

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 Ячневая или Пшеничная молочная <small>ячневая, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-168, Б-6, Ж-7, Угл-21, С-1	13-22
180	Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета, без молока) <small>ячневая, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-3, Угл-18	4-78
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
180	Чай английский <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	7-40
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	3-42
Итого за Завтрак		ККАЛ-500, Б-16, Ж-16, Угл-73, С-1	36-05
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из брусники <small>брусника св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5, С-1	3-37
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-20, Угл-5, С-1	3-37
<u>Обед</u>			
47	Икра кабачков <small>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-55, Ж-5, Угл-3, С-3	11-25
150	Свекольник <small>свекла св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-66, Б-1, Ж-4, Угл-7, С-3	6-85
180	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка" <small>картофель св, свинина п/ф, морковь св, лук репка, горошек зеленый консервы, мука в/с, масло сливочное 72,5%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-297, Б-12, Ж-20, Угл-19, С-9	37-80
180	Компот из вишни св/мор <small>вишня б/к св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-35, Угл-8	7-40
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-60
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-85
Итого за Обед		ККАЛ-566, Б-18, Ж-29, Угл-60, С-15	67-75
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Сдобная <small>мука в/с, яйцо столовое, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-141, Б-4, Ж-3, Угл-24	4-51
200	Компот из консервированных плодов <small>компот фруктовый, сахар-песок</small>	ККАЛ-62, Угл-15, С-5	18-72
Итого за Полдник		ККАЛ-203, Б-4, Ж-3, Угл-39, С-5	23-23
<u>Ужин</u>			
50	Салат Морковка с чесноком <small>морковь св, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</small>	ККАЛ-29, Б-1, Ж-2, Угл-3, С-1	3-88
165	Запеканка печени с рисом <small>печень говяжья отечественная, лук репка, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-247, Б-21, Ж-9, Угл-21, С-15	52-21
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7, С-1	2-12
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-74
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-85
Итого за Ужин		ККАЛ-395, Б-25, Ж-11, Угл-50, С-17	61-80
Итого за день		ККАЛ-1 683, Б-63, Ж-58, Угл-227, С-39	156-20

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 Ячневая или Пшеничная молочная <small>ячневая, молоко сухое 25%, масло сливочное 72.5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-6, Угл-17, С-1	8-58
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
180	Чай английский <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	8-28
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-85
Итого за Завтрак		ККАЛ-326, Б-13, Ж-12, Угл-42, С-1	26-21
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из брусники <small>брусника св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5, С-1	3-53
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-20, Угл-5, С-1	3-53
<u>Обед</u>			
28	Икра кабачков <small>кабачки св/мор, морковь св, масло растительное, лук репка, лимон свежий, томат-паста, сахар-песок, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-33, Ж-3, Угл-2, С-2	6-80
150	Свекольник <small>свекла св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-66, Б-1, Ж-4, Угл-7, С-3	6-66
150	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка" <small>картофель св, свинина п/ф, морковь св, лук репка, горошек зеленый консервы, мука в/с, масло сливочное 72.5%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-247, Б-10, Ж-16, Угл-16, С-7	31-04
150	Компот из вишни св/мор <small>вишня б/к св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-29, Угл-7	6-15
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-73
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-48
Итого за Обед		ККАЛ-456, Б-14, Ж-23, Угл-48, С-12	53-86
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Сдобная <small>мука в/с, яйцо столовое, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72.5%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-141, Б-4, Ж-3, Угл-24	5-72
150	Компот из консервированных плодов <small>компот фруктовый, сахар-песок</small>	ККАЛ-46, Угл-12, С-4	14-05
Итого за Полдник		ККАЛ-188, Б-4, Ж-3, Угл-35, С-4	19-77
<u>Ужин</u>			
40	Салат Морковка с чесноком <small>морковь св, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</small>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-3, С-1	3-09
143	Запеканка печени с рисом <small>печень говяжья отечественная, лук репка, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72.5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-214, Б-19, Ж-7, Угл-18, С-13	45-15
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6, С-1	1-99
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-30
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-48
Итого за Ужин		ККАЛ-333, Б-22, Ж-9, Угл-41, С-15	53-01
Итого за день		ККАЛ-1 323, Б-53, Ж-48, Угл-171, С-33	126-38