

**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 Геркулес молочная</b><br><small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>  | ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18  | <b>9-97</b>             |
| 180                       | <b>Каша геркулес (диета, без молока)</b><br><small>геркулес, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>   | ККАЛ-119, Б-3, Ж-4, Угл-18  | <b>4-67</b>             |
| 10                        | <b>Повидло фруктовое</b>   | ККАЛ-25, Угл-7  | <b>1-96</b>             |
| 185                       | <b>Чай с молоком концентрированным</b><br><small>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</small>   | ККАЛ-72, Б-2, Ж-3, Угл-10   | <b>9-32</b>             |
| 185                       | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар-песок, чай байховый</small>   | ККАЛ-30, Угл-7  | <b>0-75</b>             |
| 30                        | <b>Батон белый</b>   | ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15   | <b>3-27</b>             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |   | <b>29-94</b>            |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |  |   |                         |
| 100                       | <b>Напиток из вишни</b><br><small>вишня сухая, сахар-песок</small>   | ККАЛ-38, Угл-9, С-1   | <b>2-59</b>             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  |   | <b>2-59</b>             |
| <b><u>Обед</u></b>        |  |   |                         |
| 180                       | <b>Борщ с картофелем</b><br><small>картофель св, свекла 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-3, Угл-8, С-4   | <b>6-84</b>             |
| 80                        | <b>Суфле из отварной говядины с рисом</b><br><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   | <b>39-81</b>            |
| 130                       | <b>Гарнир каша гречка с овощами</b><br><small>гречка ядрица, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>  | ККАЛ-186, Б-6, Ж-7, Угл-25, С-1   | <b>5-09</b>             |
| 50                        | <b>Соус Томат</b><br><small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>   | ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2   | <b>1-54</b>             |
| 180                       | <b>Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)</b><br><small>рябина черноплодная св/мор, яблоки свежие, сахар-песок</small>   | ККАЛ-37, Угл-9, С-2   | <b>5-38</b>             |
| 30                        | <b>Хлеб пшеничный белый</b>  | ККАЛ-70, Б-2, Угл-15  | <b>2-59</b>             |
| 25                        | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККАЛ-43, Б-2, Угл-8   | <b>1-99</b>             |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |   | <b>63-24</b>            |
| <b><u>Полдник</u></b>     |  |   |                         |
| 40                        | <b>Печенье</b>   | ККАЛ-163, Б-3, Ж-4, Угл-29  | <b>6-76</b>             |
| 200                       | <b>Кисель из апельсин или мандарин</b><br><small>апельсины св, сахар-песок, крахмал картофельный, лимон свежий</small>   | ККАЛ-51, Угл-12, С-5  | <b>12-47</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  |   | <b>19-23</b>            |
| <b><u>Ужин</u></b>        |  |   |                         |
| 25                        | <b>Яблоки печеные (дольки)</b><br><small>яблоки свежие, сахар-песок</small>  | ККАЛ-17, Угл-4, С-1   | <b>7-46</b>             |
| 180                       | <b>Макаронны По - польски</b><br><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   | <b>20-22</b>            |
| 200                       | <b>Чай русский</b><br><small>сахар-песок, чай байховый</small>   | ККАЛ-40, Угл-10   | <b>1-05</b>             |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный белый</b>  | ККАЛ-47, Б-2, Угл-10  | <b>1-73</b>             |
| 25                        | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККАЛ-43, Б-2, Угл-8   | <b>1-99</b>             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  |   | <b>32-45</b>            |
| <b>Итого за день</b>      |  |   | <b>153-45</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>Каши Геркулес молочная</b><br><small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>  | ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15  | <b>8-08</b>             |
| 10                        | <b>Повидло фруктовое</b>   | ККАЛ-25, Угл-7  | <b>1-96</b>             |
| 170                       | <b>Чай с молоком концентрированным</b><br><small>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</small>   | ККАЛ-66, Б-2, Ж-2, Угл-9  | <b>8-50</b>             |
| 25                        | <b>Батон белый</b>   | ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13   | <b>2-73</b>             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  |   | <b>21-27</b>            |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |  |   |                         |
| 100                       | <b>Напиток из вишни</b><br><small>вишня сухая, сахар-песок</small>   | ККАЛ-38, Угл-9, С-1   | <b>2-59</b>             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  |   | <b>2-59</b>             |
| <b><u>Обед</u></b>        |  |   |                         |
| 150                       | <b>Борщ с картофелем</b><br><small>картофель св, свекла св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-55, Б-1, Ж-3, Угл-7, С-3   | <b>5-41</b>             |
| 60                        | <b>Суфле из отварной говядины с рисом</b><br><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   | <b>29-18</b>            |
| 110                       | <b>Гарнир каша гречка с овощами</b><br><small>гречка ядрица, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>  | ККАЛ-157, Б-5, Ж-6, Угл-21  | <b>4-27</b>             |
| 50                        | <b>Соус Томат</b><br><small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>   | ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2   | <b>1-45</b>             |
| 150                       | <b>Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)</b><br><small>рябина черноплодная св/мор, яблоки свежие, сахар-песок</small>   | ККАЛ-31, Угл-7, С-1   | <b>4-50</b>             |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный белый</b>  | ККАЛ-47, Б-2, Угл-10  | <b>1-72</b>             |
| 20                        | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККАЛ-34, Б-1, Угл-7   | <b>1-60</b>             |
| <b>Итого за Обед</b>      |  |   | <b>48-13</b>            |
| <b><u>Полдник</u></b>     |  |   |                         |
| 30                        | <b>Печенье</b>   | ККАЛ-122, Б-2, Ж-3, Угл-22  | <b>5-07</b>             |
| 170                       | <b>Кисель из апельсинов или мандарин</b><br><small>апельсины св, сахар-песок, крахмал картофельный, лимон свежий</small>   | ККАЛ-43, Угл-11, С-4  | <b>10-53</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  |   | <b>15-60</b>            |
| <b><u>Ужин</u></b>        |  |   |                         |
| 25                        | <b>Яблоки печеные (дольки)</b><br><small>яблоки свежие, сахар-песок</small>  | ККАЛ-17, Угл-4, С-1   | <b>7-45</b>             |
| 160                       | <b>Макаронны По - польски</b><br><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-217, Б-6, Ж-7, Угл-33, С-2   | <b>17-67</b>            |
| 180                       | <b>Чай русский</b><br><small>сахар-песок, чай байховый</small>   | ККАЛ-36, Угл-9  | <b>0-95</b>             |
| 15                        | <b>Хлеб пшеничный белый</b>  | ККАЛ-35, Б-1, Угл-7   | <b>1-30</b>             |
| 20                        | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККАЛ-34, Б-1, Угл-7   | <b>1-59</b>             |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  |   | <b>28-96</b>            |
| <b>Итого за день</b>      |  |   | <b>126-55</b>           |