

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 Рисовая молочная <small>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-165, Б-5, Ж-7, Угл-21, С-1	15-18
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	7-21
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-68
185	Чай карамель молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-93, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	8-71
185	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-30, Угл-7	0-75
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-28
Итого за Завтрак			39-81
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из ягоды св/мор <small>облепиха св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	1-73
Итого за Завтрак 2			1-73
<u>Обед</u>			
50	Салат Лука (фасоль, морковь) <small>морковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-59, Б-3, Ж-2, Угл-7, С-1	5-43
180	Суп овощная смесь <small>картофель св, овощная смесь с брокколи, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-71, Б-2, Ж-4, Угл-7, С-10	8-91
70	Котлеты кур в сырной панировке <small>куриная грудка, яйцо столовое, сыр твердый (типа голландского), мука в/с, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-121, Б-18, Ж-4, Угл-3, С-1	26-47
130	Пюре картофельное мягкое <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, Угл-16, С-8	13-56
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	2-84
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-58
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-98
Итого за Обед			61-77
<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	5-34
182	Кефир	ККАЛ-91, Б-5, Ж-5, Угл-7, С-1	14-01
200	Сок фруктовый(диета)	ККАЛ-92, Б-1, Угл-20, С-4	12-00
Итого за Полдник			31-35
<u>Ужин</u>			
25	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	7-65
124	Пудинг творожно-манный <small>творог свежий 9%, сахар-песок, изюм, яйцо столовое, манка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-290, Б-18, Ж-11, Угл-30	32-46
50	Соус Шоколадный молочный <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, мука в/с</small>	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-9	9-43
71	Мясо тушеное(диета) <small>свинина п/ф, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-140, Б-10, Ж-10, Угл-3, С-1	24-50
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	10-16
200	Чай с лимоном б/с <small>чай байховый, лимон свежий</small>		0-16
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			88-08
Итого за день			153-74

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 Рисовая молочная <small>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-4, Ж-5, Угл-18, С-1	12-45
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	4-73
170	Чай карамель молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-86, Б-3, Ж-3, Угл-11, С-1	7-94
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-73
Итого за Завтрак			27-85
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из ягоды св/мор <small>облепиха св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	1-74
Итого за Завтрак 2			1-74
<u>Обед</u>			
30	Салат Лука (фасоль,морковь) <small>морковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-35, Б-2, Ж-1, Угл-4	3-21
150	Суп овощная смесь <small>картофель св, овощная смесь с брокколи, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-59, Б-1, Ж-3, Угл-6, С-9	7-33
50	Котлеты кур в сырной панировке <small>куриная грудка, яйцо столовое, сыр твердый (типа голландского), мука в/с, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-86, Б-13, Ж-3, Угл-2	18-66
110	Пюре картофельное мягкое <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-99, Б-2, Ж-4, Угл-14, С-7	11-45
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-44, Угл-11	2-37
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-72
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-58
Итого за Обед			46-32
<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	5-66
132	Кефир	ККАЛ-66, Б-4, Ж-3, Угл-5, С-1	10-18
Итого за Полдник			15-84
<u>Ужин</u>			
26	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	7-70
104	Пудинг творожно-манный <small>творог свежий 9%, сахар-песок, изюм, яйцо столовое, манка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-243, Б-15, Ж-9, Угл-25	27-36
50	Соус Шоколадный молочный <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, мука в/с</small>	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-9	9-43
180	Чай с лимоном б/с <small>чай байховый, лимон свежий</small>		0-15
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-29
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-59
Итого за Ужин			47-52
Итого за день			126-27