

## 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>Каша Пшеничная молочная</b> <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-169, Б-6, Ж-7, Угл-21	10-46
180	<b>Каша пшеничная (диета, без молока)</b> <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	=
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	2-80
180	<b>Кофейный напиток шоколадный</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</small>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-12	6-68
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
22	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-57, Б-2, Ж-1, Угл-11	=
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-15
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21-09</b>
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Компот из свежих фруктов</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-20, Угл-5	0-53
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>0-53</b>
<b>Обед</b>			
50	<b>Икра тыква</b> <small>тыква св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, сахар-песок, лимон свежий, томат-паста, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-42, Ж-3, Угл-3	5-49
180	<b>Рассольник с крупой</b> <small>картофель св, морковь св, огурцы консервированные, лук репка, перошка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-5, Угл-12	8-59
180	<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-84, Б-2, Ж-4, Угл-11	=
80	<b>Запеканка мясная сборная</b> <small>свинина в ф, курица ховаске, лук репка, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-160, Б-9, Ж-10, Угл-9	21-06
130	<b>Капуста тушеная с томатом</b> <small>капуста белокачанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок, мука в/с</small>	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-9	9-96
180	<b>Компот из кураги</b> <small>курага без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11	6-66
29	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	2-52
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-53
<b>Итого за Обед</b>			<b>55-81</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Печенье</b>	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, Угл-22	6-94
30	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5	=
30	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5	=
155	<b>Груша запеченная (дольки)</b> <small>груши свежие, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</small>	ККАЛ-137, Б-1, Ж-4, Угл-5	=
200	<b>Кисель Светлячок шоколадный</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, крахмал картофельный, какао-порошок, ванилин</small>	ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, Угл-21	13-49
200	<b>Напиток из шиповника (ДИЕТА)</b> <small>шиповник сушеный, сахар-песок</small>	ККАЛ-16, Угл-3	=
<b>Итого за Полдник</b>			<b>20-43</b>
<b>Ужин</b>			
50	<b>Салат морковь с огурцом консервированным</b> <small>морковь св, огурцы консервированные, масло растительное</small>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-3	5-03
170	<b>Омлет с сыром</b> <small>яйцо столовое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-255, Б-19, Ж-18, Угл-4	22-63
180	<b>Рагу из кур</b> <small>картофель св, куриная грудка, морковь св, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-182, Б-15, Ж-4, Угл-22	=
190	<b>Чай русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-38, Угл-10	0-97
24	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	2-10
15	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-15
<b>Итого за Ужин</b>			<b>31-88</b>
<b>Итого за день</b>			<b>129-74</b>