

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>			
185	Суп молочный вермишелевый <small>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-126, Б-5, Ж-5, Угл-16, С-1	10-22
180	Каша рисовая (диета, без молока) <small>рис, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-112, Б-2, Ж-3, Угл-20	7-42
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
180	Чай с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10	5-86
180	Чай русский(диета) <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	0-98
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-53
Итого за Завтрак		ККАЛ-453, Б-13, Ж-13, Угл-70, С-1	34-51
<u>Обед</u>			
50	Икра из морской капусты <small>капуста морская св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, чеснок св, сахар-песок</small>	ККАЛ-51, Б-1, Ж-4, Угл-3, С-1	5-87
180	Похлебка с мясом <small>картофель св, свинина п/ф, лук репка, морковь св, томат-паста, масло растительное, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-139, Б-5, Ж-9, Угл-9, С-4	15-45
70	Голубцы быстрые из мяса <small>капуста белокочанная св, свинина п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, рис, масло сливочное 72,5%, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная</small>	ККАЛ-139, Б-7, Ж-11, Угл-5, С-6	23-28
130	Пюре картофельное густое <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-4, Угл-17, С-9	10-36
174	Компот из яблок изюма <small>яблоки свежие, изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-52, Угл-12, С-1	5-26
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-43
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-94
Итого за Обед		ККАЛ-608, Б-19, Ж-28, Угл-70, С-22	64-59
<u>Полдник</u>			
50	Булка деревенская <small>мука в/с, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное</small>	ККАЛ-146, Б-4, Ж-2, Угл-27	5-09
200	Кисель из брусники <small>брусника св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-53, Угл-13, С-1	9-64
Итого за Полдник		ККАЛ-199, Б-5, Ж-3, Угл-40, С-1	14-73
<u>Ужин</u>			
70	Котлета рыбная <small>горбуша с/г и/р, хлеб белый, лук репка, яйцо столовое, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-117, Б-12, Ж-5, Угл-6	41-22
130	Гарнир каша пшеничная рассыпчатая <small>пшено шлифованное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-185, Б-6, Ж-4, Угл-32	7-05
200	Чай витаминный <small>шиповник сухой, сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-37, Угл-9, С-28	3-85
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-61
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-94
Итого за Ужин		ККАЛ-429, Б-21, Ж-9, Угл-65, С-29	55-67
Итого за день		ККАЛ-1 689, Б-58, Ж-53, Угл-244, С-52	153-50

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	Суп молочный вермишелевый <small>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-102, Б-4, Ж-4, Угл-13	7-99
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
170	Чай с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-2, Угл-9	5-42
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-94
Итого за Завтрак			22-85
<u>Завтрак 2</u>			
100	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-53, Б-3, Ж-3, Угл-4, С-1	6-50
Итого за Завтрак 2			6-50
<u>Обед</u>			
30	Икра из морской капусты <small>капуста морская св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, чеснок св, сахар-песок</small>	ККАЛ-30, Ж-2, Угл-2, С-1	3-38
150	Похлебка с мясом <small>картофель св, свинина п/ф, лук репка, морковь св, томат-паста, масло растительное, чеснок св, соль йодированная, зелень сушая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-116, Б-4, Ж-8, Угл-7, С-4	12-90
50	Голубцы быстрые из мяса <small>капуста белокочанная св, свинина п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, рис, масло сливочное 72,5%, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная</small>	ККАЛ-100, Б-5, Ж-8, Угл-4, С-5	17-10
110	Пюре картофельное густое <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-3, Угл-15, С-8	8-23
145	Компот из яблок изюма <small>яблоки свежие, изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-43, Угл-10	4-39
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-62
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-56
Итого за Обед			49-18
<u>Полдник</u>			
50	Булка деревенская <small>мука в/с, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное</small>	ККАЛ-146, Б-4, Ж-2, Угл-27	5-86
150	Кисель из брусники <small>брусника св/мор, сахар-песок, крахмал, картофельный</small>	ККАЛ-40, Угл-10, С-1	7-31
Итого за Полдник			13-17
<u>Ужин</u>			
60	Котлета рыбная <small>горбуша с/с и/р, хлеб белый, лук репка, яйцо столовое, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-101, Б-10, Ж-4, Угл-5	35-99
110	Гарнир каша пшеничная рассыпчатая <small>пшено изифованное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-156, Б-5, Ж-3, Угл-27	5-70
180	Чай витаминный <small>шиповник сухой, сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-34, Угл-8, С-26	3-45
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-21
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-55
Итого за Ужин			47-90
Итого за день			126-60