

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 <i>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16	9-04
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	5-50
180	Какао утренний аромат <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</i>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12	7-69
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-29, Угл-7	=
22	Батон белый	ККАЛ-57, Б-2, Ж-1, Угл-11	2-88
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Завтрак			26-26
Завтрак 2			
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <i>ягодна фруктовая смесь с/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-22, Угл-5	2-17
Итого за Завтрак 2			2-17
Обед			
50	Икра кабачков <i>кабачки с/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, помидор-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-59, Ж-5, Угл-3	6-92
180	Щи столичные с мясом <i>картофель св, капуста белокочанная св, говядина с/м з/ч, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-7, Угл-7	13-41
80	Биточки или котлеты кур (духовые) <i>куриная грудка, хлеб белый, мука в/с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-127, Б-15, Ж-3, Угл-11	2-29
130	Пюре картофельное <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</i>	ККАЛ-116, Б-3, Ж-4, Угл-17	7-68
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	ККАЛ-53, Угл-13	2-88
29	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	2-52
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	1-53
Итого за Обед			37-23
Полдник			
50	Сочни песочные с творогом <i>мука в/с, маргарин спешный 9%, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, масло растительное, соль йодированная, сода пищевая, ванилин</i>	ККАЛ-181, Б-6, Ж-8, Угл-21	6-95
96	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-65, Угл-15	=
200	Кисель из смородины красной <i>смородина красная с/мор, сахар-песок, крахмал, картофельный</i>	ККАЛ-55, Угл-14	5-91
Итого за Полдник			12-86
Ужин			
70	Шницель рыбный натуральный (духовой). <i>минтай филе, лук репка, сухари паниров, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-95, Б-12, Ж-3, Угл-5	23-17
140	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-184, Б-5, Ж-3, Угл-33	5-06
136	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-185, Б-4, Ж-3, Угл-36	=
200	Чай вишневый <i>сахар-песок, лимон сушен, чай байховый</i>	ККАЛ-47, Угл-12	2-69
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	2-10
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Ужин			34-17
Итого за день			112-69