

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	Суп молочный с крупой <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16	10-21
180	Каша пшеница (диета, без молока) <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	=
180	Чай карамель молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12	7-07
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	=
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12	=
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак		ККАЛ-503, Б-14, Ж-17, Угл-73	17-28
Завтрак 2			
100	Сок фруктовый	ККАЛ-46, Б-1, Угл-10	2-03
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-46, Б-1, Угл-10	2-03
Обед			
50	Салат Лука (фасоль, морковь) <small>морковь св, фасоль, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-59, Б-3, Ж-2, Угл-7	11-50
180	Суп крестьянский со сметаной <small>картофель св, капуста белокачанная св, морковь св, пшено шлифованное, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-4, Угл-9	7-06
180	Суп с крупой <small>рис, лук репчатый, морковь св, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-81, Б-1, Ж-4, Угл-11	=
80	Птица в соусе <small>куриная грудка, сметана 15%, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-123, Б-14, Ж-6, Угл-3	22-28
68	Птица запеченная с чесноком <small>куриная грудка, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</small>	ККАЛ-122, Б-20, Ж-4, Угл-1	=
130	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31	12-97
130	Картофель отварной с зеленью <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-111, Б-3, Ж-3, Угл-19	=
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	2-86
28	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-66, Б-2, Угл-14	=
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед		ККАЛ-901, Б-51, Ж-27, Угл-115	56-67
Полдник			
48	Гренки сладкие ванильные <small>батон нарезной, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-181, Б-4, Ж-7, Угл-37	6-11
125	Груша запеченная (дольки) <small>груши свежие, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</small>	ККАЛ-110, Б-1, Ж-3, Угл-4	=
200	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-55, Угл-14	12-22
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	=
Итого за Полдник		ККАЛ-379, Б-5, Ж-10, Угл-64	18-33
Ужин			
70	Запеканка печени с рисом <small>печень свежая опечистленная, лук репчатый, рис, яйцо спаловое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-105, Б-9, Ж-4, Угл-9	30-77
130	Пюре картофельное <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-116, Б-3, Ж-4, Угл-17	5-05
180	Чай витаминный <small>цитрусы сухие, сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-34, Угл-8	3-53
30	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5	11-54
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	=
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин		ККАЛ-359, Б-15, Ж-8, Угл-56	50-89
Итого за день		ККАЛ-2 187, Б-85, Ж-61, Угл-318	145-20

