

**меню (3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	<b>Каша Гречневая молочная</b> <small>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-162, Б-6, Ж-7, Угл-19, С-1	12-37
180	<b>Каша гречневая (диета, без молока)</b> <small>гречка ядрица, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-107, Б-3, Ж-4, Угл-16	6-13
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	4-73
180	<b>Кофейный напиток шоколадный</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</small>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-12	7-01
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-75
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-68
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>34-67</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Напиток из шиповника</b> <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	ККАЛ-26, Угл-6, С-26	2-59
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2-59</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Икра луковая</b> <small>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-4, Угл-5, С-3	5-91
180	<b>Борщ с фасолью</b> <small>свекла св, картофель св, лук репка, морковь св, фасоль, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), заправочный лист</small>	ККАЛ-84, Б-3, Ж-4, Угл-9, С-3	8-41
180	<b>Плов с мясом</b> <small>свинина п/ф, рис, лук репка, морковь св, томат-паста, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-389, Б-14, Ж-21, Угл-36, С-1	37-99
180	<b>Компот из кураги</b> <small>курага без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11	6-50
30	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-59
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-99
<b>Итого за Обед</b>			<b>63-39</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
59	<b>Пряники</b>	ККАЛ-204, Б-4, Ж-2, Угл-46	10-59
200	<b>Напиток медово-лимонный</b> <small>лимон свежий, мед пчелиный</small>	ККАЛ-69, Угл-17, С-3	16-03
35	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-24, Угл-5, С-1	10-41
<b>Итого за Полдник</b>			<b>37-03</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
190	<b>Каша курляндская с птицей</b> <small>ячневая, куры-бройлеры (цыпленок), масло сливочное 72,5%, морковь св, соль йодированная</small>	ККАЛ-231, Б-10, Ж-11, Угл-24	21-15
200	<b>Чай ягодный</b> <small>сахар-песок, смородина черная св/мор, чай байховый</small>	ККАЛ-30, Угл-7	2-74
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-73
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-98
<b>Итого за Ужин</b>			<b>27-60</b>
<b>Итого за день</b>			<b>153-28</b>

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>Каша Гречневая молочная</b> <small>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-135, Б-5, Ж-6, Угл-16, С-1	10-27
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	4-73
180	<b>Кофейный напиток шоколадный</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</small>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-12	7-01
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	3-07
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25-08</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Напиток из шиповника</b> <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	ККАЛ-26, Угл-6, С-26	2-61
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2-61</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Икра луковая</b> <small>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-3, С-2	3-50
150	<b>Борщ с фасолью</b> <small>свекла св, картофель св, лук репка, морковь св, фасоль, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-3, Угл-8, С-2	7-01
150	<b>Плов с мясом</b> <small>свинина п/ф, рис, лук репка, морковь св, томат-паста, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-324, Б-11, Ж-18, Угл-30, С-1	31-65
150	<b>Компот из кураги</b> <small>курага без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-40, Б-1, Угл-9	5-07
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-73
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-59
<b>Итого за Обед</b>			<b>50-55</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
59	<b>Пряники</b>	ККАЛ-204, Б-4, Ж-2, Угл-46	10-59
150	<b>Напиток медово-лимонный</b> <small>лимон свежий, мед пчелиный</small>	ККАЛ-51, Угл-12, С-2	12-03
25	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-17, Угл-4, С-1	7-43
<b>Итого за Полдник</b>			<b>30-05</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
160	<b>Каша курляндская с птицей</b> <small>ячневая, куры-бройлеры (цыпленок), масло сливочное 72,5%, морковь св, соль йодированная</small>	ККАЛ-195, Б-8, Ж-9, Угл-20	17-81
180	<b>Чай ягодный</b> <small>сахар-песок, смородина черная св/мор, чай байховый</small>	ККАЛ-27, Угл-7	2-49
15	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-29
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-59
<b>Итого за Ужин</b>			<b>23-18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>126-47</b>