

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
150	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>творог шифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, Угл-14	7-80
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	=
180	<b>Какао утренний аромат</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</small>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12	7-69
14	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	=
10	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-288, Б-12, Ж-11, Угл-36	15-49
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Компот из яблок, лимона</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-19, Угл-5	2-17
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-19, Угл-5	2-17
<b>Обед</b>			
30	<b>Икра кабачков</b> <small>кабачки свежий, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-35, Ж-3, Угл-2	0-80
150	<b>Щи столичные с мясом</b> <small>картофель св, капуста белокочанная св, говядина св/л з/ч, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-89, Б-3, Ж-6, Угл-6	11-65
60	<b>Биточки или котлеты кур (духовые)</b> <small>куриная грудка, хлеб белый, мука в/с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-96, Б-11, Ж-2, Угл-8	0-81
110	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-98, Б-2, Ж-3, Угл-15	8-41
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-44, Угл-11	2-40
25	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12	=
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	=
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-455, Б-21, Ж-15, Угл-60	24-07
<b>Полдник</b>			
50	<b>Творожные батончики</b> <small>творог свежий 9%, мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, сода пищевая, ванилин</small>	ККАЛ-125, Б-8, Ж-5, Угл-13	12-13
150	<b>Кисель из сока фруктового</b> <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-79, Угл-19	4-43
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-204, Б-8, Ж-5, Угл-31	16-56
<b>Ужин</b>			
60	<b>Тефтели рыбные с рисом</b> <small>минтай филе, лук репка, рис, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-98, Б-10, Ж-4, Угл-6	1-37
120	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-158, Б-5, Ж-3, Угл-29	4-75
179	<b>Чай фруктовый</b> <small>сахар-песок, яблоки свежие, груши свежие, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	1-43
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	=
10	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3	=
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-349, Б-17, Ж-7, Угл-55	7-55
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 316, Б-58, Ж-37, Угл-186	65-84