

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 водированная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18	7-78
180	Каша геркулес (диета, без молока) <small>геркулес, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль водированная</small>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-4, Угл-18	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-40
180	Какао на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13	8-47
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
27	Батон белый	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, Угл-14	=
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак		ККАЛ-513, Б-15, Ж-17, Угл-75	19-65
Завтрак 2			
103	Сок фруктовый	ККАЛ-47, Б-1, Угл-10	2-43
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-47, Б-1, Угл-10	2-43
Обед			
50	Икра луковая <small>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-4, Угл-5	19-57
180	Рассольник Северный <small>картофель св, капуста белокочанная св, огурцы консервированные, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-87, Б-2, Ж-5, Угл-9	4-90
180	Суп картофельный с крупой <small>картофель св, морковь св, лук репка, геркулес, масло растительное, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-83, Б-2, Ж-4, Угл-11	=
80	Печень в соусе молочном <small>печень говяжья отечественная, молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-129, Б-11, Ж-7, Угл-6	36-49
70	Печень с луком <small>печень говяжья отечественная, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль водированная</small>	ККАЛ-146, Б-13, Ж-8, Угл-6	=
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34	8-00
180	Напиток из шиповника, сухофруктов <small>шиповник сухой, сахар-песок, сухофрукты</small>	ККАЛ-57, Угл-13	5-02
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	=
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед		ККАЛ-839, Б-35, Ж-30, Угл-106	73-98
Полдник			
60	Булочка Веснушка <small>мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, изюм, молоко сухое 25%, соль водированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-188, Б-5, Ж-4, Угл-32	7-69
193	Снежок	ККАЛ-148, Б-5, Ж-5, Угл-21	17-10
200	Компот из яблок (ДИЕТА) <small>яблоки кубик св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-6, Угл-1	=
Итого за Полдник		ККАЛ-342, Б-11, Ж-9, Угл-54	24-79
Ужин			
116	Суфле творожное Воздушное <small>творог свежий 9%, яйцо столовое, сметана 15%, сахар-песок, мука в/с, молоко сухое 25%, соль водированная, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-241, Б-17, Ж-10, Угл-20	28-95
193	Рагу из кур <small>картофель св, куриная грудка, морковь св, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль водированная</small>	ККАЛ-195, Б-16, Ж-4, Угл-23	=
50	Соус крем -Брюле <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10	4-61
44	Яблоки, груши печеные <small>яблоки свежие, груши свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-31, Угл-5	11-86
200	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-81
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12	=
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин		ККАЛ-656, Б-38, Ж-18, Угл-83	46-23
Итого за день		ККАЛ-2 396, Б-98, Ж-75, Угл-329	167-08