

**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>			
185	<b>Каша Манная молочная</b> <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-5, Угл-20, С-1	<b>11-05</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>4-56</b>
12	<b>Повидло фруктовое</b>	ККАЛ-30, Угл-8	<b>2-13</b>
180	<b>Чай с шиповником</b> <small>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-25, Угл-6, С-22	<b>2-49</b>
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	<b>3-56</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-371, Б-9, Ж-9, Угл-64, С-23	<b>23-79</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Огурец солёный консервированный</b>	ККАЛ-5, Угл-1, С-1	<b>18-95</b>
180	<b>Суп картофельный со сметаной</b> <small>картофель св, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-4, Угл-11, С-6	<b>5-63</b>
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	<b>38-84</b>
180	<b>Напиток из вишни</b> <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-68, Угл-17, С-1	<b>4-57</b>
30	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	<b>2-55</b>
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-660, Б-20, Ж-26, Угл-88, С-9	<b>72-54</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Булочка Молочная</b> <small>мука в/с, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-154, Б-5, Ж-3, Угл-27	<b>5-80</b>
200	<b>Напиток цитрусовый</b> <small>апельсины св, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-42, Угл-10, С-4	<b>7-11</b>
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-196, Б-5, Ж-3, Угл-38, С-5	<b>12-91</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
20	<b>Яблоки печеные (дольки) без сахара</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-10, Угл-2	<b>5-78</b>
180	<b>Рагу из овощей с огурцом соленым</b> <small>картофель св, морковь св, капуста белокочанная св, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, масло растительное, лук репка, мука в/с, соль йодированная, чеснок св</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-10, Угл-18, С-15	<b>21-57</b>
200	<b>Чай французский</b> <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-32, Угл-8	<b>0-82</b>
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	<b>1-70</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-51, Б-2, Угл-10	<b>2-39</b>
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-317, Б-7, Ж-11, Угл-48, С-15	<b>32-26</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 544, Б-41, Ж-48, Угл-237, С-51	<b>153-50</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 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	9-26
12	<b>Повидло фруктовое</b>	ККАЛ-30, Угл-8	2-13
150	<b>Чай с шиповником</b> <small>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-21, Угл-5, С-18	1-99
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-97
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16-35</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Огурец солёный консервированный</b>	ККАЛ-3, С-1	11-37
150	<b>Суп картофельный со сметаной</b> <small>картофель св, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-70, Б-1, Ж-3, Угл-9, С-5	4-74
160	<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-346, Б-12, Ж-19, Угл-32, С-1	34-11
150	<b>Напиток из вишни</b> <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-57, Угл-14, С-1	3-84
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	1-60
<b>Итого за Обед</b>			<b>57-36</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Булочка Молочная</b> <small>мука в/с, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-154, Б-5, Ж-3, Угл-27	5-84
150	<b>Напиток цитрусовый</b> <small>апельсины св, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-31, Угл-8, С-3	5-10
<b>Итого за Полдник</b>			<b>10-94</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
20	<b>Яблоки печеные (дольки) без сахара</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-10, Угл-2	5-96
160	<b>Рагу из овощей с огурцом соленным</b> <small>картофель св, морковь св, капуста белокочанная св, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, масло растительное, лук репка, мука в/с, соль йодированная, чеснок св</small>	ККАЛ-158, Б-3, Ж-9, Угл-16, С-13	19-12
180	<b>Чай французский</b> <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-68
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	1-60
<b>Итого за Ужин</b>			<b>29-06</b>
<b>Итого за день</b>			<b>126-71</b>