

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>Каша Пшеничная молочная</b> <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, Угл-18	9-02
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	3-29
180	<b>Кофейный напиток Бодрость</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, ванилин</small>	ККАЛ-101, Б-4, Ж-4, Угл-13	6-68
13	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	=
11	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-19, Б-1, Угл-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18-99</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Компот из брусники и фруктов (яблоко или груша)</b> <small>брусника сушеная, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5	0-52
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>0-52</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Икра морковная с луком</b> <small>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-18, Ж-1, Угл-2	3-50
150	<b>Уха с рыбными котлетами</b> <small>картофель св, сельдь с/с потрош., морковь св, лук репка, яйцо столовое, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-57, Б-4, Ж-2, Угл-5	9-05
60	<b>Тефтели из мяса в соусе</b> <small>лук репка, свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, мука в/с, масло растительное, томат-паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-5, Ж-8, Угл-6	9-10
110	<b>Гарнир каша рисовая рассыпчатая</b> <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-149, Б-3, Ж-3, Угл-29	10-44
150	<b>Напиток из кураги, яблок</b> <small>курага без косточки, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-49, Б-1, Угл-12	5-54
25	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12	=
21	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	=
<b>Итого за Обед</b>			<b>37-63</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Пирог Сладяна</b> <small>морковь св, сахар-песок, мука в/с, масло растительное, яйцо столовое, изом. сметана 15%, соль йодированная, сода пищевая</small>	ККАЛ-187, Б-2, Ж-9, Угл-25	7-97
150	<b>Кисель Светлячок шоколадный</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, крахмал картофельный, какао-порошок, ванилин</small>	ККАЛ-115, Б-4, Ж-4, Угл-16	10-15
<b>Итого за Полдник</b>			<b>18-12</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
30	<b>Салат Розовые щечки</b> <small>свекла св, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-24, Ж-1, Угл-2	4-77
150	<b>Омлет с сыром</b> <small>яйцо столовое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-225, Б-17, Ж-16, Угл-3	24-29
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-89
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	=
11	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-19, Б-1, Угл-4	=
<b>Итого за Ужин</b>			<b>29-95</b>
<b>Итого за день</b>			<b>105-21</b>