

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	Каши Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-144, Б-5, Ж-6, Угл-18	10-20
185	Каши геркулес (диета, без молока) <small>геркулес, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-122, Б-3, Ж-4, Угл-19	5-26
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-89
180	Кофейный напиток шоколадный <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</small>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-12	8-34
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	3-45
Итого за Завтрак			32-87
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-22, Угл-5, С-2	3-06
Итого за Завтрак 2			3-06
<u>Обед</u>			
50	Закуска морковь с кукурузой <small>морковь св, кукуруза консервированная, масло растительное</small>	ККАЛ-58, Б-1, Ж-5, Угл-4, С-1	7-67
180	Похлебка бобовая <small>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-128, Б-5, Ж-5, Угл-15, С-3	4-73
70	Котлеты или биточки с мясом <small>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-191, Б-11, Ж-13, Угл-8	31-99
130	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-150, Б-6, Ж-2, Угл-28	3-19
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-53
180	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <small>ягодю фруктовая смась св/мор(смородина, вишня, яблоко), сахар-песок</small>	ККАЛ-40, Угл-9, С-5	5-60
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-61
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-94
Итого за Обед			59-26
<u>Полдник</u>			
50	Булочка с маком <small>мука в/с, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, мак пищевой, ароматизатор, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-148, Б-4, Ж-3, Угл-26	5-75
217	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-116, Б-6, Ж-6, Угл-9, С-1	14-11
200	Чай с красной смородиной (диета) <small>сахар-песок, смородина красная св/мор, чай байховый</small>	ККАЛ-39, Угл-10, С-1	2-73
Итого за Полдник			22-59
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	7-96
128	Суфле творожное "Воздушное" <small>творог свежий 9%, яйцо столовое, сметана 15%, сахар-песок, мука в/с, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-266, Б-19, Ж-11, Угл-22	31-68
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	6-11
62	Котлеты или биточки с мясом "Особые"(диета) <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-169, Б-9, Ж-11, Угл-10	15-94
112	Макаронные изделия отварные с маслом(диета) <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-147, Б-4, Ж-3, Угл-27	15-94
200	Чай без сахара		0-10
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-74
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-95
Итого за Ужин			81-42
Итого за день			153-20

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	8-17
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-95
170	Кофейный напиток шоколадный <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток, какао-порошок</small>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11	7-71
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-88
Итого за Завтрак			23-71
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-22, Угл-5, С-2	3-07
Итого за Завтрак 2			3-07
<u>Обед</u>			
30	Закуска морковь с кукурузой <small>морковь св, кукуруза консервированная, масло растительное</small>	ККАЛ-35, Ж-3, Угл-2, С-1	4-60
150	Похлебка бобовая <small>картофель св, горох сухой, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-4, Угл-13, С-2	3-97
50	Котлеты или биточки с мясом <small>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари панирое., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-136, Б-8, Ж-9, Угл-6	24-20
110	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-127, Б-5, Ж-1, Угл-23	2-71
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-53
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	1-74
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-55
Итого за Обед			44-96
<u>Полдник</u>			
50	Булочка с маком <small>мука в/с, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, масло растительное, мак пищевой, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-148, Б-4, Ж-3, Угл-26	5-92
163	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-87, Б-4, Ж-5, Угл-7, С-1	10-59
Итого за Полдник			16-51
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	7-95
107	Суфле творожное "Воздушное" <small>творог свежий 9%, яйцо столовое, сметана 15%, сахар-песок, мука в/с, молоко сухое 25%, соль йодированная, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-223, Б-16, Ж-9, Угл-19	26-60
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	6-15
180	Чай без сахара		0-05
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-31
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-56
Итого за Ужин			43-62
Итого за день			126-87