

## меню (3-7 лет)

| Выход (г)                 | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |  |   |                         |
| 180                       | <b>Каша Геркулес молочная</b><br><small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>  | ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18  | 7-46                    |
| 180                       | <b>Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета, без молока, сахара)</b><br><small>ячка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>  | ККАЛ-80, Б-2, Ж-2, Угл-13   | =                       |
| 5                         | <b>Масло сливочное</b>   | ККАЛ-29, Ж-3  | 2-80                    |
| 180                       | <b>Чай с молоком</b><br><small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>   | ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10   | 4-72                    |
| 23                        | <b>Батон белый</b>   | ККАЛ-60, Б-2, Ж-1, Угл-12   | 2-88                    |
| 14                        | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККАЛ-24, Б-1, Угл-5   | 1-15                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  | ККАЛ-402, Б-12, Ж-14, Угл-58  | <b>19-01</b>            |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |  |   |                         |
| 100                       | <b>Компот из яблок</b><br><small>яблоки свежие, сахар-песок</small>  | ККАЛ-17, Угл-4  | 1-39                    |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | ККАЛ-17, Угл-4  | <b>1-39</b>             |
| <b><u>Обед</u></b>        |  |   |                         |
| 50                        | <b>Икра морковная с луком</b><br><small>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная</small>  | ККАЛ-31, Б-1, Ж-1, Угл-4  | 2-55                    |
| 180                       | <b>Суп Волна</b><br><small>картофель св, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>         | ККАЛ-97, Б-3, Ж-5, Угл-9  | 6-49                    |
| 80                        | <b>Котлеты или биточки с мясом "Особые"</b><br><small>свинина мясная и/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, сахар паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small> | ККАЛ-218, Б-12, Ж-14, Угл-12  | 27-94                   |
| 130                       | <b>Горошница - пюре</b><br><small>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>   | ККАЛ-147, Б-8, Ж-3, Угл-21  | 3-59                    |
| 180                       | <b>Компот из изюма</b><br><small>изюм, сахар-песок</small>   | ККАЛ-62, Угл-15   | 3-71                    |
| 31                        | <b>Хлеб пшеничный белый</b>  | ККАЛ-73, Б-2, Угл-15  | 2-52                    |
| 19                        | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККАЛ-32, Б-1, Угл-6   | 1-53                    |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | ККАЛ-660, Б-27, Ж-24, Угл-84  | <b>48-33</b>            |
| <b><u>Полдник</u></b>     |  |   |                         |
| 60                        | <b>Булочка Ёжик</b><br><small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>                            | ККАЛ-212, Б-6, Ж-6, Угл-34  | 7-42                    |
| 110                       | <b>Груша запеченная (дольки)</b><br><small>груши свежие, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</small>  | ККАЛ-97, Б-1, Ж-3, Угл-4  | =                       |
| 187                       | <b>Молоко свежее пастеризованное</b>   | ККАЛ-100, Б-5, Ж-5, Угл-8   | =                       |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | ККАЛ-409, Б-11, Ж-14, Угл-46  | <b>7-42</b>             |
| <b><u>Ужин</u></b>        |  |   |                         |
| 44                        | <b>Яблоки печеные (дольки)</b><br><small>яблоки свежие, сахар-песок</small>  | ККАЛ-30, Угл-7  | 7-02                    |
| 120                       | <b>Сырники творожные пластовые</b><br><small>творог свежий, сахар, манка, мука, яйцо, сметана 15%, масло растительное, соль, ванилин</small>   | ККАЛ-284, Б-20, Ж-10, Угл-28  | 2-48                    |
| 200                       | <b>Рагу из кур</b><br><small>картофель св, куриная грудка, морковь св, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>   | ККАЛ-202, Б-17, Ж-4, Угл-24   | =                       |
| 48                        | <b>Соус Сметанный ванильный</b><br><small>сметана 15%, сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>   | ККАЛ-82, Б-1, Ж-5, Угл-8  | 4-09                    |
| 200                       | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар-песок, чай байховый</small>   | ККАЛ-32, Угл-8  | 0-80                    |
| 26                        | <b>Хлеб пшеничный белый</b>  | ККАЛ-61, Б-2, Угл-13  | 2-10                    |
| 14                        | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККАЛ-24, Б-1, Угл-5   | 1-15                    |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | ККАЛ-714, Б-42, Ж-20, Угл-92  | <b>17-64</b>            |
| <b>Итого за день</b>      |  | ККАЛ-2 202, Б-92, Ж-72, Угл-283   | <b>93-79</b>            |