

**меню (3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	<b>Каша Геркулес молочная</b> <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18	<b>10-01</b>
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	<b>6-49</b>
180	<b>Чай Братский</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11	<b>7-13</b>
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	<b>3-46</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27-09</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Напиток из смородины красной</b> <small>смородина красная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-22, Угл-5, С-2	<b>2-37</b>
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2-37</b>
<b><u>Обед</u></b>			
180	<b>Суп шахтерский</b> <small>картофель св, помидоры св, гречка ядрица, лук репка, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-74, Б-2, Ж-4, Угл-9, С-3	<b>5-72</b>
180	<b>Бигос с курицей</b> <small>капуста белокочанная св, кури-бройлеры (цыпленок), лук репка, морковь св, томат-паста, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-115, Б-15, Ж-3, Угл-8, С-26	<b>27-59</b>
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	<b>2-76</b>
30	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	<b>2-43</b>
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	<b>1-86</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>40-36</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
30	<b>Гренки сладкие ванильные</b> <small>батон нарезной, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-113, Б-2, Ж-4, Угл-23	<b>9-25</b>
200	<b>Кисель из брусники</b> <small>брусника св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-53, Угл-13, С-1	<b>11-51</b>
<b>Итого за Полдник</b>			<b>20-76</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
50	<b>Салат Зимушка</b> <small>картофель св, огурцы консервированные, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-42, Б-1, Ж-2, Угл-5, С-3	<b>7-70</b>
151	<b>Запеканка печени с рисом</b> <small>печень говяжья отечественная, лук репка, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-226, Б-20, Ж-8, Угл-19, С-14	<b>44-10</b>
200	<b>Чай апельсиновый</b> <small>апельсины св, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8, С-2	<b>3-56</b>
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	<b>1-62</b>
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	<b>1-85</b>
<b>Итого за Ужин</b>			<b>58-83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>153-41</b>

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>Каша Геркулес молочная</b> <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15	8-11
10	<b>Сыр твердый</b>	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-49
180	<b>Чай Братский</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11	7-05
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-88
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24-53</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Напиток из смородины красной</b> <small>смородина красная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-22, Угл-5, С-2	2-38
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2-38</b>
<b><u>Обед</u></b>			
150	<b>Суп шахтерский</b> <small>картофель св, помидоры св, гречка ядрица, лук репка, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-62, Б-2, Ж-3, Угл-7, С-3	5-01
150	<b>Бигос с курицей</b> <small>капуста белокочанная св, кури-бройлеры (цыпленок), лук репка, морковь св, томат-паста, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-96, Б-12, Ж-2, Угл-7, С-22	23-00
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-44, Угл-11	2-34
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-62
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-49
<b>Итого за Обед</b>			<b>33-46</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
25	<b>Гренки сладкие ванильные</b> <small>батон нарезной, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-94, Б-2, Ж-3, Угл-19	7-55
180	<b>Кисель из брусники</b> <small>брусника св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-47, Угл-12, С-1	10-36
<b>Итого за Полдник</b>			<b>17-91</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
40	<b>Салат Зимушка</b> <small>картофель св, огурцы консервированные, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-34, Б-1, Ж-2, Угл-4, С-2	6-18
129	<b>Запеканка печени с рисом</b> <small>печень говяжья отечественная, лук репка, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-193, Б-17, Ж-7, Угл-17, С-12	37-55
180	<b>Чай апельсиновый</b> <small>апельсины св, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7, С-2	3-18
15	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-21
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-48
<b>Итого за Ужин</b>			<b>49-60</b>
<b>Итого за день</b>			<b>126-88</b>