

**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
180	<b>Какао утренний аромат</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</i>	ККАЛ-90, 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-347, Б-11, Ж-12, Угл-47
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
103	<b>Сок фруктовый</b>	ККАЛ-47, Б-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-47, Б-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
2	<b>Чеснок (на оздоровительный сезон)</b>	ККАЛ-2
180	<b>Свекольник</b> <i>свекла св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-79, Б-1, Ж-4, Угл-9
70	<b>Шницель мясной натуральный в панировке</b> <i>свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, лук репка, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-221, Б-13, Ж-16, Угл-6
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 яблок</b> <i>яблоки кубик св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-31, Угл-7
36	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-84, Б-3, Угл-18
19	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-644, Б-23, Ж-24, Угл-79
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пирожок с капустой</b> <i>капуста белокочанная св, мука в/с, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, дрожжи сух</i>	ККАЛ-129, Б-4, Ж-4, Угл-20
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	ККАЛ-29, Угл-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-158, Б-4, Ж-4, Угл-27

**Ужин**

<b>80</b>	<b><i>Рыба с овощами в сметане</i></b>	ККАЛ-124, Б-12, Ж-8, Угл-2
	<i>горбуша с/г потрош., морковь св, сметана 15%, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
<b>80</b>	<b><i>Мясо тушеное</i></b>	ККАЛ-158, Б-12, Ж-12, Угл-3
	<i>говядина св/м з/ч, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	
<b>130</b>	<b><i>Пюре картофельное густое</i></b>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-4, Угл-17
	<i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	
<b>200</b>	<b><i>Чай вишневый</i></b>	ККАЛ-47, Угл-12
	<i>сахар-песок, вишня сухая, чай байховый</i>	
<b>26</b>	<b><i>Хлеб пшеничный белый</i></b>	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13
<b>15</b>	<b><i>Хлеб ржаной</i></b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-531, Б-30, Ж-24, Угл-52

---

**Итого за день** ККАЛ-1 727, Б-69, Ж-64, Угл-215

---

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
11	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-34, Б-3, Ж-3
180	<b>Какао утренний аромат</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</i>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12
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-326, Б-12, Ж-14, 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>		
2	<b>Чеснок (на оздоровительный сезон)</b>	ККАЛ-2
150	<b>Свекольник</b> <i>свекла св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-66, Б-1, Ж-4, Угл-7
50	<b>Шницель мясной натуральный в панировке</b> <i>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-158, Б-9, Ж-12, Угл-5
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 яблок</b> <i>яблоки кубик св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-25, Угл-6
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-17, Ж-20, Угл-61

**Полдник**

**50 Пирожок с капустой** ККАЛ-129, Б-4, Ж-4, Угл-20  
*капуста белокочанная св, мука в/с, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, дрожжи сух*

**150 Чай с лимоном** ККАЛ-22, Угл-5  
*сахар-песок, лимон свежий, чай байховый*

---

**Итого за Полдник** ККАЛ-151, Б-4, Ж-4, Угл-25

**Ужин**

**60 Рыба с овощами в сметане** ККАЛ-93, Б-9, Ж-6, Угл-2  
*горбуша с/г потрош., морковь св, сметана 15%, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)*

**120 Пюре картофельное густое** ККАЛ-106, Б-3, Ж-4, Угл-16  
*картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная*

**195 Чай вишневый** ККАЛ-46, Угл-11  
*сахар-песок, вишня сухая, чай байховый*

**15 Хлеб пшеничный белый** ККАЛ-35, Б-1, Угл-7

**10 Хлеб ржаной** ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-297, Б-14, Ж-10, Угл-39

---

**Итого за день** ККАЛ-1 291, Б-47, Ж-48, Угл-168

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_