

## 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>Каша Манная молочная</b> <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19	11-29
180	<b>Каша гречневая (диета, без молока)</b> <small>гречка ядрица, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-107, Б-3, Ж-4, Угл-16	=
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	3-49
180	<b>Чай карамель молочная</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12	6-71
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
24	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12	=
16	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22-64</b>
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)</b> <small>рябина черноплодная свежемороженая, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	1-84
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1-84</b>
<b>Обед</b>			
50	<b>Салат Розовые щечки</b> <small>свежая св. капуста, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-4	3-35
180	<b>Суп картофельный со сметаной</b> <small>картофель св., морковь св., лук репчатый, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-4, Угл-11	4-23
70	<b>Пудинг из говядины</b> <small>свинина мясная т/ф, говядина односортовая для руб. изделий, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-187, Б-9, Ж-13, Угл-9	25-67
130	<b>Капуста тушеная с томатом</b> <small>капуста белокочанная св., морковь св., лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок, мука в/с</small>	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-9	10-95
130	<b>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</b> <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34	=
180	<b>Напиток из вишни</b> <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-68, Угл-17	5-04
28	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-66, Б-2, Угл-14	2-52
21	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	1-53
<b>Итого за Обед</b>			<b>53-29</b>
<b>Полдник</b>			
60	<b>Плюшка Дачная</b> <small>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух. вапшнл</small>	ККАЛ-201, Б-5, Ж-6, Угл-31	6-40
100	<b>Груша запеченная (дольки)</b> <small>груши свежие, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</small>	ККАЛ-88, Ж-3, Угл-4	=
189	<b>Снежок</b>	ККАЛ-145, Б-5, Ж-5, Угл-20	=
200	<b>Напиток из шиповника (ДИЕТА)</b> <small>шиповник суш., сахар-песок</small>	ККАЛ-16, Угл-3	=
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6-40</b>
<b>Ужин</b>			
40	<b>Яблоки, груши печеные</b> <small>яблоки свежие, груши свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-28, Угл-4	=
118	<b>Запеканка Праздничная творожно-апельсиновая</b> <small>творог свежий 9%, апельсин св., манка, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар панирок, крахмал картофельный, масло растительное, соль йодированная, сода пищевая, вапшнл</small>	ККАЛ-256, Б-14, Ж-9, Угл-29	23-64
187	<b>Жаркое по-домашнему мясное</b> <small>картофель св., говядина св/м з/ч, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св., зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-286, Б-16, Ж-16, Угл-21	=
48	<b>Подливка сгущенно-ванильная</b> <small>молоко сгущенное с/с 8,3%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, вапшнл</small>	ККАЛ-102, Б-2, Ж-3, Угл-16	8-40
200	<b>Чай без сахара</b>		0-82
24	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	2-10
16	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
<b>Итого за Ужин</b>			<b>36-11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>120-28</b>