

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180	Каша Манная молочная <small>молоко, маляко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19	10-79
182	Каша гречневая (диета, без молока) <small>гречка ядрица, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-109, Б-3, Ж-4, Угл-16	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-26
180	Кофейный напиток шоколадный <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</small>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-12	6-68
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
22	Батон белый	ККАЛ-57, Б-2, Ж-1, Угл-11	=
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак			20-73
<u>Завтрак 2</u>			
100	Компот из брусники и фруктов (яблоко или груша) <small>брусника свежая, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5	4-89
Итого за Завтрак 2			4-89
<u>Обед</u>			
44	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-4, Угл-1	11-50
180	Суп овощной с фасолью <small>картофель св, капуста белокочанная св, фасоль стручковая свежая, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-3, Угл-7	10-74
180	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель св, морковь св, лук репка, макаронные изделия в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-101, Б-2, Ж-4, Угл-14	=
70	Курица по - Русски <small>куриная грудка, лук репка, морковь св, сметана 15%, маляко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, масло сливочное 72,5%, тамаг-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-115, Б-12, Ж-6, Угл-4	31-70
70	Мясо отварное <small>говядина свежая в/ч, морковь св, лук репка, соль йодированная, лавровый лист</small>	ККАЛ-219, Б-19, Ж-16, Угл-3	=
130	Пюре картофельное мягкое <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, маляко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, Угл-16	5-07
180	Компот из черносслив <small>черносслив без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-55, Угл-13	6-64
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-52
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед			68-17
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с повидлом <small>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо стазовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, маляко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</small>	ККАЛ-163, Б-4, Ж-4, Угл-29	6-23
200	Кисель из сока фруктового <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-105, Б-1, Угл-25	11-02
Итого за Полдник			17-25
<u>Ужин</u>			
50	Салат Розовые щетки <small>свекла св, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-4	5-84
160	Омлет <small>яйцо стазовое, маляко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-200, Б-12, Ж-15, Угл-4	38-06
168	Макаронны отварные с сыром <small>макаронные изделия в/с, сыр твердый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-247, Б-9, Ж-7, Угл-37	=
200	Чай витаминный <small>ивлепник сухой, сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-37, Угл-9	0-78
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	2-10
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин			46-78
Итого за день			157-82