

**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
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-366, Б-12, Ж-14, Угл-49
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Компот из смеси смородина, вишня, яблоко</b> <i>ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-22, Угл-5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-22, Угл-5
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат яичный с луком</b> <i>яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-94, Б-5, Ж-8, Угл-1
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
67	<b>Печень в сметаннм соусе</b> <i>печень говяжья отечественная, сметана 15%, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука в/с, соль йодированная</i>	ККАЛ-105, Б-10, Ж-5, Угл-4
130	<b>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</b> <i>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34
180	<b>Компот из яблок, лимона</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-35, Угл-8
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-624, Б-24, Ж-21, Угл-83
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Печенье</b>	ККАЛ-163, Б-3, Ж-4, Угл-29
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-218, Б-3, Ж-4, Угл-43

**Ужин**

**70 Тефтели рыбные с рисом** ККАЛ-115, Б-12, Ж-4, Угл-7

*фарш из красной рыбы, лук репка, рис, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная*

**73 Мясо тушеное** ККАЛ-144, Б-11, Ж-11, Угл-3

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

**116 Пюре картофельное мягкое** ККАЛ-105, Б-2, Ж-4, Угл-15

*картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная*

**25 Соус Томат** ККАЛ-16, Ж-1, Угл-1

*томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)*

**200 Чай французский** ККАЛ-32, Угл-8

*сахар-песок, чай байховый, ванилин*

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

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

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-497, Б-28, Ж-20, Угл-51

---

**Итого за день** ККАЛ-1 727, Б-67, Ж-59, Угл-231

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
180	<b>Чай Братский</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11
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-303, Б-10, Ж-12, Угл-38
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Компот из смеси смородина, вишня, яблоко</b> <i>ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-22, Угл-5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-22, Угл-5
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Салат яичный с луком</b> <i>яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-57, Б-3, Ж-5
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
49	<b>Печень в сметанн соусе</b> <i>печень говяжья отечественная, сметана 15%, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука в/с, соль йодированная</i>	ККАЛ-77, Б-8, Ж-4, Угл-3
110	<b>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</b> <i>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-149, Б-3, Ж-2, Угл-29
150	<b>Компот из яблок, лимона</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-29, 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-468, Б-18, Ж-15, Угл-64
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<b>Печенье</b>	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, Угл-22
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-163, Б-2, Ж-3, Угл-32

**Ужин**

<b>60</b>	<b>Тефтели рыбные с рисом</b>	ККАЛ-98, Б-10, Ж-4, Угл-6
	<i>фарш из красной рыбы, лук репка, рис, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	
<b>111</b>	<b>Пюре картофельное мягкое</b>	ККАЛ-100, Б-2, Ж-4, Угл-14
	<i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	
<b>25</b>	<b>Соус Томат</b>	ККАЛ-16, Ж-1, Угл-1
	<i>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
<b>180</b>	<b>Чай французский</b>	ККАЛ-29, Угл-7
	<i>сахар-песок, чай байховый, ванилин</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-295, Б-14, Ж-9, Угл-38

---

**Итого за день** ККАЛ-1 251, Б-44, Ж-39, Угл-177

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_