

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	14-50
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-48
180	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1	10-27
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-37
Итого за Завтрак			34-62
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из вишни св/мор <small>вишня б/к св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	2-95
Итого за Завтрак 2			2-95
<u>Обед</u>			
49	Салат Горошек <small>горошек зеленый консервы, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-61, Б-3, Ж-5, Угл-2, С-3	9-79
180	Щи с брокколи или цветной капустой <small>капуста белокочанная св, капуста брокколи св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-53, Б-1, Ж-4, Угл-4, С-12	9-28
180	Рагу из кур <small>картофель св, кури-бройлера (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	24-60
50	Котлеты или биточки с мясом(диета) <small>говядина односортовая для руб, изделий, свинина мясная п/ф, хлеб белый, сухари панирова, яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-136, Б-8, Ж-9, Угл-6	27-59
130	Картофель отварной с зеленью (диета) <small>картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-111, Б-3, Ж-3, Угл-19, С-10	8-49
180	Компот из кураги <small>курага без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11	5-22
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-62
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-84
Итого за Обед			89-43
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с творогом <small>мука в/с, творог свежий, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</small>	ККАЛ-143, Б-6, Ж-3, Угл-23	7-23
50	Булочка Молочная(диета) <small>мука в/с, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-154, Б-5, Ж-3, Угл-27	5-90
200	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-55, Угл-14, С-4	7-11
Итого за Полдник			20-24
<u>Ужин</u>			
23	Яблоки с вишней запеченные <small>яблоки свежие, вишня б/к св/мор, сметана 15%, сахар-песок</small>	ККАЛ-17, Угл-3, С-3	7-27
150	Омлет Деревенский с картофелем <small>яйцо столовое, картофель св, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-196, Б-11, Ж-12, Угл-11, С-5	26-77
180	Каша с мясом деревенская гречневая(диета) <small>свинина п/ф, гречка ядрица, морковь св, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-225, Б-12, Ж-11, Угл-21	20-72
200	Чай с мёдом <small>мед пчелиный, чай байховый</small>	ККАЛ-66, Угл-16	6-61
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-75
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-84
Итого за Ужин			64-96
Итого за день			153-20

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	Каши 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	11-94
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-48
180	Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1	10-29
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-81
Итого за Завтрак			31-52
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из вишни св/мор <small>вишня б/к св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-21, Угл-5	2-96
Итого за Завтрак 2			2-96
<u>Обед</u>			
28	Салат Горошек <small>горошек зеленый консервы, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-35, Б-2, Ж-3, Угл-1, С-1	5-65
150	Щи с брокколи или цветной капустой <small>капуста белокочанная св, капуста брокколи св/мор, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-44, Б-1, Ж-3, Угл-3, С-10	7-82
150	Рагу из кур <small>картофель св, кури-бройлера (цыпленок), морковь св, лук репка, масло растительное, мука в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	ККАЛ-151, Б-13, Ж-3, Угл-18, С-9	20-49
150	Компот из кураги <small>курага без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-40, Б-1, Угл-9	4-38
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-75
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-47
Итого за Обед			41-56
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с творогом <small>мука в/с, творог свежий, сахар-песок, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль йодированная, дрожжи сух, ванилин</small>	ККАЛ-143, Б-6, Ж-3, Угл-23	7-37
150	Кисель из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-41, Угл-10, С-3	5-28
Итого за Полдник			12-65
<u>Ужин</u>			
17	Яблоки с вишней запеченные <small>яблоки свежие, вишня б/к св/мор, сметана 15%, сахар-песок</small>	ККАЛ-13, Угл-2, С-2	5-44
130	Омлет Деревенский с картофелем <small>яйцо столовое, картофель св, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-170, Б-10, Ж-10, Угл-10, С-4	23-40
180	Чай с мёдом <small>мед пчелиный, чай байховый</small>	ККАЛ-59, Угл-14	6-02
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-31
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-47
Итого за Ужин			37-64
Итого за день			126-33