

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. деп. (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 водированная</small>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19	9-46
180	<b>Каша гречневая (диета, без молока)</b> <small>гречка дробца, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль водированная</small>	ККАЛ-107, Б-3, Ж-4, Угл-16	=
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	3-40
180	<b>Чай Братский</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11	6-68
180	<b>Чай французский</b> <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
29	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-75, Б-2, Ж-1, Угл-15	=
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19-54</b>
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <small>ягоды (фруктовый смесль см/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	2-04
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2-04</b>
<b>Обед</b>			
50	<b>Икра овощная</b> <small>морковь св, свекла св, лук репка, масло растительное, лимон свежий, соль водированная, сахар-песок</small>	ККАЛ-46, Б-1, Ж-3, Угл-4	7-56
180	<b>Уха из петуха</b> <small>кури-бройлеры (цыпленок), перловка, лук репка, морковь св, масло растительное, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-94, Б-5, Ж-6, Угл-4	6-13
180	<b>Бульон с курицей</b> <small>морковь св, кури-бройлеры (цыпленок), лук репка, масло сливочное 72,5%, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-86, Б-5, Ж-6, Угл-3	=
70	<b>Рыбный батончик (паровой)</b> <small>минтай филе, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль водированная, масло растительное</small>	ККАЛ-97, Б-10, Ж-4, Угл-5	26-18
70	<b>Мясо отварное</b> <small>говядина св/м з/ч, морковь св, лук репка, соль водированная, лавровый лист</small>	ККАЛ-219, Б-19, Ж-16, Угл-3	=
130	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль водированная</small>	ККАЛ-116, Б-3, Ж-4, Угл-17	=
130	<b>Пюре картофельно - морковное</b> <small>картофель св, морковь св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль водированная</small>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-6, Угл-13	12-41
180	<b>Компот из яблок изюма</b> <small>яблоки свежие, изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	3-70
30	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	=
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>55-98</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Печенье</b>	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, Угл-22	5-40
30	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5	0-70
200	<b>Кисель из смородины красной</b> <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-55, Угл-14	7-39
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	=
<b>Итого за Полдник</b>			<b>13-49</b>
<b>Ужин</b>			
210	<b>Мясные рулетики в бульоне</b> <small>муш в/с, свиная мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-267, Б-12, Ж-14, Угл-23	28-16
200	<b>Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"</b> <small>картофель св, свиная мясная п/ф, морковь св, лук репка, горошек зеленый консервы, муш в/с, масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, соль водированная</small>	ККАЛ-330, Б-13, Ж-22, Угл-21	=
200	<b>Чай вишневый</b> <small>сахар-песок, вишня сухая, чай байховый</small>	ККАЛ-47, Угл-12	1-19
26	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	=
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
<b>Итого за Ужин</b>			<b>29-35</b>
<b>Итого за день</b>			<b>120-40</b>