

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	7-83
180	Каши Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета, без молока) <small>ячка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-3, Угл-18	5-92
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-50
180	Какао на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13	8-47
180	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-73
22	Батон белый	ККАЛ-57, Б-2, Ж-1, Угл-11	=
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-484, Б-13, Ж-16, Угл-72	27-60
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из ягоды св/мор <small>ягодно-фруктовая смесь св/мор(заморожена, ваниль, яблоко), сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	0-43
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-25, Угл-6	0-43
<u>Обед</u>			
50	Икра кабачков <small>пюре из св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-59, Ж-5, Угл-3	11-33
180	Похлебка бобовая <small>картофель св, мороз сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, Угл-15	3-99
180	Бульон с курицей <small>морковь св, кури-бройлеры (чпыленок), лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-86, Б-5, Ж-6, Угл-3	14-40
70	Гуляши из курицы с луком <small>кури-филе, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-86, Б-12, Ж-3, Угл-2	19-74
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34	8-08
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34	8-08
180	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-62, Угл-15	0-70
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		ККАЛ-881, Б-33, Ж-26, Угл-128	70-37
<u>Полдник</u>			
50	Плюшка Дачная <small>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</small>	ККАЛ-168, Б-4, Ж-5, Угл-26	5-34
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-5, Ж-6, Угл-9	=
200	Компот из сухофруктов (ДИЕТА) <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Угл-6	2-49
Итого за Полдник		ККАЛ-301, Б-10, Ж-11, Угл-41	7-83
<u>Ужин</u>			
120	Запеканка творожно - морковная <small>творог свежий 9%, морковь св, манка, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-203, Б-13, Ж-9, Угл-18	22-20
180	Каша курляндская с птицей <small>ячка, кури-бройлеры (чпыленок), масло сливочное 72,5%, морковь св, соль йодированная</small>	ККАЛ-219, Б-9, Ж-10, Угл-23	18-89
50	Соус крем -Брюле <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10	4-65
40	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежее, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Угл-6	13-53
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-78
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		ККАЛ-638, Б-27, Ж-22, Угл-83	63-30
Итого за день		ККАЛ-2 328, Б-83, Ж-75, Угл-330	169-53