

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 Дружба (рис, пшено) <small>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-169, Б-5, Ж-6, Угл-22, С-1	13-91
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	7-52
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-96
180	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1	10-35
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	3-27
Итого за Завтрак		ККАЛ-528, Б-13, Ж-18, Угл-78, С-1	40-74
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из ягоды св/мор <small>облепиха св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	3-01
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-25, Угл-6	3-01
<u>Обед</u>			
50	Салат Горошек <small>горошек зеленый консервы, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-62, Б-3, Ж-5, Угл-2, С-3	10-27
180	Уха финская из красной рыбы <small>картофель св, горбуша с/г н/р, сметана 15%, морковь св, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-90, Б-7, Ж-4, Угл-8, С-3	20-30
180	Суп картофельный с крупой <small>картофель св, морковь св, лук репка, геркулес, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-83, Б-2, Ж-4, Угл-11, С-5	3-79
70	Котлеты по-Хлыновски с мясом <small>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, картофель св, лук репка, яйцо столовое, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-177, Б-11, Ж-12, Угл-7, С-1	29-63
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	6-53
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-55
180	Компот из кураги <small>курага без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11	5-63
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-59
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-99
Итого за Обед		ККАЛ-775, Б-32, Ж-30, Угл-96, С-13	82-28
<u>Полдник</u>			
35	Печенье	ККАЛ-142, Б-3, Ж-3, Угл-26	5-92
35	Груша запеченная (дольки) <small>груши свежие, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</small>	ККАЛ-31, Ж-1, Угл-1, С-2	19-81
180	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-49, Угл-12, С-3	6-51
Итого за Полдник		ККАЛ-223, Б-3, Ж-4, Угл-39, С-5	32-24
<u>Ужин</u>			
41	Салат Розовые щечки <small>свекла св, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-32, Б-1, Ж-2, Угл-3, С-1	2-87
150	Запеканка кур "Рябушка" <small>куриная грудка, капуста белокочанная св, яйцо столовое, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-245, Б-28, Ж-10, Угл-12, С-8	45-65
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-82
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-73
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-99
Итого за Ужин		ККАЛ-399, Б-31, Ж-12, Угл-41, С-9	53-06
Итого за день		ККАЛ-1 949, Б-79, Ж-64, Угл-260, С-28	156-33

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 Дружба (рис, пшено) <small>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-4, Ж-5, Угл-18, С-1	12-40
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-96
170	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-105, Б-4, Ж-4, Угл-13, С-1	9-75
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-73
Итого за Завтрак			29-84
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из ягоды св/мор <small>облепиха св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	3-01
Итого за Завтрак 2			3-01
<u>Обед</u>			
30	Салат Горошек <small>горошек зеленый консервы, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-37, Б-2, Ж-3, Угл-1, С-2	6-26
150	Уха финская из красной рыбы <small>картофель св, горбуша с/г н/р, сметана 15%, морковь св, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-75, Б-6, Ж-3, Угл-7, С-3	16-91
50	Котлеты по-Хлыновски с мясом <small>говядина односортовая для руб. изделий, свинина мясная п/ф, картофель св, лук репка, яйцо столовое, мука в/с, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-127, Б-8, Ж-9, Угл-5, С-1	21-28
110	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26	5-47
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 кураги <small>курага без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-40, Б-1, Угл-9	4-69
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-72
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-60
Итого за Обед			59-46
<u>Полдник</u>			
25	Печенье	ККАЛ-102, Б-2, Ж-2, Угл-18	4-28
25	Груша запеченная (дольки) <small>груши свежие, сахар-песок, масло сливочное 72,5%</small>	ККАЛ-22, Ж-1, Угл-1, С-1	14-09
150	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-41, Угл-10, С-3	5-29
Итого за Полдник			23-66
<u>Ужин</u>			
24	Салат Розовые щечки <small>свекла св, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-19, Ж-1, Угл-2	1-71
130	Запеканка кур "Рябушка" <small>куриная грудка, капуста белокочанная св, яйцо столовое, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-212, Б-24, Ж-8, Угл-10, С-7	39-43
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-76
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-30
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-59
Итого за Ужин			44-79
Итого за день			126-76