

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 с крупой <small>мучно шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16	10-94
	Каша Ячневая или		
180	Полтавская или Пшеничная (диета, без молока) <small>ячка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-3, Угл-18	=
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	5-50
180	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14	8-20
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12	2-88
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-501, Б-17, Ж-16, Угл-73	28-67
Завтрак 2			
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <small>ягодно фруктовая смесь с мятой(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</small>	ККАЛ-22, Угл-5	2-19
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, Угл-5	2-19
Обед			
50	Салат Друзья (кукуруза, фасоль) <small>кукуруза консервированная, фасоль, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-73, Б-3, Ж-4, Угл-8	5-95
180	Свекольник <small>свекла св., картофель св., морковь св., лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св., зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-79, Б-1, Ж-4, Угл-9	8-35
70	Пудинг из говядины <small>свинина мясная и/ф, говядина односортовая для руб. изделий, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-187, Б-9, Ж-13, Угл-9	22-38
130	Пюре картофельное мягкое <small>картофель св., масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, Угл-16	2-47
180	Напиток из вишни <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-68, Угл-17	5-02
29	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	2-52
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	1-53
Итого за Обед		ККАЛ-629, Б-20, Ж-26, Угл-80	48-22
Полдник			
50	Гренки сладкие ванильные <small>батон нарезной, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-189, Б-4, Ж-7, Угл-39	7-72
200	Кисель из смородины красной <small>смородина красная свежор., сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-55, Угл-14	5-89
Итого за Полдник		ККАЛ-243, Б-4, Ж-7, Угл-53	13-61
Ужин			
70	Запеканка кур "Рябушка" <small>куриная грудка, курица белочешная св., яйцо столовое, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-114, Б-13, Ж-5, Угл-6	33-56
30	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-19, Ж-1, Угл-1	=
130	Гарнир каша перловая вязкая <small>перловка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-105, Б-2, Ж-3, Угл-17	=
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6	1-74
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6	1-74
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	2-10
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Ужин		ККАЛ-373, Б-19, Ж-9, Угл-54	40-29
Итого за день		ККАЛ-1 769, Б-59, Ж-58, Угл-265	132-98