

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 Манная молочная <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | ККАЛ-144, Б-5, Ж-5, Угл-19, С-1 | 11-70 |
| 180 | Каша Манная (диета, без молока) <small>манка, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small> | ККАЛ-90, Б-2, Ж-2, Угл-15 | 4-79 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-29, Ж-3 | 4-96 |
| 180 | Какао Шоколадный с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное с/с 8,5%, какао-порошок, ванилин</small> | ККАЛ-60, Б-2, Ж-2, Угл-9 | 7-76 |
| 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 | 3-38 |
| Итого за Завтрак | | | 33-34 |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 100 | Напиток Росинка чайный <small>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</small> | ККАЛ-30, Угл-7, С-1 | 1-86 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 1-86 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 50 | Икра овощная <small>морковь св, свекла св, лук репка, масло растительное, лимон свежий, соль йодированная, сахар-песок</small> | ККАЛ-46, Б-1, Ж-3, Угл-4, С-1 | 4-04 |
| 180 | Суп со шпинатом, сметаной <small>картофель св, шпинат св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-68, Б-2, Ж-4, Угл-7, С-10 | 13-34 |
| 80 | Котлеты сельские с мясом <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small> | ККАЛ-222, Б-14, Ж-18, Угл-3 | 40-44 |
| 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 | 6-30 |
| 50 | Соус Томат <small>помид-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small> | ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2 | 1-56 |
| 180 | Компот из кураги <small>курага без косточки, сахар-песок</small> | ККАЛ-48, Б-1, Угл-11 | 5-64 |
| 30 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-70, Б-2, Угл-15 | 2-62 |
| 25 | Хлеб ржаной | ККАЛ-43, Б-2, Угл-8 | 1-85 |
| Итого за Обед | | | 75-79 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 54 | Зефир | ККАЛ-176, Угл-43 | 16-22 |
| 200 | Кисель из облепихи <small>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small> | ККАЛ-58, Ж-1, Угл-13, С-12 | 6-53 |
| Итого за Полдник | | | 22-75 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 50 | Кукуруза порциями отварная | ККАЛ-32, Б-1, Ж-1, Угл-6, С-1 | 15-80 |
| 150 | Омлет с сыром <small>яйцо столовое, сыр твердый (типа голландского), молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small> | ККАЛ-225, Б-17, Ж-16, Угл-3 | 36-33 |
| 60 | Биточки детские из мяса (диета) <small>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small> | ККАЛ-158, Б-9, Ж-11, Угл-6 | 28-84 |
| 110 | Картофель отварной с зеленью (диета) <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small> | ККАЛ-94, Б-2, Ж-2, Угл-16, С-9 | 6-75 |
| 200 | Чай цитрусовый <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small> | ККАЛ-33, Угл-8, С-1 | 2-79 |
| 20 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-47, Б-2, Угл-10 | 1-75 |
| 25 | Хлеб ржаной | ККАЛ-43, Б-2, Угл-8 | 1-85 |
| Итого за Ужин | | | 94-11 |
| Итого за день | | | 153-85 |

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 Манная молочная <small>манка, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small> | ККАЛ-120, Б-4, Ж-4, Угл-16 | 9-99 |
| 5 | Масло сливочное | ККАЛ-29, Ж-3 | 4-96 |
| 180 | Какао Шоколадный с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное с/с 8,5%, какао-порошок, ванилин</small> | ККАЛ-60, Б-2, Ж-2, Угл-9 | 7-34 |
| 25 | Батон белый | ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13 | 2-82 |
| Итого за Завтрак | | | 25-11 |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 100 | Напиток Росинка чайный <small>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</small> | ККАЛ-30, Угл-7, С-1 | 1-85 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 1-85 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 30 | Икра овощная <small>морковь св, свекла св, лук репка, масло растительное, лимон свежий, соль йодированная, сахар-песок</small> | ККАЛ-27, Ж-2, Угл-2, С-1 | 2-44 |
| 150 | Суп со шпинатом, сметаной <small>картофель св, шпинат св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-57, Б-1, Ж-3, Угл-6, С-9 | 11-25 |
| 50 | Котлеты сельские с мясом <small>свинина мясная п/ф, говядина односортная для руб. изделий, лук репка, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small> | ККАЛ-139, Б-9, Ж-11, Угл-2 | 25-11 |
| 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 | 4-86 |
| 50 | Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, зелень сухая (укроп, петрушка)</small> | ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2 | 1-65 |
| 150 | Компот из кураги <small>курага без косточки, сахар-песок</small> | ККАЛ-40, Б-1, Угл-9 | 4-68 |
| 20 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-47, Б-2, Угл-10 | 1-75 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, Угл-7 | 1-48 |
| Итого за Обед | | | 53-22 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 54 | Зефир | ККАЛ-176, Угл-43 | 16-22 |
| 150 | Кисель из облепихи <small>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small> | ККАЛ-43, Ж-1, Угл-9, С-9 | 4-91 |
| Итого за Полдник | | | 21-13 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 30 | Кукуруза порциями отварная | ККАЛ-19, Б-1, Угл-3, С-1 | 9-48 |
| 127 | Омлет с сыром <small>яйцо столовое, сыр твердый (типа голландского), молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная</small> | ККАЛ-191, Б-14, Ж-14, Угл-3 | 30-94 |
| 200 | Чай цитрусовый <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small> | ККАЛ-33, Угл-8, С-1 | 2-80 |
| 15 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-35, Б-1, Угл-7 | 1-31 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, Угл-7 | 1-48 |
| Итого за Ужин | | | 46-01 |
| Итого за день | | | 126-32 |