

меню (3-7 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|--|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 180 | Каша Пшеничная молочная <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | ККАЛ-169, Б-6, Ж-7, Угл-21 | 11-76 |
| 180 | Каша пшеничная (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 | 3-29 |
| 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 | | | 22-12 |
| Завтрак 2 | | | |
| 100 | Напиток из ягоды св/мор <small>ягоды фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</small> | ККАЛ-25, Угл-6 | 2-04 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 2-04 |
| Обед | | | |
| 50 | Салат Лука (фасоль, морковь) <small>морковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small> | ККАЛ-59, Б-3, Ж-2, Угл-7 | 11-33 |
| 180 | Борщ Вегетарианский <small>свекла св, капуста белокачанная св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-44, Б-1, Ж-2, Угл-5 | 6-92 |
| 180 | Бульон с курицей <small>морковь св, кури-бройлеры (цыпленок), лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-86, Б-5, Ж-6, Угл-3 | = |
| 80 | Биточки или котлеты кур (духовые) <small>куриная грудка, хлеб белый, мука в/с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small> | ККАЛ-127, Б-15, Ж-3, Угл-11 | 22-28 |
| 130 | Пюре картофельное мягкое <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small> | ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, Угл-16 | 12-93 |
| 180 | Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small> | ККАЛ-53, Угл-13 | 2-86 |
| 30 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-70, Б-2, Угл-15 | = |
| 22 | Хлеб ржаной | ККАЛ-38, Б-1, Угл-7 | = |
| Итого за Обед | | | 56-32 |
| Полдник | | | |
| 48 | Гренки сладкие ванильные <small>батон нарезной, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, ванилин</small> | ККАЛ-181, Б-4, Ж-7, Угл-37 | 6-18 |
| 99 | Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small> | ККАЛ-67, Угл-15 | = |
| 200 | Кисель из сока фруктового <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small> | ККАЛ-105, Б-1, Угл-25 | 11-02 |
| Итого за Полдник | | | 17-20 |
| Ужин | | | |
| 70 | Суфле из печени <small>печень говяжья отечественная, лук репка, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, мука в/с, соль йодированная, молоко сухое 25%</small> | ККАЛ-111, Б-13, Ж-4, Угл-6 | 30-73 |
| 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 | 5-09 |
| 130 | Картофель отварной с маслом <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, чеснок св</small> | ККАЛ-109, Б-3, Ж-3, Угл-19 | = |
| 180 | Чай витаминный <small>шиповник сухой, сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small> | ККАЛ-34, Угл-8 | 3-27 |
| 30 | Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small> | ККАЛ-20, Угл-5 | 10-46 |
| 25 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-59, Б-2, Угл-12 | = |
| 16 | Хлеб ржаной | ККАЛ-27, Б-1, Угл-5 | = |
| Итого за Ужин | | | 49-55 |
| Итого за день | | | 147-23 |