

## 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 водированная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18	7-46
180	<b>Каша геркулес (диета, без молока)</b> <small>геркулес, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль водированная</small>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-4, Угл-18	3-45
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	2-80
180	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10	4-72
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-72
24	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12	2-88
17	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-29, Б-1, Угл-6	1-15
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23-18</b>
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <small>ягодно-фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоки), сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	0-44
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>0-44</b>
<b>Обед</b>			
50	<b>Икра свекольная с луком</b> <small>свекла св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль водированная, чеснок св</small>	ККАЛ-34, Б-1, Ж-1, Угл-5	2-58
180	<b>Суп Водяной (морская капуста)</b> <small>картофель св, яйцо столовое, капуста морская св/мор, лук репка, сметана 15%, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-6, Угл-10	7-30
80	<b>Кнели мясные</b> <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-202, Б-11, Ж-15, Угл-6	30-91
130	<b>Гарнир каша перловая вязкая</b> <small>перловка, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-105, Б-2, Ж-3, Угл-17	3-59
130	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль водированная, чеснок св</small>	ККАЛ-109, Б-3, Ж-3, Угл-19	6-50
35	<b>Соус Томат</b> <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-22, Ж-2, Угл-2	1-12
180	<b>Компот из изюма</b> <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-62, Угл-15	3-71
32	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-75, Б-2, Угл-16	2-52
22	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-38, Б-1, Угл-7	1-53
<b>Итого за Обед</b>			<b>59-76</b>
<b>Полдник</b>			
60	<b>Булочка Молочная</b> <small>мука в/с, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух, соль водированная, ванилин</small>	ККАЛ-185, Б-6, Ж-3, Угл-33	5-19
188	<b>Молоко свежее пастеризованное</b>	ККАЛ-100, Б-5, Ж-5, Угл-8	=
200	<b>Чай французский</b> <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-32, Угл-8	=
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5-19</b>
<b>Ужин</b>			
40	<b>Яблоки, груши печеные</b> <small>яблоки свежие, груши свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-28, Угл-4	10-63
120	<b>Пудинг творожно-рисовый</b> <small>творог свежий 9%, рис, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари паниров., масло растительное, соль водированная, ванилин</small>	ККАЛ-266, Б-17, Ж-12, Угл-23	8-36
180	<b>Каша гречневая новгородская с птицей</b> <small>гречка ядрица, кури-бройлера (цыпленок), масло растительное, соль водированная</small>	ККАЛ-219, Б-11, Ж-10, Угл-21	=
49	<b>Соус ваниль молочная</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-63, Б-2, Ж-3, Угл-8	4-09
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-80
26	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	2-10
17	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-29, Б-1, Угл-6	1-15
<b>Итого за Ужин</b>			<b>27-13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>115-70</b>