

**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	<b>14-24</b>
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	<b>4-87</b>
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	<b>4-95</b>
185	<b>Чай карамель молочная</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-93, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	<b>8-63</b>
185	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-30, Угл-7	<b>0-69</b>
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	<b>3-59</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>36-97</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <small>облепиха св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	<b>2-94</b>
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2-94</b>
<b><u>Обед</u></b>			
48	<b>Салат Друзья (кукуруза, фасоль)</b> <small>кукуруза консервированная, фасоль, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-70, Б-3, Ж-3, Угл-7	<b>5-32</b>
177	<b>Суп овощная смесь</b> <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-69, Б-1, Ж-4, Угл-7, С-10	<b>5-73</b>
69	<b>Котлеты кур в сырной панировке</b> <small>куриная грудка, яйцо столовое, сыр твердый (типа голландского), мука в/с, сухари паниров., масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-119, Б-18, Ж-4, Угл-3, С-1	<b>26-55</b>
130	<b>Пюре картофельное мягкое</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-118, Б-3, Ж-5, Угл-16, С-8	<b>10-92</b>
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	<b>2-71</b>
30	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	<b>2-51</b>
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	<b>1-93</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>55-67</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Булочка Сдобная</b> <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	<b>5-33</b>
200	<b>Кефир с сахаром</b> <small>кефир 2,3%, сахар-песок</small>	ККАЛ-121, Б-6, Ж-5, Угл-14, С-1	<b>15-41</b>
200	<b>Чай с шиповником(диета)</b> <small>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-28, Угл-6, С-25	<b>2-60</b>
<b>Итого за Полдник</b>			<b>23-34</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
25	<b>Яблоки печеные (дольки) без сахара</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	<b>6-84</b>
130	<b>Запеканка с творогом, рис, изюмом</b> <small>творог свежий 9%, рис, изюм, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сухари паниров., сметана 15%, соль йодированная, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-262, Б-11, Ж-8, Угл-36	<b>24-21</b>
60	<b>Мясо тушеное(диета)</b> <small>свинина п/ф, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-119, Б-9, Ж-9, Угл-2, С-1	<b>20-81</b>
120	<b>Макаронные изделия отварные с маслом(диета)</b> <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-158, Б-5, Ж-3, Угл-29	<b>5-73</b>
50	<b>Соус Шоколадный молочный</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, мука в/с</small>	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-9	<b>9-42</b>
200	<b>Чай русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-40, Угл-10	<b>1-02</b>
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	<b>1-67</b>
25	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	<b>1-93</b>
<b>Итого за Ужин</b>			<b>71-63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>156-55</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	<b>11-83</b>
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-29, Ж-3	<b>5-00</b>
170	<b>Чай карамель молочная</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-86, Б-3, Ж-3, Угл-11, С-1	<b>7-50</b>
25	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	<b>2-99</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27-32</b>
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	<b>Напиток из ягоды св/мор</b> <small>облепиха св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-25, Угл-6	<b>2-96</b>
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>2-96</b>
<b><u>Обед</u></b>			
29	<b>Салат Друзья (кукуруза, фасоль)</b> <small>кукуруза консервированная, фасоль, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-42, Б-2, Ж-2, Угл-4	<b>3-20</b>
135	<b>Суп овощная смесь</b> <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-53, Б-1, Ж-3, Угл-5, С-8	<b>4-15</b>
50	<b>Котлеты кур в сырной панировке</b> <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	<b>19-44</b>
110	<b>Пюре картофельное мягкое</b> <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-99, Б-2, Ж-4, Угл-14, С-7	<b>8-43</b>
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-44, Угл-11	<b>2-30</b>
20	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	<b>1-67</b>
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	<b>1-55</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>40-74</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Булочка Сдобная</b> <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	<b>6-31</b>
150	<b>Кефир с сахаром</b> <small>кефир 2,3%, сахар-песок</small>	ККАЛ-91, Б-4, Ж-4, Угл-10, С-1	<b>11-56</b>
<b>Итого за Полдник</b>			<b>17-87</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
25	<b>Яблоки печеные (дольки) без сахара</b> <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-12, Угл-3, С-1	<b>6-84</b>
110	<b>Запеканка с творогом, рис, изюмом</b> <small>творог свежий 9%, рис, изюм, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сухари паниров., сметана 15%, соль йодированная, масло растительное, ванилин</small>	ККАЛ-222, Б-9, Ж-7, Угл-31	<b>21-23</b>
50	<b>Соус Шоколадный молочный</b> <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, мука в/с</small>	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-9	<b>9-42</b>
180	<b>Чай русский</b> <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-36, Угл-9	<b>0-91</b>
15	<b>Хлеб пшеничный белый</b>	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	<b>1-25</b>
20	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	<b>1-55</b>
<b>Итого за Ужин</b>			<b>41-20</b>
<b>Итого за день</b>			<b>126-09</b>