

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180	Суп молочный вермишелевый <i>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	ККАЛ-123, Б-5, Ж-4, Угл-16	10-46
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	2-80
180	Кофейный напиток шоколадный <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</i>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-12	6-68
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-29, Угл-7	=
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-88
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-357, Б-11, Ж-12, Угл-52	23-97
<u>Завтрак 2</u>			
100	Компот из брусники св/мор <i>брусника св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-22, Угл-5	4-60
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, Угл-5	4-60
<u>Обед</u>			
50	Икра кабачков <i>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-59, Ж-5, Угл-3	5-33
180	Рассольник казачий <i>картофель св, сердце говяжье, огурцы консервированные, говядина св/м з/ч, фасоль, лук репка, свинина п/ф, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-147, Б-9, Ж-8, Угл-12	8-57
80	Голубцы быстрые из мяса <i>капуста белокочанная св, свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб, изделий, лук репка, рис, масло сливочное 72,5%, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная</i>	ККАЛ-159, Б-7, Ж-12, Угл-6	21-27
31	Соус Сметано-томатный <i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-39, Б-1, Ж-3, Угл-2	1-61
130	Гарнир каша перловая с овощами <i>перловка, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</i>	ККАЛ-94, Б-2, Ж-2, Угл-17	5-46
130	Картофель отварной с маслом <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, чеснок св</i>	ККАЛ-109, Б-3, Ж-3, Угл-19	=
180	Компот из кураги <i>курага без косточки, сахар-песок</i>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11	6-66
29	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	2-52
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-53
Итого за Обед		ККАЛ-757, Б-26, Ж-33, Угл-90	52-95
<u>Полдник</u>			
50	Творожная булочка <i>мука в/с, творог свежий, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, дражежи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</i>	ККАЛ-141, Б-6, Ж-3, Угл-23	5-46
96	Яблоки печеные (дольки) <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-65, Угл-15	=
200	Кисель из сока фруктового <i>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-105, Б-1, Угл-25	11-19
Итого за Полдник		ККАЛ-311, Б-7, Ж-4, Угл-62	16-65
<u>Ужин</u>			
50	Салат свекла с кукурузой <i>свекла св, кукуруза консервированная, масло растительное</i>	ККАЛ-41, Б-1, Ж-2, Угл-4	11-21
155	Омлет с сыром <i>яйцо столовое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</i>	ККАЛ-233, Б-17, Ж-17, Угл-3	19-23
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-32, Угл-8	0-80
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	2-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Ужин		ККАЛ-388, Б-21, Ж-19, Угл-32	34-49
Итого за день		ККАЛ-1 834, Б-64, Ж-68, Угл-243	132-66