

**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 Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>ячка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-168, Б-6, Ж-7, Угл-21
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
180	<b>Чай Братский</b> <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-397, Б-14, Ж-16, Угл-49
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый</b>	ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-46, Б-1, Угл-10
<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>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>Биточки детские из мяса</b> <i>говядина односортная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-185, Б-10, Ж-13, Угл-7
130	<b>Картофель тушеный с луком</b> <i>картофель св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-126, Б-3, Ж-3, Угл-22
180	<b>Компот из свежих фруктов</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-36, Угл-9
34	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-80, Б-3, Угл-17
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-643, Б-23, Ж-25, Угл-82
<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>Кисель из вишни</b> <i>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-54, Угл-13
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-215, Б-4, Ж-2, Угл-44

**Ужин**

**73 Запеканка Донская рыбная** ККАЛ-127, Б-14, Ж-6, Угл-3

*минтай филе, яйцо столовое, хлеб белый, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная*

**80 Мясо тушеное** ККАЛ-158, Б-12, Ж-12, Угл-3

*говядина св/м з/ч, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)*

**114 Рис Цветной.** ККАЛ-147, Б-3, Ж-3, Угл-27

*рис, морковь св, горошек зеленый консервы, масло сливочное 72,5%, соль йодированная*

**25 Соус Молочный** ККАЛ-28, Б-1, Ж-2, Угл-2

*молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)*

**200 Чай яблочный** ККАЛ-32, Угл-8

*яблоки свежие, 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-577, Б-33, Ж-23, Угл-60

---

**Итого за день** ККАЛ-1 878, Б-75, Ж-66, Угл-245

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 Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>ячка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-6, Угл-17
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
180	<b>Чай Братский</b> <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-337, Б-12, Ж-14, Угл-39
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Компот из консервированных плодов</b> <i>компот фруктовый, сахар-песок</i>	ККАЛ-31, Угл-8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-31, Угл-8
<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>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>Биточки детские из мяса</b> <i>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-7, Ж-9, Угл-5
110	<b>Картофель тушеный с луком</b> <i>картофель св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-107, Б-2, Ж-3, Угл-18
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-484, Б-17, Ж-18, Угл-61
<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>Кисель из вишни</b> <i>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-41, Угл-10
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-202, Б-4, Ж-2, Угл-41

**Ужин**

<b>59</b>	<b>Запеканка Донская рыбная</b>	ККАЛ-103, Б-12, Ж-5, Угл-3
	<i>минтай филе, яйцо столовое, хлеб белый, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	
<b>110</b>	<b>Рис Цветной.</b>	ККАЛ-142, Б-3, Ж-3, Угл-26
	<i>рис, морковь св, горошек зеленый консервы, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	
<b>25</b>	<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>	
<b>180</b>	<b>Чай яблочный</b>	ККАЛ-29, Угл-7
	<i>яблоки свежие, сахар-песок, чай байховый</i>	
<b>15</b>	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
<b>10</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-354, Б-18, Ж-10, Угл-48

---

**Итого за день** ККАЛ-1 408, Б-51, Ж-44, Угл-197

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_