

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
190	Суп молочный вермишелевый <small>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-130, Б-5, Ж-5, Угл-17	8-43
150	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-197, Б-6, Ж-3, Угл-36	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	2-80
180	Чай Братский <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11	6-24
28	Батон белый	ККАЛ-73, Б-2, Ж-1, Угл-14	2-88
13	Хлеб ржаной	ККАЛ-22, Б-1, Угл-4	1-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-532, Б-16, Ж-15, Угл-82	21-50
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток Росинка чайный <small>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-30, Угл-7	2-48
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-30, Угл-7	2-48
<u>Обед</u>			
50	Салат Лука (фасоль, морковь) <small>морковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-59, Б-3, Ж-2, Угл-7	3-80
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками <small>картофель св, говядина п/ф, лук репка, морковь св, яйцо, масло растительное, соль, зелень сухая</small>	ККАЛ-146, Б-6, Ж-10, Угл-9	6-47
70	Котлеты или биточки с мясом Особые" <small>свинина мясная п/ф, говядина односортиная для руб. изделий, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-191, Б-10, Ж-12, Угл-11	27-94
130	Горошница - пюре <small>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-147, Б-8, Ж-3, Угл-21	4-27
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, чеснок св</small>	ККАЛ-109, Б-3, Ж-3, Угл-19	=
180	Напиток из шиповника <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	ККАЛ-47, Угл-11	5-04
29	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	2-52
18	Хлеб ржаной	ККАЛ-31, Б-1, Угл-6	1-53
Итого за Обед		ККАЛ-799, Б-34, Ж-30, Угл-98	51-57
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Веснушка <small>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, изюм, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-157, Б-4, Ж-4, Угл-27	8-06
200	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-55, Угл-14	5-91
Итого за Полдник		ККАЛ-211, Б-5, Ж-4, Угл-41	13-97
<u>Ужин</u>			
70	Суфле рыбное <small>горбуша с/з, петрушка, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-98, Б-10, Ж-3, Угл-6	3-58
130	Гарнир каша рисовая рассычатая <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34	7-68
30	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-19, Ж-1, Угл-1	=
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6	1-69
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	2-10
13	Хлеб ржаной	ККАЛ-22, Б-1, Угл-4	1-15
Итого за Ужин		ККАЛ-398, Б-17, Ж-8, Угл-64	16-20
Итого за день		ККАЛ-1 970, Б-72, Ж-57, Угл-293	105-72

