

МБДОУ Первомайский детский сад №3 «Ромашка»  
 Утверждаю: \_\_\_\_\_ заведующий Зорина И. В.  
 (подпись заведующего / ФИО)

Меню для детей от 3 до 7 лет

| ЗАВТРАК                      | Выход | Белки    | Жиры    | Углеводы | Ккал   | С     |
|------------------------------|-------|----------|---------|----------|--------|-------|
| Суп молочный с маком и мукой | 200   | 2,6      | 5,6     | 15,2     | 144    | 0,9   |
| Котлетки с мясом и мукой     | 150   | 3,6      | 1,4     | 15,8     | 102    | 0,3   |
| Желе из фруктов              | 30    | 2,5      | 0,2     | 14,4     | 40     | 0     |
| Макаронный суп с мясом       | 5/15  | 0,04/3,4 | 3,6/4,4 | 0,6/0    | 33/34  | 0/0,1 |
| Объемно                      | 100   | 0,6      | 0,6     | 11,5     | 44     | 10    |
| ИТОГО                        |       | 14,93    | 16,2    | 44,2     | 150    | 11,81 |
| ОБЕД                         |       |          |         |          |        |       |
| Желе из фруктов              | 50    | 0,55     | 0,1     | 1,5      | 11     | 8,7   |
| Суп из овощей и макарон      | 200   | 4,3      | 4       | 4,3      | 46     | 8,3   |
| Желе из фруктов              | 200   | 21,14    | 4,3     | 33,9     | 226,4  | 0,96  |
| Котлетки из мяса             | 150   | 0,04     | 0,04    | 21,5     | 85     | 1,5   |
| Желе из фруктов              | 30    | 2,5      | 0,2     | 14,4     | 40     | 0     |
| Желе из фруктов              | 30    | 1,3      | 0,2     | 6,6      | 24,5   | 0     |
| ИТОГО                        |       | 26,43    | 11,94   | 55,9     | 306,2  | 19,46 |
| ПОЛДНИК                      |       |          |         |          |        |       |
| Мясо картофельное            | 50    | 0,95     | 1,45    | 3,35     | 54,5   | 3,5   |
| Желе из фруктов              | 40    | 5,03     | 1,6     | 0,28     | 63     | 0     |
| Суп из овощей                | 150   | 0,9      | 0       | 18,2     | 46     | 3,6   |
| Желе из фруктов              | 20    | 1,3      | 0,2     | 6,6      | 24,5   | 0     |
| Печенье                      | 50    | 1,35     | 1,56    | 4,5      | 43,5   | 0     |
| ИТОГО                        |       | 9,33     | 10,81   | 26,93    | 188,5  | 4,1   |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                |       | 31,29    | 38,85   | 126,53   | 1244,4 | 34,84 |
| СТОИМОСТЬ ДНЯ                |       |          |         |          |        |       |
| ПОВАР                        |       |          |         |          |        |       |
| ЗАВХОЗ                       |       |          |         |          |        |       |

Меню для детей от 1,5 до 3 лет

| ЗАВТРАК                      | Выход | Белки    | Жиры    | Углеводы | Ккал   | С      |
|------------------------------|-------|----------|---------|----------|--------|--------|
| Суп молочный с маком и мукой | 150   | 4,53     | 4,2     | 13,6     | 111    | 0,4    |
| Котлетки с мясом и мукой     | 150   | 2,1      | 1,4     | 15,5     | 84     | 0,2    |
| Желе из фруктов              | 30    | 1,5      | 0,16    | 9,8      | 44     | 0      |
| Макаронный суп с мясом       | 5/10  | 0,04/2,3 | 3,6/2,9 | 0,6/0    | 33/36  | 0/0,04 |
| Объемно                      | 100   | 0,6      | 0,6     | 11,5     | 44     | 10     |
| ИТОГО                        |       | 11,04    | 12,86   | 51,4     | 355    | 10,64  |
| ОБЕД                         |       |          |         |          |        |        |
| Желе из фруктов              | 50    | 0,44     | 0,03    | 1,52     | 18     | 6,9    |
| Суп из овощей и макарон      | 150   | 1        | 3       | 5,5      | 54     | 6,2    |
| Желе из фруктов              | 100   | 16,5     | 5,3     | 26,4     | 226    | 0,96   |
| Котлетки из мяса             | 150   | 0,12     | 0,12    | 19,9     | 83     | 1,2    |
| Желе из фруктов              | 20    | 1,5      | 0,16    | 9,8      | 44     | 0      |
| Желе из фруктов              | 15    | 0,95     | 0,15    | 5        | 26     | 0      |
| ИТОГО                        |       | 20,57    | 9,31    | 66,92    | 439,8  | 14,34  |
| ПОЛДНИК                      |       |          |         |          |        |        |
| Мясо картофельное            | 40    | 0,46     | 3,36    | 3,03     | 43,6   | 2,5    |
| Желе из фруктов              | 40    | 5,03     | 1,6     | 0,28     | 63     | 0      |
| Желе из фруктов              | 15    | 0,95     | 0,15    | 5        | 26     | 0      |
| Суп из овощей                | 150   | 0,45     | 0       | 15,16    | 63     | 3      |
| Печенье                      | 30    | 0,81     | 0,93    | 4,5      | 29,1   | 0      |
| ИТОГО                        |       | 8,35     | 9,24    | 28,02    | 228,4  | 5,3    |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                |       | 39,93    | 31,01   | 145,84   | 1021,5 | 31,92  |
| СТОИМОСТЬ ДНЯ                |       |          |         |          |        |        |
| ПОВАР                        |       |          |         |          |        |        |
| ЗАВХОЗ                       |       |          |         |          |        |        |