

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 Ячневая или Пшеничная молочная <small>ячка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль поваренная</small>	ККАЛ-168, Б-6, Ж-7, Угл-21	10-56
180	Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета, без молока, сахара) <small>ячка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-2, Угл-13	=
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	5-50
180	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14	8-21
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	=
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12	2-88
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-513, Б-17, Ж-16, Угл-75	28-30
Завтрак 2			
100	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <small>рябина черноплодная св/мор, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	1-86
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, Угл-5	1-86
Обед			
50	Салат Лука (фасоль, морковь) <small>марковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-59, Б-3, Ж-2, Угл-7	3-80
180	Борщ с картофелем <small>картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, помат-паста, соль поваренная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-66, Б-1, Ж-3, Угл-8	5-06
80	Запеканка мясная сборная <small>свинина п/ф, сердце говяжье, лук репка, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-160, Б-9, Ж-10, Угл-9	21-05
130	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-8	5-85
180	Напиток из вишни <small>вишни сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-68, Угл-17	5-04
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-52
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-53
Итого за Обед		ККАЛ-521, Б-20, Ж-19, Угл-70	44-85
Полдник			
50	Рулетик Венский <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрожжи сух, соль поваренная, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-169, Б-4, Ж-5, Угл-27	6-25
150	Груша запеченная (дольки)	ККАЛ-132, Б-1, Ж-4, Угл-5	= <i>Диета</i>
200	Кисель из смородины черной <small>смородина черная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-52, Угл-13	2-46
Итого за Полдник		ККАЛ-354, Б-5, Ж-9, Угл-45	8-71
Ужин			
80	Тефтели из мяса в соусе <small>лук репка, свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб, издезий, хлеб белый, мука в/с, масло растительное, помат-паста, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-160, Б-7, Ж-11, Угл-9	19-54
130	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в с, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31	4-70
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль поваренная, чеснок св</small>	ККАЛ-109, Б-3, Ж-3, Угл-19	= <i>Диета</i>
35	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-24, Угл-5	6-07
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6	0-68
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12	2-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Ужин		ККАЛ-574, Б-17, Ж-17, Угл-88	34-24
Итого за день		ККАЛ-1 984, Б-60, Ж-61, Угл-282	117-96