

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>			
180	Каша Манная молочная <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19, С-1	9-43
180	Каша Манная (диета, без молока) <small>манка, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-90, Б-2, Ж-2, Угл-15	4-03
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-86
180	Какао утренний аромат <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</small>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12	8-11
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-75
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-30
Итого за Завтрак		ККАЛ-460, Б-12, Ж-15, Угл-69, С-1	29-48
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из ягоды св/мор <small>ягодню фруктовую смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	2-24
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-25, Угл-6	2-24
<u>Обед</u>			
50	Салат Нептун (морская капуста, яйцо) <small>капуста морская св/мор, яйцо столовое, лук репка, масло растительное</small>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-4, Угл-1, С-1	6-52
180	Суп с галушками <small>картофель св, мука, лук репка, морковь св, яйцо, сметана 15%, масло сливочное, соль, зелень сухая</small>	ККАЛ-100, Б-3, Ж-5, Угл-12, С-3	5-26
180	Рагу из кур <small>картофель св, кури-бройлеры (цыпленок), морковь св, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-182, Б-15, Ж-4, Угл-22, С-11	19-22
180	Компот из кураги <small>курага без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11	5-64
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-63
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-82
Итого за Обед		ККАЛ-495, Б-25, Ж-13, Угл-70, С-15	41-09
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Российская <small>мука в/с, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, дрожжи сух, соль йодированная, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-149, Б-4, Ж-3, Угл-26	5-97
203	Ряженка	ККАЛ-103, Б-6, Ж-5, Угл-9, С-1	23-94
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-75
Итого за Полдник		ККАЛ-281, Б-10, Ж-8, Угл-41, С-1	30-66
<u>Ужин</u>			
46	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-31, Угл-7, С-1	13-87
127	Запеканка Белоснежка из творога. <small>творог свежий 9%, рис, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, молоко сухое 25%, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-284, Б-19, Ж-13, Угл-22	33-53
50	Соус крем -Брюле <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10	4-96
70	Курица по - Русски(диета) <small>кури-бройлеры (цыпленок), лук репка, морковь св, сметана 15%, молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-115, Б-12, Ж-6, Угл-4, С-1	11-68
110	Картофель отварной с луком(диета) <small>картофель св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-3, Угл-16, С-8	9-02
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-81
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-76
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-83
Итого за Ужин		ККАЛ-719, Б-37, Ж-26, Угл-85, С-11	77-46
Итого за день		ККАЛ-1 980, Б-84, Ж-62, Угл-271, С-28	153-93

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	Каша Манная молочная <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16	7-83
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-90
180	Какао утренний аромат <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</small>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12	8-05
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-75
Итого за Завтрак			22-53
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из ягоды св/мор <small>ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	2-26
Итого за Завтрак 2			2-26
<u>Обед</u>			
33	Салат Нептун (морская капуста, яйцо) <small>капуста морская св/мор, яйцо столовое, лук репка, масло растительное</small>	ККАЛ-35, Б-2, Ж-3, Угл-1, С-1	4-43
150	Суп с галушками <small>картофель св, мука, лук репка, морковь св, яйцо, сметана 15%, масло сливочное, соль, зелень сухая</small>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-4, Угл-10, С-2	5-14
150	Рагу из кур <small>картофель св, куры-бройлеры (цыпленок), морковь св, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-151, Б-13, Ж-3, Угл-18, С-9	15-88
150	Компот из кураги <small>курага без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-40, Б-1, Угл-9	4-70
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-75
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-46
Итого за Обед			33-36
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Российская <small>мука в/с, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, дрожжи сух, соль йодированная, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-149, Б-4, Ж-3, Угл-26	6-57
169	Ряженка	ККАЛ-86, Б-5, Ж-4, Угл-7, С-1	19-94
Итого за Полдник			26-51
<u>Ужин</u>			
26	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-17, Угл-4, С-1	7-72
108	Запеканка Белоснежка из творога. <small>творог свежий 9%, рис, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, молоко сухое 25%, сахар, паниров., масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-241, Б-16, Ж-11, Угл-19	28-44
50	Соус крем -Брюле <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10	4-92
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-72
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-32
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-46
Итого за Ужин			44-58
Итого за день			126-24