

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	Каша Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-6, Угл-18	10-38
185	Каша геркулес (диета, без молока) <small>геркулес, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-122, Б-3, Ж-4, Угл-19	5-15
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-95
180	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1	10-30
180	Чай французский(диета) <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-69
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-44
Итого за Завтрак			34-91
<u>Обед</u>			
50	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) <small>морковь св, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-36, Б-1, Ж-2, Угл-3, С-2	6-73
180	Щи по - Уральски <small>капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, сметана 15%, пишено илифованное, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-4, Угл-5, С-7	5-97
70	Котлеты кур в сырной панировке <small>куриная грудка, яйцо столовое, сыр твердый (типа голландского), мука в/с, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-121, Б-18, Ж-4, Угл-3, С-1	26-63
130	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-150, Б-6, Ж-2, Угл-28	3-22
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-52
180	Компот из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-41, Угл-10, С-5	7-08
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-49
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-90
Итого за Обед			55-54
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Веснушка <small>мука в/с, яйцо столовое, изюм, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-3, Угл-25	6-66
198	Йогурт фруктовый	ККАЛ-115, Б-7, Ж-5, Угл-11, С-1	23-76
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-69
Итого за Полдник			31-11
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные с ягодой б/с (дольки) <small>яблоки свежие, вишня б/к св/мор</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	7-00
129	Запеканка творожная с вишней <small>творог свежий 9%, вишня б/к св/мор, манка, сахар-песок, сметана 15%, яйцо столовое, крахмал картофельный, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-284, Б-17, Ж-10, Угл-31, С-1	38-37
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	5-97
70	Мясо тушеное (диета) <small>свишина п/ф, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-138, Б-10, Ж-10, Угл-3, С-1	22-02
100	Картофель отварной с зеленью(диета) <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-85, Б-2, Ж-2, Угл-15, С-8	6-89
200	Чай с лимоном б/с <small>чай байховый, лимон свежий</small>		0-13
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-66
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-90
Итого за Ужин			83-94
Итого за день			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	Каши Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15	7-99
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-95
170	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-105, Б-4, Ж-4, Угл-13, С-1	9-61
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-87
Итого за Завтрак			25-42
<u>Обед</u>			
30	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) <small>морковь св, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-22, Б-1, Ж-1, Угл-2, С-1	4-08
150	Щи по - Уральски <small>капуста белокочанная св, морковь св, лук репка, сметана 15%, пишено шлифованное, масло растительное, помат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-52, Б-1, Ж-3, Угл-4, С-6	5-21
50	Котлеты кур в сырной панировке <small>куриная грудка, яйцо столовое, сыр твердый (типа голландского), мука в/с, сахара паниров., масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-86, Б-13, Ж-3, Угл-2	19-03
110	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-127, Б-5, Ж-1, Угл-23	2-70
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-50
150	Компот из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-34, Угл-9, С-4	5-89
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-66
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-52
Итого за Обед			41-59
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Веснушка <small>мука в/с, яйцо столовое, изюм, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная, орожжи сух, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-3, Угл-25	6-66
149	Йогурт фруктовый	ККАЛ-87, Б-5, Ж-4, Угл-8, С-1	17-82
Итого за Полдник			24-48
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные с ягодой б/с (дольки) <small>яблоки свежие, вишня б/к св/мор</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	6-99
106	Запеканка творожная с вишней <small>творог свежий 9%, вишня б/к св/мор, манка, сахар-песок, сметана 15%, яйцо столовое, крахмал картофельный, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-233, Б-14, Ж-8, Угл-26	31-93
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	6-06
180	Чай с лимоном б/с <small>чай байховый, лимон свежий</small>		0-13
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-24
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-52
Итого за Ужин			47-87
Итого за день			126-36