

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	9-37
180	Каша пшеница (диета, без молока) <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	=
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	3-26
180	Чай с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное с с 8,5%, чай байховый</small>	ККАЛ-80, Б-2, Ж-2, Угл-14	6-68
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	=
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12	2-88
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-494, Б-15, Ж-15, Угл-75	23-34
Завтрак 2			
100	Напиток из ягоды св/мор <small>ягода фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, айва), сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	2-04
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-25, Угл-6	2-04
Обед			
50	Салат свекла с кукурузой <small>свекла св, кукуруза консервированная, масло растительное</small>	ККАЛ-41, Б-1, Ж-2, Угл-4	7-86
180	Суп Водяной (морская капуста) <small>картофель св, яйцо св/мор, капуста морская св/мор, лук репка, сметана 15%, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-6, Угл-10	6-35
180	Кулеш с птицей <small>кури-бройлеры (филе), пшено шлифованное, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-102, Б-5, Ж-5, Угл-10	=
70	Биточки детские из мяса <small>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-185, Б-10, Ж-13, Угл-7	27-01
130	Гарнир каша гречка вязкая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-91, Б-4, Ж-1, Угл-17	12-99
30	Соус Красный <small>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-14, Ж-1, Угл-1	=
180	Компот из яблок изюма <small>яблоки свежие, изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	3-69
31	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-73, Б-2, Угл-15	2-52
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Обед		ККАЛ-692, Б-26, Ж-29, Угл-82	61-57
Полдник			
28	Пряники	ККАЛ-97, Б-2, Ж-1, Угл-22	5-40
30	Печенье	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, Угл-22	=
160	Каша кукурузная молочная <small>кукурузная, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-149, Б-5, Ж-6, Угл-20	=
35	Яблоки, груши печеные <small>яблоки свежие, груши свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-4	18-80
200	Кисель из вишни <small>ягода в/с св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-54, Угл-13	7-39
Итого за Полдник		ККАЛ-447, Б-9, Ж-10, Угл-80	31-59
Ужин			
210	Мясные рулетики в бульоне <small>мука в/с, свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-267, Б-12, Ж-14, Угл-23	28-09
200	Рагу из мяса, овощей Веселенькая семейка" <small>картофель св, свинина мясная п/ф, морковь св, лук репка, горошек зеленый консервы, мука в/с, масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-330, Б-13, Ж-22, Угл-21	=
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	3-87
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	2-10
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Ужин		ККАЛ-714, Б-28, Ж-37, Угл-69	35-21
Итого за день		ККАЛ-2371, Б-79, Ж-90, Угл-312	153-75