

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 Манная молочная <small>макаю, маюю суже 25%, сахар-песок, маюо сливочное 72,5%, саяь йодированная</small>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19	8-89
180	Каша гречневая (диета, без молока) <small>гречка ядрица, маюо сливочное 72,5%, сахар-песок, саяь йодированная</small>	ККАЛ-107, Б-3, Ж-4, Угл-16	3-33
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-25
180	Чай карамель молочная <small>маюю суже 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12	6-69
180	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак		ККАЛ-491, Б-14, Ж-16, Угл-72	22-16
Завтрак 2			
100	Компот из брусники и фруктов (яблоко или груша) <small>брусника свежая, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5	2-43
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-20, Угл-5	2-43
Обед			
50	Закуска свекла с чесноком <small>свекла св., маюо растительное, чеснок св. саяь йодированная</small>	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-4	3-62
180	Щи Русские <small>кнуща белокочанная св. картофель св. морковь св. лук репка сметана 15%, маюо растительное, саяь йодированная, зелень сушая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-75, Б-1, Ж-5, Угл-6	5-37
180	Кулеш с птицей <small>куры-бройлера (филленок), пшеюо шифованное, лук репка, маюо растительное, саяь йодированная, зелень сушая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-102, Б-5, Ж-5, Угл-10	6-88
70	Запеканка Донская рыбная <small>горбуша в/с, потрош., яйцо столовое, хлеб белый, маюо сливочное 72,5%, маюю суже 25%, саяь йодированная</small>	ККАЛ-122, Б-14, Ж-6, Угл-3	3-36
70	Мясо тушеное <small>говядина св/м з/ч, морковь св, лук репка, маюо растительное, пшант-пшант, саяь йодированная, чеснок св, зелень сушая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-138, Б-10, Ж-10, Угл-3	=
130	Пюре картофельно - морковное <small>картофель св, морковь св, маюо сливочное 72,5%, маюю суже 25%, саяь йодированная</small>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-6, Угл-13	12-97
130	Пюре картофельное мягкое <small>картофель св, маюо сливочное 72,5%, маюю суже 25%, саяь йодированная</small>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, Угл-16	=
180	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-62, Угл-15	3-69
31	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-73, Б-2, Угл-15	=
19	Хлеб ржаной	ККАЛ-32, Б-1, Угл-6	=
Итого за Обед		ККАЛ-876, Б-40, Ж-39, Угл-92	35-89
Полдник			
50	Булочка Ёжик <small>мука в/с, маюо сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, маюю суже 25%, дрожжи сух, маюо растительное, саяь йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-176, Б-5, Ж-5, Угл-28	7-75
192	Груша в сиропе <small>груши свежие, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-122, Угл-19	=
200	Кисель Светлячок шоколадный <small>маюю суже 25%, сахар-песок, крахмал картофельный, ванилин-норонек, ванилин</small>	ККАЛ-153, Б-5, Ж-5, Угл-21	11-52
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-77
Итого за Полдник		ККАЛ-484, Б-10, Ж-10, Угл-76	20-04
Ужин			
50	Яблоки, груши печеные <small>яблоки свежие, груши свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-35, Угл-5	12-19
160	Макароны отварные с сыром <small>макаронные изделия в/с, сыр твердый, маюо сливочное 72,5%, саяь йодированная</small>	ККАЛ-235, Б-8, Ж-7, Угл-36	12-40
180	Рагу из кур <small>картофель св, куринная грудка, морковь св, лук репка, маюо растительное, мука в/с, пшант-пшант, саяь йодированная</small>	ККАЛ-182, Б-15, Ж-4, Угл-22	=
180	Чай витаминный <small>пшант-пшант, сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-34, Угл-8	2-73
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин		ККАЛ-572, Б-27, Ж-11, Угл-88	27-32
Итого за день		ККАЛ-2 443, Б-91, Ж-77, Угл-334	107-84