

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	Суп молочный с крупой <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16	7-72
	Каша Ячневая или		
180	Полтавская или Пищеничная (диета, без молока) <small>ячмя, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-3, Угл-18	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-29
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 с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
22	Батон белый	ККАЛ-57, Б-2, Ж-1, Угл-11	=
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак			15-72
Завтрак 2			
100	Компот из яблок <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-17, Угл-4	1-92
Итого за Завтрак 2			1-92
Обед			
45	Икра свекольная с луком <small>свекла св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок св</small>	ККАЛ-30, Б-1, Ж-1, Угл-4	3-21
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	7-26
180	Суп рисовый <small>картофель св, морковь св, лук репка, рис, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-4, Угл-8	=
80	Кнели мясные <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-202, Б-11, Ж-15, Угл-6	30-91
130	Гарнир каша перловая вязкая <small>перловка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-105, Б-2, Ж-3, Угл-17	4-05
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
29	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	=
22	Хлеб ржаной	ККАЛ-38, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед			50-26
Полдник			
60	Булочка Молочная <small>мука в/с, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-185, Б-6, Ж-3, Угл-33	5-69
196	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-105, Б-5, Ж-5, Угл-8	=
200	Компот из яблок изюма <small>яблоки свежие, изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-59, Угл-14	=
Итого за Полдник			5-69
Ужин			
40	Яблоки, груши печеные <small>яблоки свежие, груши свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-28, Угл-4	7-44
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	8-05
70	Птица запеченная с чесноком <small>куриная грудка, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</small>	ККАЛ-126, Б-20, Ж-5, Угл-1	=
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34	=
42	Подливка из повидла	ККАЛ-83, Угл-22	6-40
200	Чай без сахара		0-78
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	=
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин			22-67
Итого за день			96-26