

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>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-169, Б-6, Ж-7, Угл-21	7-78
180	Каша пшеничная (диета, без молока) <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-40
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 русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	=
26	Батон белый	ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, Угл-13	=
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак			15-89
Завтрак 2			
100	Компот из яблок <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-17, Угл-4	1-87
Итого за Завтрак 2			1-87
Обед			
50	Икра свекольная с луком <small>свекла св, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок св</small>	ККАЛ-34, Б-1, Ж-1, Угл-5	3-20
180	Суп Волна <small>картофель св, морковь св, яйцо столовое, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-97, Б-3, Ж-5, Угл-9	8-97
180	Суп картофельный с крупой <small>картофель св, морковь св, лук репчатый, 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 "Обсые" <small>свинина мясная н/ф, говядина односортная для руб. и котлет, хлеб белый, сметана натуральная, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-191, Б-10, Ж-12, Угл-11	27-03
130	Горох отварной с маслом <small>горох сухой, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-161, Б-10, Ж-4, Угл-22	5-19
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, чеснок св</small>	ККАЛ-109, Б-3, Ж-3, Угл-19	=
180	Напиток из вишни, изюма <small>сахар-песок, вишня сухая, изюм</small>	ККАЛ-69, Угл-17	3-70
31	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-73, Б-2, Угл-15	=
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед			48-09
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	8-69
196	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-105, Б-5, Ж-5, Угл-8	=
200	Напиток из вишни (ДИЕТА) <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-40, Угл-10	=
Итого за Полдник			8-69
Ужин			
40	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Угл-6	10-12
120	Запеканка творожно-морковная <small>творог свежий 9%, морковь св, манка, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-203, Б-13, Ж-9, Угл-18	7-96
70	Птица запеченная с чесноком <small>куриная грудка, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</small>	ККАЛ-126, Б-20, Ж-5, Угл-1	=
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34	=
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	4-34
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	=
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин			23-20
Итого за день			97-74