

**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>			
179	<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>11-57</b>
179	<b>Каша Манная (диета, без молока)</b> <small>манка, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-89, Б-2, Ж-2, Угл-15	<b>4-70</b>
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	<b>6-50</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>10-69</b>
180	<b>Чай русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	<b>0-98</b>
31	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-1, Угл-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-479, Б-15, Ж-15, Угл-72, С-1	<b>37-99</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
101	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <small>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	<b>2-37</b>
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-25, Угл-6	<b>2-37</b>
<b><u>Обед</u></b>			
44	<b>Икра свекольная с луком</b> <small>свекла св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок св</small>	ККАЛ-30, Б-1, Ж-1, Угл-4, С-1	<b>3-13</b>
180	<b>Суп овощной с фасолью</b> <small>картофель св, капуста белокочанная св, фасоль стручковая св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-3, Угл-7, С-8	<b>9-98</b>
70	<b>Котлета мясо-капустная</b> <small>капуста белокочанная св, свинина мясная н/ф, говядина односортовая для руб, изделий, хлеб белый, сухари паниров., масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-166, Б-8, Ж-11, Угл-9, С-4	<b>23-48</b>
130	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31	<b>6-21</b>
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	<b>5-71</b>
30	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	<b>2-48</b>
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	<b>1-93</b>
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-583, Б-19, Ж-19, Угл-83, С-18	<b>52-92</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Пирог Сладена</b> <small>морковь св, сахар-песок, мука в/с, масло растительное, яйцо столовое, изюм, сметана 15%, соль йодированная, сода пищевая</small>	ККАЛ-174, Б-2, Ж-9, Угл-22	<b>8-56</b>
200	<b>Кисель из шиповника</b> <small>сахар-песок, шиповник сухой, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-60, Угл-14, С-28	<b>5-03</b>
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-234, Б-2, Ж-9, Угл-37, С-28	<b>13-59</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
40	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Угл-6, С-1	<b>11-87</b>
156	<b>Овощи тушеные с кабачками</b> <small>картофель св, кабачки св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, чеснок св</small>	ККАЛ-130, Б-2, Ж-8, Угл-14, С-10	<b>21-77</b>
200	<b>Чай французский</b> <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-32, Угл-8	<b>0-80</b>
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	<b>1-65</b>
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	<b>1-92</b>
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-279, Б-5, Ж-8, Угл-46, С-11	<b>38-01</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 599, Б-42, Ж-51, Угл-243, С-58	<b>153-88</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>			
148	<b>Каша Манная молочная</b> <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-119, Б-4, Ж-4, Угл-16	9-39
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
169	<b>Какао на молоке</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-92, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	9-62
26	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-96
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28-47</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
101	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <small>рябина черноплодная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	2-40
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2-40</b>
<b><u>Обед</u></b>			
26	<b>Икра свекольная с луком</b> <small>свекла св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок св</small>	ККАЛ-18, Ж-1, Угл-2, С-1	1-85
150	<b>Суп овощной с фасолью</b> <small>картофель св, капуста белокочанная св, фасоль стручковая св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-3, Угл-6, С-7	8-17
50	<b>Котлета мясо-капустная</b> <small>капуста белокочанная св, свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, сухари панирова., масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-119, Б-6, Ж-8, Угл-6, С-3	16-72
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	5-32
150	<b>Компот из смеси смородина, вишня, яблоко</b> <small>ягодно фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</small>	ККАЛ-33, Угл-8, С-4	4-76
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-66
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-54
<b>Итого за Обед</b>			<b>40-02</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Пирог Сладена</b> <small>морковь св, сахар-песок, мука в/с, масло растительное, яйцо столовое, изюм, сметана 15%, соль йодированная, сода пищевая</small>	ККАЛ-174, Б-2, Ж-9, Угл-22	8-47
150	<b>Кисель из шиповника</b> <small>сахар-песок, шиповник сухой, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-45, Угл-11, С-21	3-76
<b>Итого за Полдник</b>			<b>12-23</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
35	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-24, Угл-5, С-1	10-38
140	<b>Овощи тушеные с кабачками</b> <small>картофель св, кабачки св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, чеснок св</small>	ККАЛ-117, Б-2, Ж-7, Угл-12, С-9	19-28
180	<b>Чай французский</b> <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-73
15	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-24
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-54
<b>Итого за Ужин</b>			<b>33-17</b>
<b>Итого за день</b>			<b>126-29</b>

Заведующий  
МБДОУ \_\_\_\_\_