

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 <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19	8-96
180	Каша гречневая (диета, без молока) <small>гречка ядрица, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-107, Б-3, Ж-4, Угл-16	5-28
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-33
180	Чай карамель молочная <small>липовый сироп 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12	6-62
180	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-74
22	Батон белый	ККАЛ-57, Б-2, Ж-1, Угл-11	2-56
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-19
Итого за Завтрак			28-68
Завтрак 2			
100	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <small>рябина черноплодная с/мор, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	2-35
Итого за Завтрак 2			2-35
Обед			
50	Салат свекла с огурцом консервированным <small>свекла св, огурцы консервированные, масло растительное</small>	ККАЛ-37, Б-1, Ж-2, Угл-3	6-35
180	Рассольник с крупой <small>картофель св, морковь св, огурцы консервированные, лук репчат, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень свежая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-5, Угл-12	10-37
70	Запеканка мясная сборная <small>свинина в/ф, сердце говяжье, лук репчат, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-8, Ж-9, Угл-7	11-22
130	Капуста тушеная с томатом <small>капуста белокочанная св, морковь св, лук репчат, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок, мука в/с</small>	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-9	12-33
180	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-62, Угл-15	0-70
29	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	2-47
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	1-58
Итого за Обед			45-02
Полдник			
55	Плюшка Дачная <small>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</small>	ККАЛ-184, Б-5, Ж-6, Угл-29	5-99
193	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-103, Б-5, Ж-5, Угл-8	12-54
200	Напиток из ягоды св/мор <small>ягода фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоки), сахар-песок</small>	ККАЛ-50, Угл-12	3-32
Итого за Полдник			21-85
Ужин			
124	Запеканка Праздничная творожно-апельсиновая <small>творог свежий 9%, апельсины св, манка, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сухари панирое., крахмал картофельный, масло растительное, соль йодированная, сода пищевая, ванилин</small>	ККАЛ-269, Б-15, Ж-10, Угл-31	31-96
180	Рагу из кур <small>картофель св, куриная грудка, морковь св, лук репчат, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-182, Б-15, Ж-4, Угл-22	29-12
35	Груша запеченная (дольки) <small>груша свежая, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</small>	ККАЛ-31, Ж-1, Угл-1	20-18
50	Соус крем -Брюле <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10	4-56
200	Чай без сахара		0-07
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	2-05
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-19
Итого за Ужин			89-13
Итого за день			187-03