

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	Суп молочный с крупой <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-5, Ж-6, Угл-16, С-1	11-39
180	Каша рисовая (диета, без молока) <small>рис, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-112, Б-2, Ж-3, Угл-20	6-76
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-44
180	Чай карамель молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	8-34
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6, С-1	2-03
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-68
Итого за Завтрак			38-64
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из вишни <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-38, Угл-9, С-1	2-59
Итого за Завтрак 2			2-59
<u>Обед</u>			
50	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-5, Угл-1, С-1	17-70
180	Суп со шпинатом, яйцом <small>картофель св, шпинат св/мор, яйцо столовое, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-88, Б-3, Ж-5, Угл-7, С-7	14-92
182	Плов с курицей <small>куры-бройлеры (цыпленок), рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-236, Б-15, Ж-7, Угл-29, С-1	30-93
180	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <small>рябина черноплодная св/мор, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-37, Угл-9, С-2	5-42
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-57
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-98
Итого за Обед			73-52
<u>Полдник</u>			
50	Рулетик Венский <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо столовое, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-152, Б-5, Ж-2, Угл-28	4-77
200	Кисель из брусники <small>брусника св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-53, Угл-13, С-1	9-90
Итого за Полдник			14-67
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-17, Угл-4, С-1	6-93
70	Запеканка Донская рыбная <small>горбуша с/г и/р, яйцо столовое, хлеб белый, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-122, Б-14, Ж-6, Угл-3	49-79
130	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31	6-43
200	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-40, Угл-10	1-01
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-71
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-98
Итого за Ужин			67-85
Итого за день			153-27

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	Суп молочный с крупой <small>пшено шлифованное, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, Угл-14	9-96
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
170	Чай карамель молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-86, Б-3, Ж-3, Угл-11, С-1	7-32
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	3-07
Итого за Завтрак			26-85
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из вишни <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-38, Угл-9, С-1	2-49
Итого за Завтрак 2			2-49
<u>Обед</u>			
30	Огурец солёный консервированный	ККАЛ-3, С-1	10-63
150	Суп со шпинатом, яйцом <small>картофель св, шпинат св/мор, яйцо столовое, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-73, Б-2, Ж-5, Угл-6, С-6	12-22
157	Плов с курицей <small>куры-бройлеры (цыпленок), рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-204, Б-13, Ж-6, Угл-25, С-1	26-47
150	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <small>рябина черноплодная св/мор, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-31, Угл-7, С-1	4-52
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-71
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-59
Итого за Обед			57-14
<u>Полдник</u>			
50	Рулетик Венский <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо столовое, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-152, Б-5, Ж-2, Угл-28	6-08
150	Кисель из брусники <small>брусника св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-40, Угл-10, С-1	7-61
Итого за Полдник			13-69
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-17, Угл-4, С-1	6-94
62	Запеканка Донская рыбная <small>горбуша с/г и/р, яйцо столовое, хлеб белый, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-108, Б-12, Ж-5, Угл-3	43-27
100	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-2, Угл-24	3-70
180	Чай русский <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	0-84
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-29
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-59
Итого за Ужин			57-63
Итого за день			126-80