

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	Суп молочный с крупой <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16	10-79
180	Каша Ячневая или 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	4-84
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-25
180	Кофейный напиток шоколадный <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, микро-порошок</small>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-12	6-68
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-70
19	Батон белый	ККАЛ-49, Б-1, Ж-1, Угл-10	=
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак			26-26
<u>Завтрак 2</u>			
100	Компот из яблок, лимона <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-19, Угл-5	0-72
Итого за Завтрак 2			0-72
<u>Обед</u>			
50	Икра луковая <small>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-4, Угл-5	6-35
180	Похлебка бобовая <small>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, Угл-15	9-50
180	Бульон с курицей <small>мякоть св, кури-бройлеры (рыльчик), лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-86, Б-5, Ж-6, Угл-3	=
200	Плов с мясом <small>свинина мясная п/ф, рис, лук репка, морковь св, томат-паста, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-432, Б-15, Ж-23, Угл-40	12-67
200	Плов с мясом <small>свинина мясная п/ф, рис, лук репка, морковь св, томат-паста, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-432, Б-15, Ж-23, Угл-40	=
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	6-64
31	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-73, Б-2, Угл-15	=
19	Хлеб ржаной	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6	=
Итого за Обед			35-16
<u>Полдник</u>			
30	Печенье	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, Угл-22	7-94
30	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5	=
190	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-52, Угл-13	13-53
Итого за Полдник			21-47
<u>Ужин</u>			
50	Салат свекла с огурцом консервированным <small>свекла св, огурцы консервированные, масло растительное</small>	ККАЛ-37, Б-1, Ж-2, Угл-3	5-81
50	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-5, Угл-1	=
160	Омлет <small>яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-200, Б-12, Ж-15, Угл-4	24-59
200	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-94
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	=
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин			31-34
Итого за день			114-95