

## 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>пишено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16	9-43
180	<b>Каша пшениная (диета, без молока)</b> <small>пишено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	5-06
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	3-50
180	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14	8-20
180	<b>Чай русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	0-90
28	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-73, Б-2, Ж-1, Угл-14	=
16	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27-09</b>
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Компот из смеси смородина, вишня, яблоко</b> <small>исходно фруктовая смесь св/мор/смородина/вишня/яблоко, сахар-песок</small>	ККАЛ-22, Угл-5	2-53
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2-53</b>
<b>Обед</b>			
50	<b>Салат Лука (фасоль, морковь)</b> <small>морковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-59, Б-3, Ж-2, Угл-7	4-68
180	<b>Борщ с картофелем</b> <small>картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-66, Б-1, Ж-3, Угл-8	6-37
180	<b>Похлебка с мясом</b> <small>картофель св, свинина мясная п/ф, лук репка, морковь св, томат-паста, масло растительное, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-139, Б-5, Ж-9, Угл-9	14-73
70	<b>Суфле куриное</b> <small>куриная грудка, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, мука в/с, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-129, Б-16, Ж-6, Угл-3	28-41
130	<b>Капуста тушеная с томатом</b> <small>капуста белокачанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок, мука в/с</small>	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-9	11-94
130	<b>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</b> <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34	8-08
180	<b>Напиток из вишни</b> <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-68, Угл-17	5-02
31	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-73, Б-2, Угл-15	=
22	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>79-23</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Сдобный Зайчик в сахаре</b> <small>мука в/с, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-174, Б-5, Ж-4, Угл-29	6-52
98	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-66, Угл-15	24-75
200	<b>Кисель из облепихи</b> <small>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-58, Ж-1, Угл-13	5-89
<b>Итого за Полдник</b>			<b>37-16</b>
<b>Ужин</b>			
80	<b>Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе</b> <small>говядина однофасетная для руб, изюм, свинина мясная п/ф, лук репка, рис, мука в/с, сметана 15%, масло растительное, яйцо столовое, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-155, Б-7, Ж-10, Угл-9	19-88
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	5-25
130	<b>Картофель отварной с зеленью</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-111, Б-3, Ж-3, Угл-19	10-19
30	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5	7-89
180	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6	1-79
26	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	=
16	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
<b>Итого за Ужин</b>			<b>45-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>191-01</b>