

## 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>Каша Геркулес молочная</b> <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18	7-73
180	<b>Каша пшениная (диета, без молока)</b> <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	3-33
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	3-25
180	<b>Какао на молоке</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13	8-47
180	<b>Чай русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	0-89
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	=
14	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23-67</b>
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Напиток Росинка чайный</b> <small>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-30, Угл-7	2-73
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2-73</b>
<b>Обед</b>			
50	<b>Икра кабачков</b> <small>кабачки свеж./морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, таман-наста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-59, Ж-5, Угл-3	11-50
180	<b>Борщ с картофелем</b> <small>картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, таман-наста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-66, Б-1, Ж-3, Угл-8	5-09
180	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <small>картофель св, морковь св, лук репка, макаронные изделия в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-101, Б-2, Ж-4, Угл-14	5-10
70	<b>Суфле куриное</b> <small>куриная грудка, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, мука в/с, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-129, Б-16, Ж-6, Угл-3	32-90
68	<b>Птица запеченная с чесноком</b> <small>куриная грудка, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</small>	ККАЛ-122, Б-20, Ж-4, Угл-1	33-76
130	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокачанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-8	=
130	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокачанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-8	=
130	<b>Картофель отварной с зеленью</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-111, Б-3, Ж-3, Угл-19	7-88
180	<b>Напиток из шиповника</b> <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	ККАЛ-47, Угл-11	5-02
31	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-73, Б-2, Угл-15	=
19	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>101-25</b>
<b>Полдник</b>			
60	<b>Булочка Веснушка</b> <small>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, изюм, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, Угл-32	6-60
150	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-134, Б-3, Ж-5, Угл-20	=
188	<b>Снежок</b>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-20	=
200	<b>Чай французский</b> <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-32, Угл-8	=
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6-60</b>
<b>Ужин</b>			
170	<b>Суфле творожное Каспер,"с соусом крем-брюле</b> <small>морковь св, творог свежий 9%, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, манка, мука в/с, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-234, Б-10, Ж-10, Угл-25	22-22
180	<b>Мясо духовое с овощами</b> <small>картофель св, сычужина мясная п/ф, морковь св, лук репка, масло растительное, таман-наста, соль йодированная</small>	ККАЛ-284, Б-11, Ж-18, Угл-20	=
40	<b>Яблоки, груши печеные</b> <small>яблоки свежие, груши свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-28, Угл-4	11-54
200	<b>Чай русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-40, Угл-10	1-99
26	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	=
14	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	=
<b>Итого за Ужин</b>			<b>35-75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>170-00</b>