

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	7-73
180	Каша рисовая (диета, без молока) <small>рис, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-112, Б-2, Ж-3, Угл-20	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-25
180	Чай с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10	4-71
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	=
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	=
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак			15-69
Завтрак 2			
100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <small>ягодно-фруктовая смесь см/мор/смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</small>	ККАЛ-22, Угл-5	2-09
Итого за Завтрак 2			2-09
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	3-55
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	7-37
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	=
70	Комлеты по-Хлыновски с мясом <small>говядина обжаренная для руб. изделий, свинина мясная п/ф, картофель св, лук репка, яйцо столовое, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-12, Угл-7	30-69
130	Гарнир каша перловая с овощами <small>перловка, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-94, Б-2, Ж-2, Угл-17	4-01
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	=
35	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-22, Ж-2, Угл-2	1-14
180	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-62, Угл-15	3-69
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	=
18	Хлеб ржаной	ККАЛ-31, Б-1, Угл-6	=
Итого за Обед			50-45
Полдник			
60	Булочка Сдобная <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-187, Б-5, Ж-5, Угл-30	5-73
158	Каша Гречневая молочная <small>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-143, Б-5, Ж-6, Угл-16	=
190	Молоко кипяченое	ККАЛ-101, Б-5, Ж-5, Угл-8	=
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
Итого за Полдник			5-73
Ужин			
40	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Угл-6	22-56
120	Пудинг творожно-рисовый <small>творог свежий 9%, рис, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сахар, паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-266, Б-17, Ж-12, Угл-23	8-02
180	Плов с курицей <small>куриная грудка, рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-233, Б-15, Ж-7, Угл-28	=
47	Подливка из говядины	ККАЛ-93, Угл-25	6-40
200	Чай без сахара		0-77
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12	=
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин			37-75
Итого за день			111-71