

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 гидролизованная</small>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19	9-47
180	Каша пшеница (диета, без молока) <small>пшеница шлифованная, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль гидролизованная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	5-50
180	Чай Братский <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11	6-33
180	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак			21-30
Завтрак 2			
100	Компот из смородины красной <small>смородина красная с/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-23, Угл-6	2-15
Итого за Завтрак 2			2-15
Обед			
50	Салат свекла с огурцом консервированным <small>свекла с/с, огурцы консервированные, масло растительное</small>	ККАЛ-37, Б-1, Ж-2, Угл-3	7-56
180	Суп крестьянский со сметаной <small>картофель с/с, капуста безокоченная с/с, морковь с/с, пшеница шлифованная, масло растительное, сметана 15%, соль гидролизованная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-4, Угл-9	5-37
80	Запеканка мясная сборная <small>сметана в/с, сердце говяжье, лук репчатый, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, масло растительное, соль гидролизованная</small>	ККАЛ-160, Б-9, Ж-10, Угл-9	13-63
130	Пюре картофельно-морковное <small>картофель с/с, морковь с/с, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль гидролизованная</small>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-6, Угл-13	11-10
180	Напиток из шиповника <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	ККАЛ-47, Угл-11	3-69
29	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	=
19	Хлеб ржаной	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6	=
Итого за Обед			41-35
Полдник			
48	Бутерброд горячий с сыром <small>батон паровой, масло сливочное 72,5%, сыр твердый</small>	ККАЛ-188, Б-5, Ж-10, Угл-15	5-40
50	Гренки сладкие ванильные <small>батон паровой, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-189, Б-4, Ж-7, Угл-39	=
200	Кисель из сока фруктового <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-105, Б-1, Угл-25	14-16
Итого за Полдник			19-56
Ужин			
70	Котлета рыбная <small>горбуша с/с, панир, хлеб белый, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панир, масло растительное, соль гидролизованная</small>	ККАЛ-117, Б-12, Ж-5, Угл-6	1-20
73	Птица запеченная с чесноком <small>куриная грудка, масло растительное, чеснок с/с, соль гидролизованная</small>	ККАЛ-131, Б-21, Ж-5, Угл-1	=
130	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль гидролизованная</small>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31	5-25
34	Соус Сметано-томатный <small>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль гидролизованная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-43, Б-1, Ж-4, Угл-2	4-83
180	Чай вишневый <small>сахар-песок, вишня сухая, чай байховый</small>	ККАЛ-42, Угл-10	2-74
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин			14-02
Итого за день			98-38