

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
180	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16	9-36
180	<b>Каша пшеница (диета, без молока)</b> <small>пшеница шлифованная, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	=
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	=
180	<b>Какао утренний аромат</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кокаинированное, ванилин</small>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12	7-69
180	<b>Чай русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	=
23	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-60, Б-2, Ж-1, Угл-12	=
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17-05</b>
<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>			<b>2-17</b>
<b>Обед</b>			
45	<b>Икра кабачков</b> <small>кабачки свежие, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сушеная (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-53, Ж-5, Угл-3	1-33
180	<b>Щи столичные с мясом</b> <small>картофель св, капуста белокачанная св, говядина св/м 4/ч, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сушеная (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-7, Угл-7	13-98
80	<b>Биточки или котлеты кур (духовые)</b> <small>куриная грудка, хлеб белый, мука в/с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-127, Б-15, Ж-3, Угл-11	1-08
130	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-116, Б-3, Ж-4, Угл-17	9-11
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	2-88
29	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	=
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>28-38</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Творожные батончики</b> <small>творог свежий 9%, мука в/с, яйцо стевовое, 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
50	<b>Пряники</b>	ККАЛ-173, Б-3, Ж-2, Угл-39	=
100	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-67, Угл-15	=
200	<b>Кисель из сока фруктового</b> <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-105, Б-1, Угл-25	5-91
200	<b>Компот из чернослив (ДИЕТА)</b> <small>чернослив без косточек, сахар-песок</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
<b>Итого за Полдник</b>			<b>18-04</b>
<b>Ужин</b>			
80	<b>Тефтели рыбные с рисом</b> <small>линейный филе, лук репка, рис, яйцо стевовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-131, Б-14, Ж-5, Угл-8	1-59
130	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31	5-55
70	<b>Птица запеченная с чесноком</b> <small>куриная грудка, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</small>	ККАЛ-126, Б-20, Ж-5, Угл-1	=
130	<b>Картофель отварной с зеленью</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сушеная (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-111, Б-3, Ж-3, Угл-19	=
199	<b>Чай фруктовый</b> <small>сахар-песок, яблоки свежие, груши свежие, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	1-59
25	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12	=
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
<b>Итого за Ужин</b>			<b>8-73</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74-37</b>