

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 йодированная</small>	ККАЛ-168, Б-6, Ж-7, Угл-21	11-68
180	Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета, без молока) <small>ячка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-3, Угл-18	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-49
180	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14	8-22
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-88
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-532, Б-15, Ж-17, Угл-78	27-42
Завтрак 2			
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <small>яблоко, фруктовая смесь см/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</small>	ККАЛ-22, Угл-5	3-22
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-22, Угл-5	3-22
Обед			
50	Икра свекольная с луком <small>свекла св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок св</small>	ККАЛ-34, Б-1, Ж-1, Угл-5	19-57
180	Щи с брокколи или цветной капустой <small>капуста белокачанная св, капуста цветная св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, манная-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-53, Б-1, Ж-4, Угл-4	7-90
180	Рассольник <small>картофель св, огурцы консервированные, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-76, Б-1, Ж-4, Угл-9	=
200	Мясо духовое с овощами <small>картофель св, свишина мясная п/ф, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-315, Б-12, Ж-20, Угл-23	37-95
180	Компот из чернослив <small>чернослив без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-55, Угл-13	3-99
29	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	2-52
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	1-53
Итого за Обед		ККАЛ-637, Б-19, Ж-29, Угл-74	73-46
Полдник			
29	Груша запеченная (дольки) <small>груши свежие, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</small>	ККАЛ-26, Ж-1, Угл-1	5-21
30	Печенье	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, Угл-22	4-86
200	Кисель из вишни <small>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-54, Угл-13	7-04
Итого за Полдник		ККАЛ-202, Б-3, Ж-4, Угл-36	17-11
Ужин			
48	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-5, Угл-1	4-50
160	Омлет <small>яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-200, Б-12, Ж-15, Угл-4	26-17
200	Каша с мясом деревенская гречневая <small>говядина св/м з/ч, гречка ядрица, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-250, Б-13, Ж-12, Угл-23	=
200	Чай с брусникой <small>сахар-песок, брусника св/мор, чай байховый</small>	ККАЛ-34, Угл-8	3-09
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	2-10
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Ужин		ККАЛ-573, Б-29, Ж-27, Угл-54	37-01
Итого за день		ККАЛ-1 965, Б-66, Ж-78, Угл-247	158-22