

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
180	<b>Суп молочный вермишелевый</b> <small>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-123, Б-5, Ж-4, Угл-16	7-76
180	<b>Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета, без молока)</b> <small>ячка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-3, Угл-18	=
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	3-27
180	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14	8-20
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
28	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-73, Б-2, Ж-1, Угл-14	2-88
16	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23-26</b>
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Сок фруктовый</b>	ККАЛ-46, Б-1, Угл-10	2-43
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2-43</b>
<b>Обед</b>			
50	<b>Икра луковая</b> <small>лук репка, помидор-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-4, Угл-5	5-61
200	<b>Суп картофельный со сметаной</b> <small>картофель св, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-94, Б-2, Ж-4, Угл-12	8-22
80	<b>Голубцы быстрые из мяса</b> <small>капустка белокочанная св, свиная мякоть н/ф, говядина одностригая для руб. изделий, лук репка, рис, масло сливочное 72,5%, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная</small>	ККАЛ-159, Б-7, Ж-12, Угл-6	22-44
70	<b>Мясо отварное</b> <small>говядина св/ч, морковь св, лук репка, соль йодированная, лавровый лист</small>	ККАЛ-219, Б-19, Ж-16, Угл-3	=
130	<b>Гарнир каша гречка вязкая</b> <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-91, Б-4, Ж-1, Угл-17	2-47
35	<b>Соус Красный</b> <small>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, помидор-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-16, Ж-1, Угл-2	0-93
180	<b>Компот из свежих фруктов</b> <small>ягоды свежие, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-36, Угл-9	6-61
32	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-75, Б-2, Угл-16	2-52
21	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-53
<b>Итого за Обед</b>			<b>50-33</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Пирожок с рис яйцо</b> <small>мука в/с, яйцо столовое, рис, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, дрожжи сух</small>	ККАЛ-135, Б-4, Ж-4, Угл-21	9-94
150	<b>Каша Рисовая молочная</b> <small>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-4, Ж-5, Угл-18	=
200	<b>Кисель из смородины красной</b> <small>смородина красная св/ягр, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-55, Угл-14	5-71
<b>Итого за Полдник</b>			<b>15-65</b>
<b>Ужин</b>			
30	<b>Соус Молочный</b> <small>молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-34, Б-1, Ж-2, Угл-2	14-72
70	<b>Суфле рыбное</b> <small>горбуша св/потрош., хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-98, Б-10, Ж-3, Угл-6	3-94
70	<b>Птица запеченная с чесноком</b> <small>куриная грудка, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</small>	ККАЛ-126, Б-20, Ж-5, Угл-1	=
130	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-116, Б-3, Ж-4, Угл-17	12-40
180	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6	1-74
26	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	2-10
16	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
<b>Итого за Ужин</b>			<b>36-05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>127-72</b>