

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 Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18 | 10-44 |
| 180 | Каша геркулес (диета, без молока) <small>геркулес, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small> | ККАЛ-119, Б-3, Ж-4, Угл-18 | 5-47 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-29, Ж-3 | 5-38 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small> | ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1 | 10-52 |
| 180 | Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small> | ККАЛ-29, Угл-7 | 0-73 |
| 30 | Батон белый | ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15 | 3-49 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-505, Б-14, Ж-17, Угл-73, С-1 | 36-03 |
| <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 | 6-53 |
| 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, С-5 | 10-86 |
| 83 | Шницель кур духовой <small>куры-филе, куриная грудка, хлеб белый, молоко сухое 25%, соль йодированная, сухари паниров., масло растительное</small> | ККАЛ-120, Б-16, Ж-2, Угл-9, С-1 | 20-70 |
| 130 | Пюре картофельное мягкое <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small> | ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, Угл-16, С-8 | 11-64 |
| 180 | Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <small>ягодно фруктовая смась св/мор(смородина,вишня,яблоко), сахар-песок</small> | ККАЛ-40, Угл-9, С-5 | 5-62 |
| 30 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-70, Б-2, Угл-15 | 2-50 |
| 25 | Хлеб ржаной | ККАЛ-43, Б-2, Угл-8 | 1-88 |
| Итого за Обед | | ККАЛ-532, Б-26, Ж-16, Угл-71, С-21 | 59-73 |
| <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 | 5-36 |
| 200 | Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small> | ККАЛ-55, Угл-14, С-4 | 7-41 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-201, Б-5, Ж-2, Угл-40, С-4 | 12-77 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 50 | Яблоки печеные с ягодой (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок, брусника св/мор</small> | ККАЛ-37, Угл-8, С-3 | 15-88 |
| 190 | Рагу из овощей с огурцом соленым <small>картофель св, морковь св, капуста белокочанная св, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, масло растительное, лук репка, мука в/с, соль йодированная, чеснок св</small> | ККАЛ-187, Б-4, Ж-11, Угл-19, С-15 | 23-27 |
| 200 | Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small> | ККАЛ-32, Угл-8 | 0-85 |
| 20 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-47, Б-2, Угл-10 | 1-67 |
| 25 | Хлеб ржаной | ККАЛ-43, Б-2, Угл-8 | 1-87 |
| Итого за Ужин | | ККАЛ-346, Б-7, Ж-12, Угл-53, С-18 | 43-54 |
| Итого за день | | ККАЛ-1 585, Б-52, Ж-47, Угл-238, С-44 | 153-07 |

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 Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15 | 8-63 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-29, Ж-3 | 5-02 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small> | ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1 | 10-49 |
| 25 | Батон белый | ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13 | 2-91 |
| Итого за Завтрак | | | 27-05 |
| <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 | 3-91 |
| 150 | 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-88, Б-2, Ж-5, Угл-8, С-4 | 9-20 |
| 59 | Шницель кур духовой <small>кури-филе, куринная грудка, хлеб белый, молоко сухое 25%, соль йодированная, сухари паниров., масло растительное</small> | ККАЛ-85, Б-11, Ж-2, Угл-7 | 14-88 |
| 110 | Пюре картофельное мягкое <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small> | ККАЛ-99, Б-2, Ж-4, Угл-14, С-7 | 9-90 |
| 150 | Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <small>ягодно фруктовая смесь св/мор(смородина,вишня,яблоко), сахар-песок</small> | ККАЛ-33, Угл-8, С-4 | 4-66 |
| 20 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-47, Б-2, Угл-10 | 1-66 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, Угл-7 | 1-50 |
| Итого за Обед | | | 45-71 |
| <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 | 5-71 |
| 150 | Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small> | ККАЛ-41, Угл-10, С-3 | 5-59 |
| Итого за Полдник | | | 11-30 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 30 | Яблоки печеные с ягодой (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок, брусника св/мор</small> | ККАЛ-22, Угл-5, С-2 | 9-44 |
| 160 | Рагу из овощей с огурцом соленым <small>картофель св, морковь св, капуста белокочанная св, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, масло растительное, лук репка, мука в/с, соль йодированная, чеснок св</small> | ККАЛ-158, Б-3, Ж-9, Угл-16, С-13 | 19-63 |
| 180 | Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small> | ККАЛ-29, Угл-7 | 0-93 |
| 15 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-35, Б-1, Угл-7 | 1-25 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, Угл-7 | 1-50 |
| Итого за Ужин | | | 32-75 |
| Итого за день | | | 126-81 |