

## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <small>ячневая, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-168, Б-6, Ж-7, Угл-21, С-1	14-30
180	<b>Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета, без молока)</b> <small>ячневая, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-103, Б-2, Ж-3, Угл-18	14-30
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	6-48
180	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1	10-29
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	10-29
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-45
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>59-11</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Напиток из вишни св/мор</b> <small>вишня б/к св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	5-32
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>5-32</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Салат Лука (фасоль, морковь)</b> <small>морковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-59, Б-3, Ж-2, Угл-7, С-1	2-38
180	<b>Свекольник</b> <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-79, Б-1, Ж-4, Угл-9, С-4	7-60
80	<b>Суфле из отварной говядины с рисом</b> <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-243, Б-13, Ж-17, Угл-9	40-37
130	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-150, Б-6, Ж-2, Угл-28	3-22
50	<b>Соус Томат</b> <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-31
180	<b>Компот из изюма</b> <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-62, Угл-15	4-32
30	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-52
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-92
<b>Итого за Обед</b>			<b>63-64</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
43	<b>Пряники</b>	ККАЛ-149, Б-3, Ж-2, Угл-33	7-15
200	<b>Кисель из смородины красной</b> <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-55, Угл-14, С-4	6-88
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6-88</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
40	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Угл-6, С-1	11-62
180	<b>Рагу из овощей с огурцом сольным</b> <small>картофель св, морковь св, капуста белокочанная св, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, масло растительное, лук репка, мука в/с, соль йодированная, чеснок св</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-10, Угл-18, С-15	20-42
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	2-79
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-68
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-92
<b>Итого за Ужин</b>			<b>38-43</b>
<b>Итого за день</b>			<b>153-38</b>

## меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <small>ячневая, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-6, Угл-17, С-1	11-92
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	5-01
180	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1	10-29
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-88
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-344, Б-11, Ж-14, Угл-44, С-1	<b>30-10</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Напиток из вишни св/мор</b> <small>вишня б/к св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	5-32
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККАЛ-21, Угл-5	<b>5-32</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Салат Лука (фасоль, морковь)</b> <small>морковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-35, Б-2, Ж-1, Угл-4	1-43
150	<b>Свекольник</b> <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	6-34
60	<b>Суфле из отварной говядины с рисом</b> <small>говядина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-182, Б-10, Ж-13, Угл-7	30-28
110	<b>Гарнир каша гречка рассыпчатая</b> <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-127, Б-5, Ж-1, Угл-23	2-72
50	<b>Соус Томат</b> <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2	1-31
150	<b>Компот из изюма</b> <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-52, Угл-13	3-60
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-68
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-53
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-574, Б-22, Ж-22, Угл-73, С-4	<b>48-89</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
43	<b>Пряники</b>	ККАЛ-149, Б-3, Ж-2, Угл-33	6-15
150	<b>Кисель из смородины красной</b> <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-41, Угл-10, С-3	6-88
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-190, Б-3, Ж-2, Угл-44, С-3	<b>6-88</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
30	<b>Яблоки печеные (дольки)</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5, С-1	8-72
160	<b>Рагу из овощей с огурцом соленным</b> <small>картофель св, морковь св, капуста белокочанная св, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, масло растительное, лук репка, мука в/с, соль йодированная, чеснок св</small>	ККАЛ-158, Б-3, Ж-9, Угл-16, С-13	18-15
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	2-51
15	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-26
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-53
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-276, Б-6, Ж-10, Угл-42, С-14	<b>32-17</b>
<b>Итого за день</b>		ККАЛ-1 406, Б-41, Ж-47, Угл-208, С-22	<b>126-36</b>