

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 Дружба (рис, пшено) <small>малоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-169, Б-5, Ж-6, Угл-22	10-85
180	Каша пшеница (диета, без молока) <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль водированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	2-80
180	Чай с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10	4-72
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	=
23	Батон белый	ККАЛ-60, Б-2, Ж-1, Угл-12	2-88
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Завтрак		ККАЛ-499, Б-13, Ж-16, Угл-75	22-40
Завтрак 2			
100	Компот из смородины красной <small>смородина красная свежемороженая, сахар-песок</small>	ККАЛ-23, Угл-6	2-70
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-23, Угл-6	2-70
Обед			
50	Икра луковая <small>лук репка, тамат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок свежий, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-4, Угл-5	2-60
180	Суп со шпинатом, яйцом <small>картофель свежий, шпинат свежий, яйцо столовое, морковь свежая, лук репка, сметана 15%, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-88, Б-3, Ж-5, Угл-7	2-52
180	Суп рисовый <small>картофель свежий, морковь свежая, лук репка, рис, масло растительное, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-4, Угл-8	=
70	Биточки детские из мяса <small>говядина односортистая для руб. изделий, свинина мясная 1/4, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль водированная</small>	ККАЛ-185, Б-10, Ж-13, Угл-7	26-02
130	Пюре картофельное мягкое <small>картофель свежий, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль водированная</small>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, Угл-16	7-68
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	2-88
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-52
19	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	1-53
Итого за Обед		ККАЛ-671, Б-22, Ж-31, Угл-76	45-75
Полдник			
55	Булочка Сдобная <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло растительное, дрожжи сухие, соль водированная, ванилин</small>	ККАЛ-172, Б-5, Ж-5, Угл-27	5-86
100	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-67, Угл-15	=
199	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-106, Б-5, Ж-6, Угл-9	=
200	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-32, Угл-8	=
Итого за Полдник		ККАЛ-378, Б-11, Ж-11, Угл-59	5-86
Ужин			
45	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-30, Угл-7	10-64
120	Вареники быстрые творожные <small>творог свежий 9%, мука в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-271, Б-18, Ж-10, Угл-27	4-74
200	Каша с мясом деревенская гречневая <small>говядина свежемороженая 1/4, гречка ядрица, морковь свежая, лук репка, масло растительное, соль водированная</small>	ККАЛ-250, Б-13, Ж-12, Угл-23	=
50	Соус Сметанный ванильный <small>сметана 15%, сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-85, Б-1, Ж-5, Угл-8	3-31
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	0-92
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12	2-10
14	Хлеб ржаной	ККАЛ-24, Б-1, Угл-5	1-15
Итого за Ужин		ККАЛ-754, Б-36, Ж-28, Угл-92	22-86
Итого за день		ККАЛ-2 325, Б-81, Ж-86, Угл-308	99-57