

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 Манная молочная <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль подирированная</small>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19	11-39
180	Каша пшениая (диета, без молока) <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль подирированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	=
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	5-50
180	Чай карамель молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12	7-08
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	=
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-88
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Завтрак			28-00
Завтрак 2			
100	Компот из яблок <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-17, Угл-4	2-16
Итого за Завтрак 2			2-16
Обед			
50	Икра кабачков <small>кабачки све/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль подирированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-59, Ж-5, Угл-3	10-65
200	Суп крестьянский со сметаной <small>картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, пшено шлифованное, масло растительное, сметана 15%, соль подирированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-88, Б-2, Ж-4, Угл-10	5-07
70	Суфле из кур <small>куриная грудка, яйцо столовое, рис, сыр твердый, масло сливочное 72,5%, соль подирированная</small>	ККАЛ-110, Б-15, Ж-3, Угл-5	23-11
130	Пюре картофельно - морковное <small>картофель св, морковь св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль подирированная</small>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-6, Угл-13	9-40
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	2-88
28	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-66, Б-2, Угл-14	2-52
18	Хлеб ржаной	ККАЛ-31, Б-1, Угл-6	1-53
Итого за Обед			55-16
Полдник			
50	Гренки сладкие ванильные <small>батон нарезной, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-189, Б-4, Ж-7, Угл-39	12-32
200	Кисель из сока фруктового <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-105, Б-1, Угл-25	11-15
Итого за Полдник			23-47
Ужин			
70	Пудинг печеночный <small>печень говяжья отечественная, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, мука в/с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль подирированная</small>	ККАЛ-142, Б-13, Ж-8, Угл-6	27-68
130	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль подирированная</small>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31	4-69
180	Чай с брусничкой <small>сахар-песок, брусника све/мор, чай байховый</small>	ККАЛ-31, Угл-8	2-71
38	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-26, Угл-6	7-89
23	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-54, Б-2, Угл-11	2-10
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Ужин			46-22
Итого за день			155-01

