

**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>Суп молочный с крупой</b> <small>пшено излифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16, С-1	12-10
200	<b>Каша пшениая (диета, без молока)</b> <small>пшено излифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-133, Б-3, Ж-4, Угл-21	7-20
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
180	<b>Чай карамель молочная</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	8-47
200	<b>Чай русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-40, Угл-10	1-07
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-44
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>38-78</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <small>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	1-35
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1-35</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Икра овощная</b> <small>морковь св, свекла св, лук репка, масло растительное, лимон свежий, соль йодированная, сахар-песок</small>	ККАЛ-46, Б-1, Ж-3, Угл-4, С-1	4-00
180	<b>Рассольник с крупой</b> <small>картофель св, морковь св, озурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-5, Угл-12, С-4	8-21
180	<b>Плов с курицей</b> <small>куры-бройлеры (цыпленок), рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-233, Б-15, Ж-7, Угл-28, С-1	29-42
70	<b>Мясо тушеное(диета)</b> <small>свинина п/ф, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-138, Б-10, Ж-10, Угл-3, С-1	24-20
100	<b>Гарнир каша рисовая рассыпчатая(диета)</b> <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-136, Б-3, Ж-2, Угл-26	7-44
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	2-77
30	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-55
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-86
<b>Итого за Обед</b>			<b>80-45</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Рулетик Венский</b> <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо столовое, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-152, Б-5, Ж-2, Угл-28	5-05
200	<b>Кисель из брусники</b> <small>брусника св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-53, Угл-13, С-1	9-56
<b>Итого за Полдник</b>			<b>14-61</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
60	<b>Суфле рыбное</b> <small>горбуша с/г п/ф, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-84, Б-9, Ж-3, Угл-5	39-25
60	<b>Котлеты или биточки с мясом(диета)</b> <small>говядина односортовая для руб, изделия, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари панирюв., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-163, Б-9, Ж-11, Угл-7	30-37
110	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26	5-50
50	<b>Соус Молочный</b> <small>молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-56, Б-2, Ж-4, Угл-4	3-95
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-82
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-70
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-86
<b>Итого за Ужин</b>			<b>83-45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>153-64</b>

## 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>Суп молочный с крупой</b> <small>пшено илифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, Угл-14	10-10
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
180	<b>Чай карамель молочная</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	8-42
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-87
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27-89</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <small>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	1-34
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1-34</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Икра овощная</b> <small>морковь св, свекла св, лук репка, масло растительное, лимон свежий, соль йодированная, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Ж-2, Угл-2, С-1	2-40
150	<b>Рассольник с крупой</b> <small>картофель св, морковь св, озурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-81, Б-1, Ж-4, Угл-10, С-4	7-05
150	<b>Плов с курицей</b> <small>куры-бройлеры (цыпленок), рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-194, Б-13, Ж-5, Угл-24, С-1	24-56
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-44, Угл-11	2-31
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-70
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-49
<b>Итого за Обед</b>			<b>39-51</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Рулетик Венский</b> <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо столовое, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-152, Б-5, Ж-2, Угл-28	5-48
150	<b>Кисель из брусники</b> <small>брусника св/мор, сахар-песок, крахмал, картофельный</small>	ККАЛ-40, Угл-10, С-1	7-00
<b>Итого за Полдник</b>			<b>12-48</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
50	<b>Суфле рыбное</b> <small>горбуша с/с ш/р, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-70, Б-7, Ж-2, Угл-5	32-64
100	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, Угл-24	5-01
50	<b>Соус Молочный</b> <small>молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-56, Б-2, Ж-4, Угл-4	3-95
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-71
15	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-28
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-49
<b>Итого за Ужин</b>			<b>45-08</b>
<b>Итого за день</b>			<b>126-30</b>

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_