

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
180	<b>Каша Манная молочная</b> <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19	8-74
180	<b>Каша рисовая (диета, без молока)</b> <small>рис, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-112, Б-2, Ж-3, Угл-20	5-68
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	3-27
180	<b>Какао на молоке</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13	8-24
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-71
27	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, Угл-14	3-15
16	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-19
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-511, Б-13, Ж-16, Угл-78	30-98
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Компот из смородины красной</b> <small>смородина красная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-23, Угл-6	2-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-23, Угл-6	2-11
<b>Обед</b>			
50	<b>Икра овощная</b> <small>морковь св, свекла св, лук репка, масло растительное, лимон свежий, соль йодированная, сахар-песок</small>	ККАЛ-46, Б-1, Ж-3, Угл-4	3-89
180	<b>Рассольник с крупой</b> <small>картофель св, морковь св, огурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-5, Угл-12	11-19
180	<b>Рассольник</b> <small>картофель св, огурцы консервированные, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-76, Б-1, Ж-4, Угл-9	10-74
70	<b>Пудинг из говядины</b> <small>сметана мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-187, Б-9, Ж-13, Угл-9	25-52
130	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-8	12-75
130	<b>Картофель отварной с зеленью</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-111, Б-3, Ж-3, Угл-19	11-80
180	<b>Напиток из вишни</b> <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-68, Угл-17	4-65
28	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-66, Б-2, Угл-14	2-36
21	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	1-58
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-751, Б-22, Ж-30, Угл-98	84-48
<b>Полдник</b>			
57	<b>Ватрушка с повидлом</b> <small>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, орехи сви, ванилин</small>	ККАЛ-186, Б-4, Ж-5, Угл-33	9-73
65	<b>Груша запеченная (дольки)</b> <small>груши свежие, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</small>	ККАЛ-57, Ж-2, Угл-2	43-97
186	<b>Снежок</b>	ККАЛ-142, Б-5, Ж-5, Угл-20	16-76
200	<b>Чай русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-40, Угл-10	0-98
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-426, Б-9, Ж-11, Угл-65	71-44
<b>Ужин</b>			
40	<b>Яблоки, груши печеные</b> <small>яблоки свежие, груши свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-28, Угл-4	14-33
120	<b>Пудинг творожно-морковный</b> <small>творог свежий 9%, морковь св, яйцо столовое, манка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-228, Б-15, Ж-10, Угл-18	26-46
180	<b>Каша гречневая новгородская с птицей</b> <small>гречка ядрица, кури-бройлеры (ч/выпечка), масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-219, Б-11, Ж-10, Угл-21	16-13
50	<b>Соус ваниль молочная</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-64, Б-2, Ж-3, Угл-8	4-28
190	<b>Чай французский</b> <small>сахар-песок, чай байховый, лимон</small>	ККАЛ-31, Угл-8	0-65
24	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	1-97
16	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-19
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-653, Б-31, Ж-24, Угл-77	65-01
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-2363, Б-75, Ж-81, Угл-324	254-02