

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <small>ячка, маюко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-168, Б-6, Ж-7, Угл-21	10-85
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	=
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	8-22
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	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак			19-07
<u>Завтрак 2</u>			
100	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <small>рябина черноплодная св/мор, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	1-84
Итого за Завтрак 2			1-84
<u>Обед</u>			
50	Салат Лука (фасоль, морковь) <small>морковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-59, Б-3, Ж-2, Угл-7	3-86
180	Борщ с картофелем <small>картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сушая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-66, Б-1, Ж-3, Угл-8	5-15
180	Суп картофельный с крупой <small>картофель св, морковь св, лук репка, геркулес, масло растительное, соль йодированная, зелень сушая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-83, Б-2, Ж-4, Угл-11	=
200	Бигус с мясом <small>капустка белокочанная св, говядина св/м з/ч, лук репка, морковь св, масло растительное, соль йодированная, сахар-песок</small>	ККАЛ-209, Б-14, Ж-13, Угл-10	10-12
180	Напиток из вишни <small>вишня сушая, сахар-песок</small>	ККАЛ-68, Угл-17	5-04
31	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-73, Б-2, Угл-15	=
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед			24-17
<u>Полдник</u>			
51	Рулетик Венский <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, маюко сухое 25%, дрожжи сух, соль йодированная, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-173, Б-5, Ж-5, Угл-27	6-94
200	Кисель из облепихи <small>облепиха св/мор, сахар-песок, красная картофельный</small>	ККАЛ-58, Ж-1, Угл-13	5-91
189	Груша запеченная (дольки) <small>груши свежие, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</small>	ККАЛ-167, Б-1, Ж-5, Угл-7	=
Итого за Полдник			12-85
<u>Ужин</u>			
70	Суфле куриное <small>куриная грудка, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, мука в/с, маюко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-129, Б-16, Ж-6, Угл-3	19-65
130	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31	5-01
30	Яблоки с вишней запеченные <small>яблоки свежие, вишня б/к св/мор, сметана 15%, сахар-песок</small>	ККАЛ-22, Угл-4	5-98
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6	1-55
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин			32-19
Итого за день			90-12