

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	Каша Манная молочная <i>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль водированная</i>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19	9-40
180	Каша гречневая (диета, без молока) <i>гречка ядрица, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль водированная</i>	ККАЛ-107, Б-3, Ж-4, Угл-16	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-38
180	Чай с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное с/с 8,5%, чай байховый</i>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-2, Угл-14	6-68
180	Чай французский <i>сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-29, Угл-7	=
23	Батон белый	ККАЛ-60, Б-2, Ж-1, Угл-12	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак			19-46
Завтрак 2			
100	Напиток из ягоды св/мор <i>ягодно-фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</i>	ККАЛ-25, Угл-6	2-17
Итого за Завтрак 2			2-17
Обед			
50	Салат свекла с сыром <i>свекла св, сыр твердый, масло растительное, соль водированная</i>	ККАЛ-62, Б-3, Ж-4, Угл-3	7-67
180	Щи Русские <i>капуста белокочанная св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лаптовый лист</i>	ККАЛ-75, Б-1, Ж-5, Угл-6	5-87
80	Суфле рыбное <i>горбуша с/с потрош., хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, молоко сухое 25%, соль водированная</i>	ККАЛ-112, Б-12, Ж-4, Угл-7	5-21
70	Мясо тушеное <i>говядина св/м э/ч, морковь св, лук репка, масло растительное, помат-паста, соль водированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-138, Б-10, Ж-10, Угл-3	=
130	Пюре картофельно - морковное <i>картофель св, морковь св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль водированная</i>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-6, Угл-13	11-09
180	Компот из яблок изюма <i>яблоки свежие, изюм, сахар-песок</i>	ККАЛ-53, Угл-13	3-71
31	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-73, Б-2, Угл-15	2-52
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Обед			36-07
Полдник			
30	Печенье	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, Угл-22	5-40
153	Каша гречневая (диета, без молока, сахара) <i>гречка ядрица, масло сливочное 72,5%, соль водированная</i>	ККАЛ-78, Б-3, Ж-2, Угл-12	=
180	Напиток из шиповника (ДИЕТА) <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	ККАЛ-15, Угл-3	=
30	Груша запеченная (дольки) <i>груши свежие, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</i>	ККАЛ-27, Ж-1, Угл-1	14-18
200	Кисель из вишни <i>вишня б/с св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-54, Угл-13	7-21
Итого за Полдник			26-79
Ужин			
210	Мясные рулетики в бульоне <i>мясо в/с, свинина мясная и/ф, говядина односортовая для руб. издегий, лук репка, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-267, Б-12, Ж-14, Угл-23	27-60
200	Чай витаминный <i>шиповник сухой, сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</i>	ККАЛ-37, Угл-9	3-85
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	2-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин			33-55
Итого за день			118-04