

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 Пшеничная молочная <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-169, Б-6, Ж-7, Угл-21, С-1	13-99
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	4-91
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-73
180	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1	10-42
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	3-32
Итого за Завтрак			38-12
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из ягоды св/мор <small>облепиха св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	3-03
Итого за Завтрак 2			3-03
<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	6-28
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	10-74
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	27-51
130	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-150, Б-6, Ж-2, Угл-28	3-21
50	Соус Красный <small>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2	1-31
180	Напиток из вишни <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-68, Угл-17, С-1	4-51
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-60
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	2-00
Итого за Обед			58-16
<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	6-64
189	Йогурт фруктовый	ККАЛ-110, Б-6, Ж-5, Угл-10, С-1	22-64
200	Чай с сахаром(диета) <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-82
Итого за Полдник			30-10
<u>Ужин</u>			
40	Яблоко запеченное с морковью <small>яблоки свежие, морковь св, сметана 15%, сахар-песок</small>	ККАЛ-29, Ж-1, Угл-6, С-4	1-25
114	Запеканка Геракл творожная <small>творог свежий 9%, сахар-песок, яйцо столовое, геркулес, масло сливочное 72,5%, мука в/с, сметана 15%, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-296, Б-19, Ж-14, Угл-24	33-02
70	Мясо тушеное(диета) <small>свинина 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	23-29
100	Макаронные изделия отварные с маслом(диета) <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, Угл-24	3-93
50	Подливка из повидла	ККАЛ-99, Угл-26	6-47
200	Чай витаминный <small>шиповник сухой, сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-37, Угл-9, С-28	3-13
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-73
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	2-00
Итого за Ужин			74-82
Итого за день			153-23

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 Пшеничная молочная <small>пшено излифованное, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, Угл-18, С-1	11-43
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-73
180	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1	10-35
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-76
Итого за Завтрак			29-27
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из ягоды св/мор <small>облепиха св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	3-03
Итого за Завтрак 2			3-03
<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	3-78
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	8-82
50	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-86, Б-13, Ж-3, Угл-2	19-90
110	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-127, Б-5, Ж-1, Угл-23	2-72
50	Соус Красный <small>морковь св, лук репка, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2	1-27
150	Напиток из вишни <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-57, Угл-14, С-1	3-74
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-74
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-61
Итого за Обед			43-58
<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	6-68
142	Йогурт фруктовый	ККАЛ-83, Б-5, Ж-4, Угл-8, С-1	16-98
Итого за Полдник			23-66
<u>Ужин</u>			
35	Яблоко запеченное с морковью <small>яблоки свежие, морковь св, сметана 15%, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Ж-1, Угл-5, С-4	1-09
96	Запеканка Геракл творожная <small>творог свежий 9%, сахар-песок, яйцо столовое, геркулес, масло сливочное 72,5%, мука в/с, сметана 15%, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-249, Б-16, Ж-11, Угл-20	27-91
50	Подливка из повидла	ККАЛ-99, Угл-26	6-48
180	Чай витаминный <small>шиповник сухой, сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-34, Угл-8, С-26	2-82
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-30
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-61
Итого за Ужин			41-21
Итого за день			126-75