

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
190	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <small>ячка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-6, Ж-7, Угл-22	11-15
180	Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета, без молока) <small>ячка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-3, Угл-18	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	2-80
180	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14	8-21
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	2-88
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-539, Б-15, Ж-18, Угл-79	26-19
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из лимонов <small>лимон свежий, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	2-02
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-21, Угл-5	2-02
<u>Обед</u>			
50	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-5, Угл-1	18-66
180	Уха из петуха <small>кури-бройлеры (филе), петрушка, лук репка, морковь св, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-94, Б-5, Ж-6, Угл-4	3-62
200	Рагу из мяса, овощей Веселенькая семейка" <small>картофель св, свинина мясная п/ф, морковь св, лук репка, горошек зеленый консервы, мука в/с, масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-330, Б-13, Ж-22, Угл-21	35-71
180	Компот из яблок изюма <small>яблоки свежие, изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	3-99
29	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	2-52
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-53
Итого за Обед		ККАЛ-584, Б-23, Ж-29, Угл-59	66-03
<u>Полдник</u>			
30	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5	0-70
30	Печенье	ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, Угл-22	4-86
190	Кисель из вишни <small>вишня б/к св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-52, Угл-13	6-85
Итого за Полдник		ККАЛ-194, Б-2, Ж-3, Угл-39	12-41
<u>Ужин</u>			
50	Салат Розовые щечки <small>свекла св, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-4	13-45
170	Омлет с капустой <small>яйцо столовое, капуста белокачанная св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-211, Б-12, Ж-15, Угл-6	21-59
180	Бигус с мясом <small>капуста белокачанная св, говядина св/м з/ч, лук репка, морковь св, масло растительное, соль йодированная, сахар-песок</small>	ККАЛ-188, Б-13, Ж-12, Угл-9	=
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	0-92
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	2-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Ужин		ККАЛ-556, Б-29, Ж-30, Угл-45	39-21
Итого за день		ККАЛ-1 894, Б-70, Ж-79, Угл-228	145-86

