

**меню (3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16, С-1	9-72
180	<b>Каша пшениная (диета, без молока)</b> <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-3, Ж-4, Угл-19	5-33
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	5-70
180	<b>Чай Братский</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11	5-75
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-59
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-447, Б-15, Ж-15, Угл-62, С-1	<b>30-09</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Напиток из лимонов</b> <small>лимон свежий, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5, С-1	2-26
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-21, Угл-5, С-1	<b>2-26</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Закуска морковь тушеная</b> <small>морковь св, масло сливочное, сметана 15%, мука, сахар, соль</small>	ККАЛ-38, Б-1, Ж-3, Угл-3, С-1	3-75
180	<b>Щи полевые</b> <small>капуста белокочанная св, картофель св, морковь св, лук репка, рис, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-91, Б-2, Ж-5, Угл-10, С-6	6-69
80	<b>Суфле из кур</b> <small>куры-бройлеры (цыпленок), яйцо столовое, рис, сыр твердый (типа голландского), масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-126, Б-18, Ж-4, Угл-6, С-1	27-20
130	<b>Пюре картофельное мягкое</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, Угл-16, С-8	11-09
180	<b>Компот из чернослив</b> <small>чернослив без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-55, Угл-13	5-50
30	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-61
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-98
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-540, Б-27, Ж-16, Угл-72, С-15	<b>58-82</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
44	<b>Пряники</b>	ККАЛ-152, Б-3, Ж-2, Угл-34	7-91
200	<b>Кисель из облепихи</b> <small>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-58, Ж-1, Угл-13, С-12	7-32
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-210, Б-3, Ж-2, Угл-47, С-12	<b>15-23</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
180	<b>Плов с яйцом</b> <small>рис, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-233, Б-6, Ж-6, Угл-39, С-1	16-51
200	<b>Чай с черникой</b> <small>сахар-песок, черника св/мор, чай байховый</small>	ККАЛ-30, Угл-7	2-83
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-74
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-99
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-353, Б-10, Ж-6, Угл-65, С-1	<b>23-07</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 571, Б-55, Ж-40, Угл-250, С-31	<b>153-47</b>

## 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>Суп молочный с крупой</b> <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, Угл-14	8-09
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	5-70
180	<b>Чай Братский</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11	5-76
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-99
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22-54</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
125	<b>Молоко свежее пастеризованное</b>	ККАЛ-67, Б-3, Ж-4, Угл-5, С-1	8-13
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>8-13</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Закуска морковь тушеная</b> <small>морковь св, масло сливочное, сметана 15%, мука, сахар, соль</small>	ККАЛ-23, Ж-2, Угл-2, С-1	2-25
150	<b>Щи полевые</b> <small>капуста белокочанная св, картофель св, морковь св, лук репка, рис, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-76, Б-1, Ж-4, Угл-8, С-5	5-97
60	<b>Суфле из кур</b> <small>куры-бройлеры (цыпленок), яйцо столовое, рис, сыр твердый (типа голландского), масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-94, Б-13, Ж-3, Угл-4	20-60
110	<b>Пюре картофельное мягкое</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-99, Б-2, Ж-4, Угл-14, С-7	9-42
150	<b>Компот из чернослив</b> <small>чернослив без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-46, Угл-11	4-58
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-74
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-58
<b>Итого за Обед</b>			<b>46-14</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
44	<b>Пряники</b>	ККАЛ-152, Б-3, Ж-2, Угл-34	7-92
150	<b>Кисель из облепихи</b> <small>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-43, Ж-1, Угл-9, С-9	5-28
<b>Итого за Полдник</b>			<b>13-20</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
160	<b>Плов с яйцом</b> <small>рис, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-207, Б-6, Ж-5, Угл-35, С-1	14-61
180	<b>Чай с черникой</b> <small>сахар-песок, черника св/мор, чай байховый</small>	ККАЛ-27, Угл-7	2-52
15	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-30
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-59
<b>Итого за Ужин</b>			<b>20-02</b>
<b>Итого за день</b>			<b>126-03</b>