

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 Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18	7-68
180	Каша геркулес (диета, без молока) <small>геркулес, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-4, Угл-18	3-66
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-29
180	Какао на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</small>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-4, Угл-13	8-34
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	0-99
27	Батон белый	ККАЛ-70, Б-2, Ж-1, Угл-14	3-12
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-21
Итого за Завтрак		ККАЛ-520, Б-15, Ж-17, Угл-77	28-29
Завтрак 2			
100	Напиток Росинка чайный <small>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-30, Угл-7	1-77
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-30, Угл-7	1-77
Обед			
50	Икра кабачков <small>кабачки свежий, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, помидор-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-59, Ж-5, Угл-3	10-99
180	Похлебка бобовая <small>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, Угл-15	4-79
200	Рагу из кур <small>картофель св, куриная грудка, морковь св, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-202, Б-17, Ж-4, Угл-24	33-08
180	Напиток из шиповника <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	ККАЛ-47, Угл-11	4-92
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-49
21	Хлеб ржаной	ККАЛ-36, Б-1, Угл-7	1-62
Итого за Обед		ККАЛ-542, Б-26, Ж-15, Угл-75	57-89
Полдник			
55	Булка деревенская <small>мука в/с, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное</small>	ККАЛ-170, Б-5, Ж-3, Угл-31	4-65
195	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-104, Б-5, Ж-5, Угл-8	12-65
Итого за Полдник		ККАЛ-274, Б-10, Ж-9, Угл-39	17-30
Ужин			
119	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-201, Б-13, Ж-8, Угл-18	21-84
180	Овощное рагу с мясом <small>свинина мясная п/ф, картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-249, Б-11, Ж-17, Угл-14	28-08
50	Соус крем -Брюле <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10	4-48
40	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Угл-6	10-44
200	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-76
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12	2-09
16	Хлеб ржаной	ККАЛ-27, Б-1, Угл-5	1-21
Итого за Ужин		ККАЛ-666, Б-28, Ж-29, Угл-74	68-90
Итого за день		ККАЛ-2 032, Б-79, Ж-70, Угл-272	174-15

