

## 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 Дружба (рис, пшено)</b> <small>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-169, Б-5, Ж-6, Угл-22, С-1	11-52
180	<b>Каша рисовая (диета, без молока)</b> <small>рис, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-112, Б-2, Ж-3, Угл-20	11-52
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	5-70
180	<b>Чай английский</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	7-00
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	7-00
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	1-26
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-510, Б-15, Ж-16, Угл-76, С-1	<b>42-74</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Икра кабачков</b> <small>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-59, Ж-5, Угл-3, С-3	15-83
180	<b>Борщ с картофелем</b> <small>картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-66, Б-1, Ж-3, Угл-8, С-4	6-97
180	<b>Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"</b> <small>картофель св, свинина п/ф, морковь св, лук репка, горошек зеленый консервы, мука в/с, масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-297, Б-12, Ж-20, Угл-19, С-9	25-24
180	<b>Компот из смеси смородина, вишня, яблоко</b> <small>ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</small>	ККАЛ-40, Угл-9, С-5	5-63
30	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	1-36
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-91
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-574, Б-18, Ж-28, Угл-62, С-20	<b>55-58</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
32	<b>Печенье</b>	ККАЛ-130, Б-2, Ж-3, Угл-23	5-12
180	<b>Кисель из сока фруктового</b> <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-95, Б-1, Угл-22, С-2	8-95
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-225, Б-3, Ж-3, Угл-46, С-2	<b>14-07</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
30	<b>Кукуруза порциями отварная</b>	ККАЛ-19, Б-1, Угл-3, С-1	29-68
133	<b>Омлет Рыбный</b> <small>яйцо столовое, минтай филе, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-158, Б-15, Ж-10, Угл-3	29-68
180	<b>Каша с мясом деревенская гречневая(диета)</b> <small>свинина п/ф, гречка ядрица, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-225, Б-12, Ж-11, Угл-21	29-68
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7, С-1	2-04
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-36
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-91
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-521, Б-31, Ж-21, Угл-52, С-2	<b>92-99</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 830, Б-67, Ж-69, Угл-236, С-25	<b>153-38</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 Дружба (рис, пшено)</b> <small>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-4, Ж-5, Угл-18, С-1	<b>9-60</b>
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	<b>5-70</b>
180	<b>Чай английский</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	<b>7-00</b>
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	<b>1-36</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Икра кабачков</b> <small>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-35, Ж-3, Угл-2, С-2	<b>9-50</b>
150	<b>Борщ с картофелем</b> <small>картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-55, Б-1, Ж-3, Угл-7, С-3	<b>5-81</b>
150	<b>Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"</b> <small>картофель св, свинина п/ф, морковь св, лук репка, горошек зеленый консервы, мука в/с, масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-247, Б-10, Ж-16, Угл-16, С-7	<b>18-03</b>
150	<b>Компот из смеси смородина, вишня, яблоко</b> <small>ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</small>	ККАЛ-33, Угл-8, С-4	<b>4-69</b>
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	<b>1-34</b>
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	<b>1-53</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>39-56</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
22	<b>Печенье</b>	ККАЛ-90, Б-2, Ж-2, Угл-16	<b>5-12</b>
150	<b>Кисель из сока фруктового</b> <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-79, Угл-19, С-2	<b>6-71</b>
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11-83</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
20	<b>Кукуруза порциями отварная</b>	ККАЛ-13, Угл-2	<b>22-26</b>
118	<b>Омлет Рыбный</b> <small>яйцо столовое, минтай филе, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-141, Б-14, Ж-9, Угл-2	<b>22-26</b>
180	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6, С-1	<b>1-83</b>
15	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	<b>1-34</b>
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	<b>1-53</b>
<b>Итого за Ужин</b>			<b>47-88</b>
<b>Итого за день</b>			<b>126-57</b>