

## 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>Суп молочный вермишелевый</b> <i>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль водированная</i>	ККАЛ-123, Б-5, Ж-4, Угл-16	7-72
148	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль водированная</i>	ККАЛ-195, Б-6, Ж-3, Угл-35	6-04
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	3-40
180	<b>Кофейный напиток шоколадный</b> <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</i>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-12	6-75
180	<b>Чай французский</b> <i>сахар-песок, чай байховый, ванилин</i>	ККАЛ-29, Угл-7	0-78
20	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, Угл-10	2-24
14	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	1-05
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-537, Б-16, Ж-15, Угл-85	27-98
<b>Завтрак 2</b>			
100	<b>Компот из свежих фруктов</b> <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-20, Угл-5	2-99
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-20, Угл-5	2-99
<b>Обед</b>			
50	<b>Икра кабачков</b> <i>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль водированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-59, Ж-5, Угл-3	11-12
180	<b>Суп овощной с фасолью</b> <i>картофель св, капуста белокочанная св, фасоль стручковая св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, соль водированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-3, Угл-7	6-37
70	<b>Кнели мясные</b> <i>свинина мясная н/ф, говядина односортовая для рубл, яйца курицы, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, соль водированная</i>	ККАЛ-177, Б-10, Ж-13, Угл-5	31-37
130	<b>Картофель отварной с зеленью</b> <i>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-111, Б-3, Ж-3, Угл-19	10-17
30	<b>Соус Сметано-томатный</b> <i>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-38, Б-1, Ж-3, Угл-2	3-89
179	<b>Компот из кураги</b> <i>курага без косточки, сахар-песок</i>	ККАЛ-47, Б-1, Угл-11	6-06
32	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-75, Б-2, Угл-16	2-59
18	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-31, Б-1, Угл-6	1-37
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-600, Б-19, Ж-28, Угл-69	72-94
<b>Полдник</b>			
50	<b>Ватрушка с повидлом</b> <i>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, соль водированная, дрожжи сух, ванилин</i>	ККАЛ-163, Б-4, Ж-4, Угл-29	7-63
200	<b>Кисель из сока фруктового</b> <i>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	ККАЛ-105, Б-1, Угл-25	10-73
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-268, Б-4, Ж-4, Угл-53	18-36
<b>Ужин</b>			
50	<b>Салат морковь с кукурузой</b> <i>морковь св, кукуруза консервированная, масло растительное</i>	ККАЛ-38, Б-1, Ж-2, Угл-4	6-69
160	<b>Омлет с сыром</b> <i>яйцо столовое, сыр твердый, молоко сухое 25%, масло растительное, соль водированная</i>	ККАЛ-240, Б-18, Ж-17, Угл-3	27-48
182	<b>Каша гречневая новгородская с птицей</b> <i>гречка ядрица, кури-бройлеры (цыпленок), масло растительное, соль водированная</i>	ККАЛ-222, Б-11, Ж-10, Угл-21	=
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-32, Угл-8	0-77
26	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	2-17
14	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	1-05
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-617, Б-33, Ж-30, Угл-54	38-16
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-2 042, Б-71, Ж-77, Угл-266	160-43