

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	8-90
180	Каша пшеница (диета, без молока) <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	3-37
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-29
180	Чай с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное с с 8,5%, чай байховый</small>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-2, Угл-14	6-33
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-70
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак			22-59
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из ягоды св/мор <small>ягодно-фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоки), сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	2-04
Итого за Завтрак 2			2-04
<u>Обед</u>			
50	Салат свекла с огурцом консервированным <small>свекла св, огурцы консервированные, масло растительное</small>	ККАЛ-37, Б-1, Ж-2, Угл-3	2-84
180	Рассольник с крупой <small>картофель св, морковь св, огурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-5, Угл-12	4-66
70	Запеканка мясная сборная <small>свинина п-ф, сердце свиное, лук репка, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-8, Ж-9, Угл-7	11-48
130	Капуста тушеная с томатом <small>капуста белокачанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок, мука в/с</small>	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-9	3-92
180	Компот из яблок изюма <small>яблоки свежие, изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	2-86
29	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	=
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед			25-76
<u>Полдник</u>			
25	Пряники	ККАЛ-87, Б-2, Ж-1, Угл-19	4-50
25	Груша запеченная (дольки) <small>груши свежие, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</small>	ККАЛ-22, Ж-1, Угл-1	14-48
199	Кисель из облепихи <small>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-57, Ж-1, Угл-13	2-44
Итого за Полдник			21-42
<u>Ужин</u>			
70	Котлета рыбная <small>горбуша с/з потрош., хлеб белый, лук репка, яйцо столовое, сухари панир., масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-117, Б-12, Ж-5, Угл-6	1-43
130	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31	5-09
30	Соус яичный <small>яйцо столовое, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, лимон свежий, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-22, Б-1, Ж-2, Угл-1	0-99
180	Чай вишневый <small>сахар-песок, вишня сухая, чай байховый</small>	ККАЛ-42, Угл-10	2-73
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин			10-24
Итого за день			82-05