

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	14-53
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	6-23
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	10-32
180	Чай французский <small>сахар-песок, чай байховый, ванилин</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-70
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-53
Итого за Завтрак		ККАЛ-518, Б-18, Ж-18, Угл-71, С-1	41-81
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из вишни <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-38, Угл-9, С-1	2-51
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-38, Угл-9, С-1	2-51
<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	5-92
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	5-54
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	24-28
180	Компот из яблок <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-31, Угл-7, С-1	3-62
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-46
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-90
Итого за Обед		ККАЛ-480, Б-23, Ж-13, Угл-69, С-17	43-72
<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	5-60
200	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-55, Угл-14, С-4	6-61
Итого за Полдник		ККАЛ-197, Б-5, Ж-3, Угл-38, С-4	12-21
<u>Ужин</u>			
55	Кукуруза порциями отварная	ККАЛ-35, Б-1, Ж-1, Угл-6, С-1	17-69
150	Омлет <small>яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-188, Б-12, Ж-14, Угл-4	29-73
180	Макаронны По - польски <small>макаронные изделия в/с, морковь св, масло сливочное 72,5%, горошек зеленый консервы, лук репка, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-244, Б-6, Ж-8, Угл-37, С-3	17-11
200	Чай с шиповником <small>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-28, Угл-6, С-25	2-75
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-65
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-90
Итого за Ужин		ККАЛ-584, Б-22, Ж-23, Угл-71, С-28	70-83
Итого за день		ККАЛ-1 817, Б-67, Ж-56, Угл-260, С-52	156-08

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	11-75
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	9-88
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-95
Итого за Завтрак			31-08
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из вишни <small>вишня сухая, сахар-песок</small>	ККАЛ-38, Угл-9, С-1	2-46
Итого за Завтрак 2			2-46
<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	3-41
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	4-60
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	20-72
150	Компот из яблок <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	2-96
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-64
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-52
Итого за Обед			34-85
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Веснушка <small>мука в/с, яйцо столовое, изюм, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная, орехи суш, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-142, Б-4, Ж-3, Угл-25	5-72
150	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-41, Угл-10, С-3	4-84
Итого за Полдник			10-56
<u>Ужин</u>			
40	Кукуруза порциями отварная	ККАЛ-26, Б-1, Ж-1, Угл-5, С-1	12-87
130	Омлет <small>яйцо столовое, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-163, Б-10, Ж-12, Угл-3	25-67
180	Чай с шиповником <small>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-25, Угл-6, С-22	2-46
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-24
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-52
Итого за Ужин			43-76
Итого за день			126-71