

## 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	9-37
180	<b>Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета, без молока)</b> <small>ячмя, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-3, Угл-18	=
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	3-40
185	<b>Какао утренний аромат</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</small>	ККАЛ-92, Б-3, Ж-3, Угл-12	7-69
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
22	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-57, Б-2, Ж-1, Угл-11	2-88
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-473, Б-13, Ж-16, Угл-70	24-49
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <small>ягоды фруктовая смесь св/мор(смородина, ягода вишня), сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	2-04
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-25, Угл-6	2-04
<b>Обед</b>			
50	<b>Салат Друзья (кукуруза, фасоль)</b> <small>кукуруза консервированная, фасоль, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-73, Б-3, Ж-4, Угл-8	1-10
180	<b>Борщ Вегетарианский</b> <small>свекла сы, капуста белокочанная сы, морковь сы, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-44, Б-1, Ж-2, Угл-5	14-93
80	<b>Биточки или котлеты кур (духовые)</b> <small>куриная грудка, хлеб белый, мука в/с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-127, Б-15, Ж-3, Угл-11	23-49
30	<b>Соус Томат</b> <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-19, Ж-1, Угл-1	=
130	<b>Гарнир каши перловая вязкая</b> <small>перловка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-105, Б-2, Ж-3, Угл-17	11-07
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	2-86
29	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	2-52
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-53
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-522, Б-25, Ж-13, Угл-75	57-50
<b>Полдник</b>			
30	<b>Печенье</b>	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, Угл-22	12-19
30	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5	=
190	<b>Кисель из смородины красной</b> <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-52, Угл-13	5-73
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-194, Б-3, Ж-3, Угл-40	17-92
<b>Ужин</b>			
70	<b>Котлета рыбная</b> <small>горбуша в/с потрохи, хлеб белый, лук репка, яйцо столовое, сахар пшенич., масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-117, Б-12, Ж-5, Угл-6	24-30
140	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-184, Б-5, Ж-3, Угл-33	5-57
140	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель сы, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, чеснок сы</small>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-3, Угл-21	=
200	<b>Чай яблочный</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	1-61
24	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	2-10
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-533, Б-23, Ж-11, Угл-85	34-73
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1748, Б-64, Ж-43, Угл-275	136-68