

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 Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18	7-78
180	Каша геркулес (диета, без молока) <small>геркулес, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-4, Угл-18	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-38
180	Чай с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10	4-73
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12	2-88
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Завтрак			19-92
Завтрак 2			
100	Напиток из ягоды св/мор <small>ягодно-фруктовая смесь св/мор (смородина, вишня, абрикос), сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	0-31
Итого за Завтрак 2			0-31
Обед			
50	Икра овощная <small>морковь св, свекла св, лук репка, масло растительное, лимон свежий, соль йодированная, сахар-песок</small>	ККАЛ-46, Б-1, Ж-3, Угл-4	3-26
180	Суп Волна <small>картофель св, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-97, Б-3, Ж-5, Угл-9	7-91
70	Котлеты или биточки с мясом "Общие" <small>свинина мясная н/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-191, Б-10, Ж-12, Угл-11	28-40
130	Гарнир каша перловая вязкая <small>перловка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-105, Б-2, Ж-3, Угл-17	4-13
35	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-22, Ж-2, Угл-2	1-12
180	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-62, Угл-15	3-71
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-52
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	1-53
Итого за Обед			52-58
Полдник			
60	Ватрушка с повидлом <small>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, дрожжи сул, ванилин</small>	ККАЛ-195, Б-4, Ж-5, Угл-35	8-42
180	Каша гречневая (диета, без молока) <small>гречка ядрица, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-107, Б-3, Ж-4, Угл-16	=
185	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-99, Б-5, Ж-5, Угл-8	12-35
200	Компот из сухофруктов (ДИЕТА) <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Угл-6	=
Итого за Полдник			20-77
Ужин			
40	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Угл-6	0-18
110	Сырники творожные пластовые <small>творог свежий, сахар, манка, мука, яйцо, сметана 15%, масло растительное, соль, ванилин</small>	ККАЛ-261, Б-19, Ж-9, Угл-25	30-78
180	Рагу из кур <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	=
50	Соус ваниль молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-64, Б-2, Ж-3, Угл-8	4-33
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-80
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12	2-10
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Ужин			39-34
Итого за день			132-92