток из лимонов</b> <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>		
26	<b>Икра кабачков</b> <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-31, Ж-3, Угл-1
150	<b>Суп рыбный (консервы)</b> <i>картофель св, консерва сайра в/м, морковь св, лук репка, масло растительное, рис, соль йодированная, лавровый лист</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-7, Угл-9
50	<b>Котлеты или биточки с мясом</b> <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-136, Б-8, Ж-9, Угл-6
111	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-146, Б-4, Ж-3, Угл-26
50	<b>Соус Красный</b> <i>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-44, Угл-11
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-564, Б-19, Ж-23, Угл-70
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булочка Сюрприз</b> <i>мука в/с, мармелад, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-161, Б-4, Ж-2, Угл-31
150	<b>Молоко кипяченое</b>	ККАЛ-80, Б-4, Ж-4, Угл-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-241, Б-8, Ж-6, Угл-37

Ужин

45	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-30, Угл-7
102	<b>Запеканка Нежная творожная</b> <i>творог свежий 9%, рис, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари паниров., соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-193, Б-10, Ж-6, Угл-24
50	<b>Соус вишневый</b> <i>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-33, Угл-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-29, Угл-7
15	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-341, Б-12, Ж-6, Угл-57

---

**Итого за день** ККАЛ-1 476, Б-49, Ж-46, Угл-210

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_