

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	Суп молочный вермишелевый <small>молочные изделия в/с, маюко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-123, Б-5, Ж-4, Угл-16	8-71
180	Каша пшениая (диета, без молока) <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-49
8	Сыр твердый	ККАЛ-25, Б-2, Ж-2	5-50
180	Чай Братский <small>маюко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, витамин</small>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11	6-25
180	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, витамин</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
27	Батон белый	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, Угл-14	=
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак		ККАЛ-501, Б-15, Ж-17, Угл-72	23-95
Завтрак 2			
102	Напиток Росинка чайный <small>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-31, Угл-7	2-70
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-31, Угл-7	2-70
Обед			
50	Салат морковь с кукурузой <small>морковь св, кукуруза консервированная, масло растительное</small>	ККАЛ-38, Б-1, Ж-2, Угл-4	5-53
180	Борщ с картофелем <small>картофель св, свекла св, морковь св, лук репчат, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лимонный лист</small>	ККАЛ-66, Б-1, Ж-3, Угл-8	6-38
5	Куры филе (для супа) <small>куры-бройлеры</small>	ККАЛ-7, Б-2	=
180	Бульон с курицей <small>морковь св, куры-бройлеры (филе), лук репчат, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лимонный лист</small>	ККАЛ-86, Б-5, Ж-6, Угл-3	=
80	Голубцы быстрые из мяса <small>капуста белокочанная св, свиная мякоть п/ф, говядина одноосерная для руб, изделия, лук репчат, рис, масло сливочное 72,5%, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная</small>	ККАЛ-159, Б-7, Ж-12, Угл-6	10-32
30	Соус Красный <small>морковь св, лук репчат, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-14, Ж-1, Угл-1	0-74
130	Гарнир каша гречка вязкая <small>гречка перловая, соль йодированная</small>	ККАЛ-91, Б-4, Ж-1, Угл-17	2-62
180	Напиток из шиповника <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	ККАЛ-47, Угл-11	5-04
29	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	=
19	Хлеб ржаной	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6	=
Итого за Обед		ККАЛ-609, Б-24, Ж-26, Угл-70	30-63
Полдник			
50	Булочка Сдобная <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, яйцо столовое, маюко сухое 25%, масло растительное, дрожжи свл, соль йодированная, витамин</small>	ККАЛ-156, Б-4, Ж-4, Угл-25	5-43
130	Картофель духовой <small>картофель св, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-215, Б-4, Ж-9, Угл-30	=
200	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-55, Угл-14	14-18
200	Напиток из изюма (ДИЕТА) <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-43, Угл-10	=
Итого за Полдник		ККАЛ-469, Б-9, Ж-13, Угл-79	19-61
Ужин			
70	Суфле из печени <small>печень свиная отечественная, лук репчат, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, мука в/с, соль йодированная, маюко сухое 25%</small>	ККАЛ-111, Б-13, Ж-4, Угл-6	27-39
130	Пюре картофельно - морковное <small>картофель св, морковь св, масло сливочное 72,5%, маюко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-6, Угл-13	11-10
30	Соус Молочный <small>маюко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-34, Б-1, Ж-2, Угл-2	1-45
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6	1-81
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	=
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин		ККАЛ-366, Б-19, Ж-12, Угл-44	41-75
Итого за день		ККАЛ-1 975, Б-67, Ж-69, Угл-272	118-64