

**меню (3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

**Завтрак**

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 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

**Итого за Завтрак** ККАЛ-379, Б-12, Ж-14, Угл-51**Завтрак 2**

100	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <i>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-25, Угл-6
-----	--	----------------

**Итого за Завтрак 2** ККАЛ-25, Угл-6**Обед**

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>Суп фасолевый</b> <i>картофель св, морковь св, лук репка, фасоль, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-92, Б-3, Ж-4, Угл-11
181	<b>Плов с курицей</b> <i>куриная грудка, рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-235, Б-15, Ж-7, Угл-29
180	<b>Компот из ежевики</b> <i>ежевика св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-44, Угл-10
34	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-80, Б-3, Угл-17
19	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6

**Итого за Обед** ККАЛ-537, Б-23, Ж-15, Угл-78**Полдник**

50	<b>Булочка Российская</b> <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, дрожжи сух, соль йодированная, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-169, Б-4, Ж-4, Угл-29
176	<b>Снежок</b>	ККАЛ-135, Б-5, Ж-4, Угл-19

**Итого за Полдник** ККАЛ-304, Б-9, Ж-8, Угл-48

Ужин

50	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-34, Угл-8
108	<b>Пудинг творожно-манный</b> <i>творог свежий 9%, сахар-песок, изюм, яйцо столовое, манка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-252, Б-16, Ж-9, Угл-26
50	<b>Соус крем -Брюле</b> <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</i>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10
200	<b>Чай русский</b> <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-40, Угл-10
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-488, Б-20, Ж-13, Угл-72

---

**Итого за день** ККАЛ-1 733, Б-64, Ж-50, Угл-255

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 английский</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-91, 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-316, Б-10, Ж-12, Угл-40
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <i>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-25, Угл-6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-25, Угл-6
<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>Суп фасолевый</b> <i>картофель св, морковь св, лук репка, фасоль, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-4, Угл-9
151	<b>Плов с курицей</b> <i>куриная грудка, рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-196, Б-13, Ж-6, Угл-24
151	<b>Плов с мясом</b> <i>свинина мясная п/ф, рис, лук репка, морковь св, томат-паста, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-326, Б-12, Ж-18, Угл-30
150	<b>Компот из ежевики</b> <i>ежевика св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-37, Угл-8
21	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
10	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-735, Б-31, Ж-30, Угл-87
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булочка Российская</b> <i>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, дрожжи сух, соль йодированная, масло растительное, ванилин</i>	ККАЛ-169, Б-4, Ж-4, Угл-29
131	<b>Снежок</b>	ККАЛ-100, Б-4, Ж-3, Угл-14
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-269, Б-8, Ж-7, Угл-43

**Ужин**

<b>45</b>	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-30, Угл-7
<b>98</b>	<b>Пудинг творожно-манный</b> <i>творог свежий 9%, сахар-песок, изюм, яйцо столовое, манка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-229, Б-14, Ж-8, Угл-24
<b>50</b>	<b>Соус крем -Брюле</b> <i>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</i>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10
<b>180</b>	<b>Чай русский</b> <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-36, Угл-9
<b>15</b>	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
<b>10</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3

---

**Итого за Ужин** ККАЛ-422, Б-17, Ж-11, Угл-61

---

**Итого за день** ККАЛ-1 767, Б-66, Ж-60, Угл-237

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_