

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 Ячневая или Пшеничная молочная <small>ячка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-168, Б-6, Ж-7, Угл-21	10-90
180	Каша 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	3-61
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	=
180	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14	8-20
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	0-89
27	Батон белый	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, Угл-14	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак			23-60
Завтрак 2			
100	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <small>рябина черноплодная св/мор, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	2-41
Итого за Завтрак 2			2-41
Обед			
50	Салат Лука (фасоль, морковь) <small>морковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-59, Б-3, Ж-2, Угл-7	4-55
180	Борщ с картофелем <small>картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сушен (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-66, Б-1, Ж-3, Угл-8	6-70
180	Суп картофельный с крупой <small>картофель св, морковь св, лук репка, геркулес, масло растительное, соль йодированная, зелень сушен (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-83, Б-2, Ж-4, Угл-11	4-57
200	Бигус с мясом <small>кукуруза белочешанная св, говядина св/м 3/ч, лук репка, морковь св, масло растительное, соль йодированная, сахар-песок</small>	ККАЛ-209, Б-14, Ж-13, Угл-10	1-45
200	Каша с мясом деревенская гречневая <small>сметана св/м 3/ч, гречка вареная, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-250, Б-13, Ж-12, Угл-23	0-65
180	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-62, Угл-15	0-70
32	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-75, Б-2, Угл-16	=
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед			18-62
Полдник			
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	5-42
190	Груша в сиропе <small>груши свежие, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-121, Угл-19	=
200	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-55, Угл-14	2-44
Итого за Полдник			7-86
Ужин			
80	Тефтели рыбные в соусе <small>минтай филе, хлеб белый, лук репка, мука в/с, яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-100, Б-7, Ж-4, Угл-9	12-84
129	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-170, Б-5, Ж-3, Угл-31	5-07
70	Птица запеченная с чесноком <small>куриная грудка, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</small>	ККАЛ-126, Б-20, Ж-5, Угл-1	=
130	Пюре картофельное <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-116, Б-3, Ж-4, Угл-17	=
30	Яблоки с вишней запеченные <small>яблоки свежие, вишня б/к св/мор, сметана 15%, сахар-песок</small>	ККАЛ-22, Угл-4	9-08
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-70
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин			27-69
Итого за день			80-18