

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180	Каша Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сгущ. 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18	7-74
180	Каша рисовая (диета, без молока) <small>рис, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-112, Б-2, Ж-3, Угл-20	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-26
180	Какао на молоке <small>молоко сгущ. 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13	8-47
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-88
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-499, Б-13, Ж-16, Угл-75	23-50
<u>Завтрак 2</u>			
100	Компот из облепихи <small>облепиха св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-5	2-43
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-25, Угл-5	2-43
<u>Обед</u>			
50	Икра кабачков <small>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, помид-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-59, Ж-5, Угл-3	19-57
180	Бульон с курицей <small>морковь св, кури-бройлеры (цыпленок), лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-86, Б-5, Ж-6, Угл-3	5-62
70	Запеканка печени с крупой и овощами <small>печень говяжья отечественная, ячм, лук репка, морковь св, капуста белокочанная св, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сгущ. 25%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-128, Б-9, Ж-6, Угл-10	36-55
30	Соус Сметано -томатный <small>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-38, Б-1, Ж-3, Угл-2	=
130	Картофель отварной с зеленью <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-111, Б-3, Ж-3, Угл-19	7-89
180	Напиток из шиповника <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	ККАЛ-47, Угл-11	5-02
31	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-73, Б-2, Угл-15	2-52
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-53
Итого за Обед		ККАЛ-575, Б-21, Ж-23, Угл-70	78-70
<u>Полдник</u>			
60	Блины <small>мука в/с, молоко сгущ. 25%, яйцо столовое, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-139, Б-5, Ж-4, Угл-21	7-58
50	Яйцо отварное	ККАЛ-71, Б-6, Ж-5	=
190	Чай Братский <small>молоко сгущ. 25%, сахар-песок, чай байховый, витамин</small>	ККАЛ-86, Б-3, Ж-3, Угл-12	=
Итого за Полдник		ККАЛ-296, Б-14, Ж-12, Угл-33	7-58
<u>Ужин</u>			
110	Пудинг творожно-манный <small>творог свежий 9%, сахар-песок, изюм, яйцо столовое, манка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-257, Б-16, Ж-9, Угл-27	7-94
200	Рагу овощное <small>картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, масло сливочное 72,5%, лук репка, молоко сгущ. 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-178, Б-5, Ж-9, Угл-21	=
50	Соус крем -Брюле <small>сахар-песок, молоко сгущ. 25%, чья в с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10	4-52
50	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-34, Угл-8	15-06
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-80
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	2-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Ужин		ККАЛ-658, Б-26, Ж-22, Угл-91	31-57
Итого за день		ККАЛ-2 053, Б-74, Ж-74, Угл-273	143-78