

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 вермишелевый <small>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль водированная</small>	ККАЛ-123, Б-5, Ж-4, Угл-16	7-67
180	Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета, без молока) <small>ячмень, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-3, Угл-18	3-63
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-33
180	Кофейный напиток Бодрость <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, ванилин</small>	ККАЛ-101, Б-4, Ж-4, Угл-13	7-46
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-78
24	Батон белый	ККАЛ-62, Б-2, Ж-1, Угл-12	2-82
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-13
Итого за Завтрак			26-82
Завтрак 2			
100	Напиток из лимонов <small>лимон свежий, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	2-01
Итого за Завтрак 2			2-01
Обед			
48	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-5, Угл-1	18-76
180	Суп овощной с фасолью <small>картофель св, капуста белокачанная св, фасоль стручковая св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, соль водированная, лавровый лист, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-3, Угл-7	6-48
70	Суфле из сердца нежная <small>сердце говяжье, ячневая, лук репка, яйцо столовое, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-127, Б-12, Ж-5, Угл-10	24-98
25	Соус Сметано-томатный <small>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-3, Угл-1	3-15
130	Картофель отварной с зеленью <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-111, Б-3, Ж-3, Угл-19	10-66
180	Напиток из шиповника <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	ККАЛ-47, Угл-11	4-89
32	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-75, Б-2, Угл-16	2-71
19	Хлеб ржаной	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6	1-49
Итого за Обед			73-12
Полдник			
50	Булочка Сдобная <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сух, соль водированная, ванилин</small>	ККАЛ-156, Б-4, Ж-4, Угл-25	5-53
200	Кисель из облепихи <small>облепиха св/мор, сахар-песок, красящий азотнофосфорный</small>	ККАЛ-58, Ж-1, Угл-13	2-44
Итого за Полдник			7-97
Ужин			
180	Плов с яйцом <small>рис, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-233, Б-6, Ж-6, Угл-39	15-56
50	Салат Лука (фасоль, морковь) <small>морковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль водированная</small>	ККАЛ-59, Б-3, Ж-2, Угл-7	4-62
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6	1-56
27	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-63, Б-2, Угл-13	2-27
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-13
Итого за Ужин			25-14
Итого за день			135-06