

**меню (3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	<b>Каша Манная молочная</b> <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19, С-1	<b>9-52</b>
180	<b>Каша Манная (диета, без молока)</b> <small>манка, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-90, Б-2, Ж-2, Угл-15	<b>9-52</b>
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	<b>4-02</b>
180	<b>Какао на молоке</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13, С-1	<b>8-91</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	<b>8-91</b>
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	<b>1-66</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-469, Б-13, Ж-15, Угл-69, С-1	<b>40-88</b>
<b><u>Обед</u></b>			
180	<b>Щи с брокколи или цветной капустой</b> <small>капуста белокачанная св, капуста брокколи св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-53, Б-1, Ж-4, Угл-4, С-12	<b>12-63</b>
70	<b>Биточки или котлеты кур (духовые)</b> <small>куриная грудка, хлеб белый, мука в/с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-111, Б-13, Ж-2, Угл-9	<b>18-10</b>
130	<b>Пюре картофельное мягкое</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, Угл-16, С-8	<b>17-24</b>
180	<b>Компот из чернослив</b> <small>чернослив без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-55, Угл-13	<b>2-77</b>
30	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	<b>1-23</b>
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	<b>1-92</b>
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-450, Б-21, Ж-11, Угл-65, С-21	<b>52-66</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Ватрушка с повидлом</b> <small>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</small>	ККАЛ-138, Б-4, Ж-2, Угл-27	<b>6-00</b>
178	<b>Йогурт фруктовый</b>	ККАЛ-103, Б-6, Ж-4, Угл-10, С-1	<b>24-36</b>
180	<b>Сок фруктовый(диета)</b>	ККАЛ-83, Б-1, Угл-18, С-4	<b>7-26</b>
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-324, Б-11, Ж-7, Угл-55, С-5	<b>6-00</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
122	<b>Запеканка творога в фруктовом покрывале</b> <small>творог свежий 9%, яйцо столовое, сахар-песок, яблоки свежие, сметана 15%, манка, соль йодированная, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-269, Б-17, Ж-10, Угл-27, С-1	<b>9-75</b>
50	<b>Соус ваниль молочная</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-64, Б-2, Ж-3, Угл-8	<b>4-66</b>
70	<b>Мясо тушеное(диета)</b> <small>свирина 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	<b>9-75</b>
110	<b>Макаронные изделия отварные с маслом (диета)</b> <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26	<b>9-75</b>
200	<b>Чай русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-40, Угл-10	<b>1-04</b>
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	<b>1-36</b>
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	<b>1-92</b>
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-746, Б-36, Ж-26, Угл-93, С-2	<b>36-87</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 989, Б-81, Ж-59, Угл-283, С-28	<b>153-41</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
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>Каша Манная молочная</b> <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16	<b>7-93</b>
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	<b>4-02</b>
180	<b>Какао на молоке</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13, С-1	<b>8-91</b>
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	<b>1-34</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20-86</b>
<b><u>Обед</u></b>			
150	<b>Щи с брокколи или цветной капустой</b> <small>капуста белокачанная св, капуста брокколи св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-44, Б-1, Ж-3, Угл-3, С-10	<b>10-53</b>
50	<b>Биточки или котлеты кур (духовые)</b> <small>куриная грудка, хлеб белый, мука в/с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-80, Б-9, Ж-2, Угл-7	<b>12-93</b>
110	<b>Пюре картофельное мягкое</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-99, Б-2, Ж-4, Угл-14, С-7	<b>14-59</b>
150	<b>Компот из чернослив</b> <small>чернослив без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-46, Угл-11	<b>2-31</b>
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	<b>1-26</b>
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	<b>1-53</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>41-89</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Ватрушка с повидлом</b> <small>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</small>	ККАЛ-138, Б-4, Ж-2, Угл-27	<b>6-00</b>
148	<b>Йогурт фруктовый</b>	ККАЛ-86, Б-5, Ж-4, Угл-8, С-1	<b>20-65</b>
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6-00</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
101	<b>Запеканка творога в фруктовом покрывале</b> <small>творог свежий 9%, яйцо столовое, сахар-песок, яблоки свежие, сметана 15%, манка, соль йодированная, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-223, Б-14, Ж-8, Угл-22, С-1	<b>7-50</b>
50	<b>Соус ваниль молочная</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-64, Б-2, Ж-3, Угл-8	<b>4-66</b>
180	<b>Чай русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	<b>0-93</b>
15	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	<b>1-26</b>
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	<b>1-53</b>
<b>Итого за Ужин</b>			<b>14-62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>126-37</b>

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_