

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 Пшеничная молочная <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-169, Б-6, Ж-7, Угл-21	11-44
180	Каша пшеничная (диета, без молока) <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	2-80
180	Какао на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13	8-47
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	2-88
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-532, Б-15, Ж-18, Угл-78	26-74
Завтрак 2			
100	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <small>рябина черноплодная с/мор., яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	1-86
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, Угл-5	1-86
Обед			
50	Икра овощная <small>морковь св, свекла св, лук репка, масло растительное, лимон свежий, соль йодированная, сахар-песок</small>	ККАЛ-46, Б-1, Ж-3, Угл-4	3-05
180	Суп картофельный с крупой <small>картофель св, морковь св, лук репка, геркулес, масло растительное, соль йодированная, зелень свежая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-83, Б-2, Ж-4, Угл-11	3-31
70	Пудинг из говядины <small>свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-187, Б-9, Ж-13, Угл-9	24-56
130	Гарнир сложный картофель+капуста <small>картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, тмаат-паста, мука в/с, соль йодированная</small>	ККАЛ-100, Б-3, Ж-3, Угл-15	10-09
180	Напиток из вишни <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-68, Угл-17	5-04
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-1,5	2-52
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	1-53
Итого за Обед		ККАЛ-591, Б-18, Ж-24, Угл-77	50-10
Полдник			
48	Ватрушка с творогом <small>мука в/с, творог свежий 9%, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</small>	ККАЛ-142, Б-6, Ж-5, Угл-19	8-54
50	Пряники	ККАЛ-173, Б-3, Ж-2, Угл-39	=
200	Кисель молочная нежность <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, крахмал картофельный, ванилин</small>	ККАЛ-148, Б-5, Ж-5, Угл-21	=
200	Чай без сахара		=
Итого за Полдник		ККАЛ-463, Б-14, Ж-12, Угл-78	8-54
Ужин			
40	Груша запеченная (дольки) <small>груши свежие, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</small>	ККАЛ-35, Ж-1, Угл-1	10-61
120	Биточки манные или рисовые <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, сахар паниров., масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-200, Б-6, Ж-5, Угл-33	28-06
180	Мясо духовое с овощами <small>картофель св, свинина мясная п/ф, морковь св, лук репка, масло растительное, тмаат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-284, Б-11, Ж-18, Угл-20	=
50	Соус крем -Брюле <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10	4-24
200	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-78
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12	2-10
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Ужин		ККАЛ-708, Б-21, Ж-27, Угл-90	46-94
Итого за день		ККАЛ-2315, Б-68, Ж-80, Угл-328	134-18