

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 Пшеничная молочная <small>пшеница шлифованная, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-169, Б-6, Ж-7, Угл-21	7-74
180	Каша пшеничная (диета, без молока) <small>пшеница шлифованная, молоко сухое 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-26
180	Чай с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10	4-71
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	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак			15-71
Завтрак 2			
100	Компот из яблок, лимона <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-19, Угл-5	2-09
Итого за Завтрак 2			2-09
Обед			
50	Икра морковная с луком <small>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-31, Б-1, Ж-1, Угл-4	3-58
180	Суп Волна <small>картофель св, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-97, Б-3, Ж-5, Угл-9	9-61
180	Суп картофельный с крупой <small>картофель св, морковь св, лук репка, геркулес, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-83, Б-2, Ж-4, Угл-11	=
70	Котлеты или биточки с мясом "Особые" <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, сахар паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-191, Б-10, Ж-12, Угл-11	27-03
130	Горошница - пюре <small>горох сухой, лук репка, морковь св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-147, Б-8, Ж-3, Угл-21	5-07
180	Напиток из вишни <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-68, Угл-17	3-69
31	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-73, Б-2, Угл-15	=
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед			48-98
Полдник			
60	Булочка Ёжик <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-212, Б-6, Ж-6, Угл-34	8-50
50	Яйцо отварное	ККАЛ-71, Б-6, Ж-5	=
193	Молоко кипяченое	ККАЛ-103, Б-5, Ж-5, Угл-8	=
200	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-32, Угл-8	=
Итого за Полдник			8-50
Ужин			
40	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Угл-6	11-57
120	Пудинг творожно-рисовый <small>творог свежий 9%, рис, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сахар паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-266, Б-17, Ж-12, Угл-23	7-82
180	Плов с мясом <small>свинина мясная п/ф, рис, лук репка, морковь св, томат-паста, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-389, Б-14, Ж-21, Угл-36	=
50	Соус ваниль молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-64, Б-2, Ж-3, Угл-8	4-28
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-78
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин			24-45
Итого за день			99-73