

## меню (1,5-3 лет)

| Выход (г)                 | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |  |   |                         |
| 150                       | <b>Каша Манная молочная</b><br><small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>   | ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16  | 8-99                    |
| 10                        | <b>Сыр твердый</b>   | ККАЛ-31, Б-2, Ж-2   | 5-50                    |
| 180                       | <b>Чай карамель молочная</b><br><small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>   | ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12   | 6-71                    |
| 15                        | <b>Батон белый</b>   | ККАЛ-39, Б-1, Угл-8   | 1-73                    |
| 9                         | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККАЛ-15, Б-1, Угл-3   | 0-77                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  | ККАЛ-296, Б-12, Ж-11, Угл-38  | <b>23-70</b>            |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |  |   |                         |
| 100                       | <b>Компот из яблок</b><br><small>яблоки свежие, сахар-песок</small>  | ККАЛ-17, Угл-4  | 2-16                    |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | ККАЛ-17, Угл-4  | <b>2-16</b>             |
| <b><u>Обед</u></b>        |  |   |                         |
| 30                        | <b>Икра кабачков</b><br><small>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, соль йодированная, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>                         | ККАЛ-35, Ж-3, Угл-2   | 6-39                    |
| 150                       | <b>Суп крестьянский со сметаной</b><br><small>картофель св, капуста белокочанная св, морковь св, пишено шлифованное, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-66, Б-1, Ж-3, Угл-8  | 3-81                    |
| 50                        | <b>Суфле из кур</b><br><small>куриная грудка, яйцо столовое, рис, сыр твердый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>  | ККАЛ-79, Б-11, Ж-2, Угл-4   | 17-33                   |
| 110                       | <b>Пюре картофельно - морковное</b><br><small>картофель св, морковь св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>   | ККАЛ-97, Б-2, Ж-5, Угл-11   | 7-96                    |
| 150                       | <b>Компот из сухофруктов</b><br><small>сухофрукты, сахар-песок</small>   | ККАЛ-44, Угл-11   | 2-40                    |
| 23                        | <b>Хлеб пшеничный белый</b>  | ККАЛ-54, Б-2, Угл-11  | 2-10                    |
| 18                        | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККАЛ-31, Б-1, Угл-6   | 1-53                    |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | ККАЛ-406, Б-18, Ж-14, Угл-52  | <b>41-52</b>            |
| <b><u>Полдник</u></b>     |  |   |                         |
| 50                        | <b>Гренки сладкие ванильные</b><br><small>батон нарезной, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>  | ККАЛ-189, Б-4, Ж-7, Угл-39  | 12-32                   |
| 150                       | <b>Кисель из сока фруктового</b><br><small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>  | ККАЛ-79, Угл-19   | 8-36                    |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | ККАЛ-268, Б-4, Ж-7, Угл-57  | <b>20-68</b>            |
| <b><u>Ужин</u></b>        |  |   |                         |
| 50                        | <b>Пудинг печеночный</b><br><small>печень говяжья отечественная, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, мука в/с, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small>   | ККАЛ-102, Б-9, Ж-5, Угл-4   | 17-30                   |
| 110                       | <b>Макаронные изделия отварные с маслом</b><br><small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>   | ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26  | 3-97                    |
| 180                       | <b>Чай с брусникой</b><br><small>сахар-песок, брусника св/мор, чай байховый</small>  | ККАЛ-31, Угл-8  | 2-71                    |
| 33                        | <b>Яблоки печеные (дольки)</b><br><small>яблоки свежие, сахар-песок</small>  | ККАЛ-22, Угл-5  | 6-90                    |
| 19                        | <b>Хлеб пшеничный белый</b>  | ККАЛ-45, Б-1, Угл-9   | 1-68                    |
| 9                         | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККАЛ-15, Б-1, Угл-3   | 0-77                    |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | ККАЛ-359, Б-16, Ж-8, Угл-55   | <b>33-33</b>            |
| <b>Итого за день</b>      |  | ККАЛ-1 346, Б-50, Ж-40, Угл-207   | <b>121-39</b>           |