

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	Суп молочный с крупой <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16	10-88
180	Каша пшениная (диета, без молока) <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-38
180	Кофейный напиток шоколадный <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</small>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-12	6-69
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12	=
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак		ККАЛ-490, Б-14, Ж-16, Угл-72	20-95
Завтрак 2			
100	Напиток из лимонов <small>лимон свежий, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	4-90
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, Угл-5	4-90
Обед			
50	Икра кабачков <small>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-59, Ж-5, Угл-3	11-21
180	Рассольник с крупой <small>картофель св, морковь св, огурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-5, Угл-12	9-31
70	Кнели мясные <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб, изделия, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-10, Ж-13, Угл-5	31-81
130	Горох отварной с маслом <small>горох сухой, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-161, Б-10, Ж-4, Угл-22	8-88
180	Компот из кураги <small>курага без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11	6-66
31	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-73, Б-2, Угл-15	2-52
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед		ККАЛ-650, Б-26, Ж-27, Угл-76	70-39
Полдник			
50	Пирог Сладена <small>морковь св, сахар-песок, мука в/с, масло растительное, яйцо столовое, изюм, сметана 15%, соль йодированная, сода пищевая</small>	ККАЛ-187, Б-2, Ж-9, Угл-25	6-02
130	Груша запеченная (дольки) <small>груши свежие, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</small>	ККАЛ-115, Б-1, Ж-3, Угл-5	=
200	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-55, Угл-14	14-17
Итого за Полдник		ККАЛ-357, Б-3, Ж-12, Угл-43	20-19
Ужин			
50	Салат свекла с кукурузой <small>свекла св, кукуруза консервированная, масло растительное</small>	ККАЛ-41, Б-1, Ж-2, Угл-4	5-64
200	Мясо духовое с овощами <small>картофель св, свинина мясная п/ф, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-315, Б-12, Ж-20, Угл-23	25-90
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-80
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	2-10
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин		ККАЛ-474, Б-16, Ж-23, Угл-52	34-44
Итого за день		ККАЛ-1 992, Б-59, Ж-78, Угл-249	150-87