

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	10-82
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	Кофейный напиток Бодроть <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, ванилин</small>	ККАЛ-101, Б-4, Ж-4, Угл-13	6-68
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	=
21	Батон белый	ККАЛ-54, Б-2, Ж-1, Угл-11	=
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак			20-79
Завтрак 2			
100	Компот из брусники и фруктов (яблоко или груша) <small>брусника свежемороженая, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5	0-52
Итого за Завтрак 2			0-52
Обед			
50	Икра морковная с луком <small>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-31, Б-1, Ж-1, Угл-4	5-84
180	Уха с рыбными кнелями <small>картофель св, горбуша св, потроха, морковь св, лук репка, яйцо стоговое, масло растительное, тамат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-69, Б-5, Ж-3, Угл-6	10-85
180	Суп картофельный с крупой <small>картофель св, морковь св, лук репка, геркулес, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-83, Б-2, Ж-4, Угл-11	=
80	Тефтели из мяса в соусе <small>лук репка, свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб, изделий, хлеб белый, мука в/с, масло растительное, тамат-паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-160, Б-7, Ж-11, Угл-9	14-57
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34	12-34
180	Напиток из кураги, яблок <small>курага без косточки, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-59, Б-1, Угл-14	6-64
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	=
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед			50-24
Полдник			
50	Пирог Сладкая <small>морковь св, сахар-песок, мука в/с, масло растительное, яйцо стоговое, изжм, сметана 15%, соль йодированная, сода пищевая</small>	ККАЛ-187, Б-2, Ж-9, Угл-25	7-97
45	Бутерброд горячий с сыром <small>батон нарезной, масло сливочное 72,5%, сыр твердый</small>	ККАЛ-176, Б-5, Ж-9, Угл-14	=
200	Кисель Светлячок шоколадный <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, крахмал картофельный, какао-порошок, ванилин</small>	ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, Угл-21	13-52
200	Чай без сахара		=
Итого за Полдник			21-49
Ужин			
50	Салат Розовые щечки <small>соекла св, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-4	5-97
160	Омлет с сыром <small>яйцо стоговое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-240, Б-18, Ж-17, Угл-3	27-53
182	Каша гречневая новгородская с птицей <small>гречка ядрица, кури-бройлеры (цыпленок), масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-222, Б-11, Ж-10, Угл-21	=
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-94
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12	=
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин			34-44
Итого за день			127-48