

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

150 **Каша Ячневая или  
Пшеничная молочная** ККАЛ-146, Б-5, Ж-6, У-18, С-1

*Пшеничная, Молоко-сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная*

5 **Масло сливочное** ККАЛ-33, Ж-4

15/10 **Батон белый+хлеб ржаной.** ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10

*Батон, Хлеб ржаной*

170 **Чай русский** ККАЛ-34, У-8

*Чай, Сахар-песок*

**Итого за Завтрак** ККАЛ-265, Б-7, Ж-11, У-36, С-1

Завтрак 2

100 **Напиток из вишни, яблок** ККАЛ-23, У-6

*Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки*

**Итого за Завтрак 2** ККАЛ-23, У-6

Обед

150 **Суп крестьянский со  
сметаной** ККАЛ-73, Б-1, Ж-4, У-7, С-7

*Картофель св. Морковь св. Капуста св. Пшено, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист*

200 **Рагу из кур** ККАЛ-264, Б-14, Ж-14, У-24, С-15

*Куриная грудка, Картофель св. Морковь св. Лук репка, Масло растительное, Мука в с. Томат-паста, Соль йодированная*

150 **Напиток из изюма** ККАЛ-63, У-15

*Изюм, Сахар-песок*

20/20 **Хлеб пшеничный + ржаной** ККАЛ-89, Б-3, У-18

*Хлеб белый, Хлеб ржаной*

**Итого за Обед** ККАЛ-489, Б-18, Ж-18, У-64, С-22

Полдник

27 **Пряники** ККАЛ-93, Б-2, Ж-1, У-20

170 **Компот из яблок** ККАЛ-31, У-7, С-1

*Яблоки, Сахар-песок*

**Итого за Полдник** ККАЛ-124, Б-2, Ж-1, У-27, С-1

Ужин

60 **Салат Русский  
(картофель,огурец)** ККАЛ-56, Б-1, Ж-3, У-6, С-6

*Картофель св. Лук репка, Огурцы консервированные, Масло растительное*

130 **Омлет** ККАЛ-165, Б-10, Ж-12, У-3

*Яйца столовые Молоко-сухое 25% Масло сливочное Соль йодированная*

180 **Чай с сахаром** ККАЛ-29, У-7

*Чай, Сахар-песок*

20/10 **Хлеб пшеничный /ржаной** ККАЛ-65, Б-2, У-13

*Хлеб белый, Хлеб ржаной*

**Итого за Ужин** ККАЛ-315, Б-13, Ж-15, У-29, С-6

**Итого за** ККАЛ-1216, Б-40, Ж-45, У-162, С-30

Заведующий  
МБДОУ

Калькулятор

Шеф-повар

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180 **Каша Ячневая или Пшеничная молочная** ККАЛ-175, Б-6, Ж-7, У-22, С-1  
*Пшеничная, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль пищевая*

5 **Масло сливочное** ККАЛ-33, Ж-1

25/10 **Батон белый/хлеб ржаной** ККАЛ-61, Б-2, Ж-1, У-12  
*Батон, Хлеб ржаной*

180 **Чай русский** ККАЛ-36, У-9  
*Чай, Сахар-песок*

**Итого за Завтрак** ККАЛ-305, Б-8, Ж-12, У-43, С-1

Завтрак 2

100 **Напиток из вишни, яблок** ККАЛ-23, У-6  
*Вишня сухая, Сахар-песок, Яблоки*

**Итого за Завтрак 2** ККАЛ-23, У-6

Обед

180 **Суп крестьянский со сметаной** ККАЛ-87, Б-2, Ж-4, У-9, С-9  
*Картофель св., Морковь св., Капуста св., Пшено, Масло растительное, Сметана 15%, Соль пищевая, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист*

220 **Рагу из кур** ККАЛ-290, Б-15, Ж-15, У-26, С-16  
*Куриная грудка, Картофель св., Морковь св., Лук репчатый, Масло растительное, Мясной сок, Томат-паста, Соль пищевая*

180 **Напиток из изюма** ККАЛ-75, У-18  
*Изюм, Сахар-песок*

20/30 **Хлеб пшеничный + ржаной.** ККАЛ-107, Б-4, У-22  
*Хлеб белый, Хлеб ржаной*

**Итого за Обед** ККАЛ-559, Б-21, Ж-19, У-75, С-25

Полдник

55 **Пряники** ККАЛ-190, Б-3, Ж-1, У-42

200 **Компот из яблок** ККАЛ-37, У-9, С-1  
*Яблоки, Сахар-песок*

**Итого за Полдник** ККАЛ-227, Б-3, Ж-1, У-51, С-1

Ужин

70 **Салат Русский (картофель,огурец)** ККАЛ-65, Б-1, Ж-4, У-7, С-8  
*Картофель св., Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное*

140 **Омлет** ККАЛ-177, Б-11, Ж-13, У-4  
*Яйцо столовое, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль пищевая*

200 **Чай с сахаром** ККАЛ-32, У-8  
*Чай, Сахар-песок*

20/20 **Хлеб пшеничный /ржаной.** ККАЛ-83, Б-3, У-17  
*Хлеб белый, Хлеб ржаной*

**Итого за Ужин** ККАЛ-357, Б-15, Ж-17, У-36, С-8

**Итого за** ККАЛ-1471, Б-47, Ж-49, У-211, С-35

Заведующий  
МЕДОУ

Калькулятор

Шеф-повар