

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	Каша Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль гидролизованная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18	7-78
180	Каша геркулес (диета, без молока) <small>геркулес, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль гидролизованная</small>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-4, Угл-18	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-38
180	Какао на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13	8-48
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
23	Батон белый	ККАЛ-60, Б-2, Ж-1, Угл-12	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак		ККАЛ-500, Б-14, Ж-17, Угл-73	19-64
Завтрак 2			
100	Напиток Росинка чайный <small>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-30, Угл-7	3-22
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-30, Угл-7	3-22
Обед			
46	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-5, Угл-1	19-57
180	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель св, морковь св, лук репка, макаронные изделия в/с, масло растительное, соль гидролизованная, зелень сухая (укроп, петрушка), мясной лист</small>	ККАЛ-101, Б-2, Ж-4, Угл-14	4-05
70	Печень в соусе молочном <small>печень говяжья отечественная, молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, масло сливочное 72,5%, соль гидролизованная</small>	ККАЛ-113, Б-9, Ж-6, Угл-5	35-36
70	Печень с луком <small>печень говяжья отечественная, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль гидролизованная</small>	ККАЛ-146, Б-13, Ж-8, Угл-6	=
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль гидролизованная</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34	7-98
180	Напиток из шиповника <small>шиповник сушой, сахар-песок</small>	ККАЛ-47, Угл-11	5-04
31	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-73, Б-2, Угл-15	2-52
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед		ККАЛ-694, Б-32, Ж-22, Угл-93	74-52
Полдник			
50	Булочка Веснушка <small>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, изюм, молоко сухое 25%, соль гидролизованная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-157, Б-4, Ж-4, Угл-27	7-46
200	Снежок	ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, Угл-22	=
200	Компот из сухофруктов (ДИЕТА) <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Угл-6	=
151	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-102, Б-1, Ж-1, Угл-23	=
Итого за Полдник		ККАЛ-438, Б-11, Ж-9, Угл-78	7-46
Ужин			
121	Суфле творожное Воздушное¹ <small>творог свежий 9%, яйцо столовое, сметана 15%, сахар-песок, мука в/с, молоко сухое 25%, соль гидролизованная, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-252, Б-18, Ж-11, Угл-21	4-62
202	Рагу из кур <small>картофель св, куриная грудка, морковь св, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль гидролизованная</small>	ККАЛ-204, Б-17, Ж-4, Угл-24	=
52	Подливка сгущенно-ванильная <small>изюм сушеный с с 8,5%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-111, Б-2, Ж-4, Угл-17	4-59
40	Яблоки, груши печеные <small>яблоки свежие, груши свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-28, Угл-4	10-45
200	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-82
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	2-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин		ККАЛ-714, Б-40, Ж-19, Угл-93	22-58
Итого за день		ККАЛ-2 376, Б-97, Ж-67, Угл-343	127-42