

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	ККАЛ-140, Б-5, Ж-6, Угл-17	9-08
	<small>круп, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>		
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	=
180	Кофейный напиток на молоке	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14	8-20
	<small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>		
16	Батон белый	ККАЛ-41, Б-1, Угл-8	=
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3	=
Итого за Завтрак		ККАЛ-340, Б-13, Ж-13, Угл-43	17-28
Завтрак 2			
100	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)	ККАЛ-21, Угл-5	2-41
	<small>рябина черноплодная св/мор, яблоки свежие, сахар-песок</small>		
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, Угл-5	2-41
Обед			
30	Салат Лука (фасоль, морковь)	ККАЛ-35, Б-2, Ж-1, Угл-4	2-73
	<small>морковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>		
150	Борщ с картофелем	ККАЛ-55, Б-1, Ж-3, Угл-7	5-59
	<small>картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, помид-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень свежая (укроп, петрушка), лапшой лист</small>		
160	Бигус с мясом	ККАЛ-167, Б-12, Ж-10, Угл-8	1-16
	<small>капустка белокочанная св, говядина св/м з/ч, лук репка, морковь св, масло растительное, соль йодированная, сахар-песок</small>		
150	Компот из изюма	ККАЛ-52, Угл-13	0-58
	<small>изюм, сахар-песок</small>		
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	=
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед		ККАЛ-404, Б-18, Ж-15, Угл-51	10-06
Полдник			
50	Плюшка Дачная	ККАЛ-168, Б-4, Ж-5, Угл-26	5-42
	<small>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</small>		
150	Кисель из смородины красной	ККАЛ-41, Угл-10	1-83
	<small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>		
Итого за Полдник		ККАЛ-209, Б-5, Ж-5, Угл-36	7-25
Ужин			
60	Тефтели рыбные в соусе	ККАЛ-75, Б-5, Ж-3, Угл-7	9-63
	<small>минтай филе, хлеб белый, лук репка, мука в/с, яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>		
109	Макаронные изделия отварные с маслом	ККАЛ-143, Б-4, Ж-3, Угл-26	4-29
	<small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>		
30	Яблоки с вишней запеченные	ККАЛ-22, Угл-4	9-08
	<small>яблоки свежие, вишня б/х св/мор, сметана 15%, сахар-песок</small>		
180	Чай с сахаром	ККАЛ-29, Угл-7	0-70
	<small>сахар-песок, чай байховый</small>		
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10	=
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3	=
Итого за Ужин		ККАЛ-335, Б-12, Ж-6, Угл-58	23-70
Итого за день		ККАЛ-1 309, Б-48, Ж-39, Угл-193	60-70