

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>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-169, Б-5, Ж-6, Угл-22	11-23
150	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-197, Б-6, Ж-3, Угл-36	=
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-33
180	Чай с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10	4-71
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</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-583, Б-16, Ж-16, Угл-92	19-27
Завтрак 2			
112	Сок фруктовый	ККАЛ-52, Б-1, Угл-11	6-80
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-52, Б-1, Угл-11	6-80
Обед			
50	Икра морковная или свекольная <small>морковь св, лук репка, масло растительное, сахар-песок</small>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-4	3-82
180	Суп Водяной (морская капуста) <small>картофель св, яйцо столовое, капуста морская св/мор, лук репка, сметана 15%, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-105, Б-3, Ж-6, Угл-10	6-62
180	Суп картофельный с крупой <small>картофель св, морковь св, лук репка, геркулес, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-83, Б-2, Ж-4, Угл-11	=
70	Котлеты или биточки с мясом <small>говядина односортовая для руб, изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сахар паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-191, Б-11, Ж-13, Угл-8	30-29
130	Гарнир каша гречка вязкая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-91, Б-4, Ж-1, Угл-17	11-60
30	Соус Красный <small>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, помидор-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-14, Ж-1, Угл-1	=
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	2-86
29	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-68, Б-2, Угл-14	=
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед		ККАЛ-672, Б-24, Ж-27, Угл-85	55-19
Полдник			
58	Ватрушка с повидлом <small>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</small>	ККАЛ-189, Б-4, Ж-5, Угл-33	8-21
191	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-102, Б-5, Ж-5, Угл-8	=
200	Напиток из шиповника (ДИЕТА) <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	ККАЛ-16, Угл-3	=
Итого за Полдник		ККАЛ-307, Б-9, Ж-10, Угл-45	8-21
Ужин			
121	Сырники творожные Забава" <small>творог с/сезит 9%, картофель св, мука в/с, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-232, Б-15, Ж-10, Угл-21	4-65
180	Мясо духовое с овощами <small>картофель св, свинина мясная п/ф, морковь св, лук репка, масло растительное, помидор-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-284, Б-11, Ж-18, Угл-20	=
50	Соус ваниль молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-64, Б-2, Ж-3, Угл-8	4-31
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-74
40	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Угл-6	0-22
24	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-56, Б-2, Угл-12	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин		ККАЛ-721, Б-30, Ж-31, Угл-81	9-92
Итого за день		ККАЛ-2 335, Б-81, Ж-84, Угл-314	99-39