

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 Гречневая молочная <small>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-162, Б-6, Ж-7, Угл-19, С-1	14-25
180	Каша гречневая (диета, без молока) <small>гречка ядрица, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-107, Б-3, Ж-4, Угл-16	6-02
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
180	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1	10-34
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	3-47
Итого за Завтрак			41-31
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из вишни св/мор <small>вишня б/к св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	2-67
Итого за Завтрак 2			2-67
<u>Обед</u>			
50	Икра луковая <small>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-54, Б-1, Ж-4, Угл-5, С-3	6-47
180	Суп с галушками <small>картофель св, мука, лук репка, морковь св, яйцо, сметана 15%, масло сливочное, соль, зелень сухая</small>	ККАЛ-100, Б-3, Ж-5, Угл-12, С-3	6-50
180	Рагу из кур <small>картофель св, кури-бройлеры (цыпленок), морковь св, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-182, Б-15, Ж-4, Угл-22, С-11	28-47
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	2-59
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-91
Итого за Обед			51-58
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Веснушка <small>мука в/с, яйцо столовое, изюм, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная, ароматизатор, сух. масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-3, Угл-25	6-58
200	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-55, Угл-14, С-4	7-17
Итого за Полдник			13-75
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	7-54
73	Котлета рыбная <small>горбуша с/с и/р, хлеб белый, лук репка, яйцо столовое, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-122, Б-13, Ж-5, Угл-6	45-80
70	Курица по - Русски(диета) <small>кури-бройлеры (цыпленок), лук репка, морковь св, сметана 15%, молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-115, Б-12, Ж-6, Угл-4, С-1	21-57
130	Рис Цветной <small>рис, морковь св, горошек зеленый консервы, масло сливочное 72,3%, соль йодированная</small>	ККАЛ-184, Б-4, Ж-2, Угл-37, С-1	10-99
180	Чай с шиповником <small>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-25, Угл-6, С-22	2-50
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-73
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-91
Итого за Ужин			92-04
Итого за день			153-35

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 Гречневая молочная <small>гречка ядрица, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-135, Б-5, Ж-6, Угл-16, С-1	11-70
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
170	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-105, Б-4, Ж-4, Угл-13, С-1	9-61
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-89
Итого за Завтрак			30-70
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из вишни св/мор <small>вишня б/к св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	2-69
Итого за Завтрак 2			2-69
<u>Обед</u>			
30	Икра луковая <small>лук репка, томат-паста, масло растительное, лимон свежий, чеснок св, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-33, Б-1, Ж-2, Угл-3, С-2	3-88
150	Суп с галушками <small>картофель св, мука, лук репка, морковь св, яйцо, сметана 15%, масло сливочное, соль, зелень сухая</small>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-4, Угл-10, С-2	5-33
160	Рагу из кур <small>картофель св, кури-бройлеры (цыпленок), морковь св, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-161, Б-13, Ж-3, Угл-19, С-10	25-28
150	Компот из кураги <small>курага без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-40, Б-1, Угл-9	4-46
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-73
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-52
Итого за Обед			42-20
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Веснушка <small>мука в/с, яйцо столовое, изюм, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная, орешки сух, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-3, Угл-25	6-70
150	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-41, Угл-10, С-3	5-39
Итого за Полдник			12-09
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	7-54
53	Котлета рыбная <small>горбуша с/г и/р, хлеб белый, лук репка, яйцо столовое, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-89, Б-9, Ж-4, Угл-5	33-17
110	Рис Цветной <small>рис, морковь св, горошек зеленый консервы, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-156, Б-3, Ж-2, Угл-31, С-1	9-25
180	Чай с шиповником <small>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-25, Угл-6, С-22	2-50
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-29
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-53
Итого за Ужин			55-28
Итого за день			126-96