

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 | 11-74 |
| 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 | 5-24 |
| 10 | Сыр твердый | ККАЛ-31, Б-2, Ж-2 | 5-70 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small> | ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1 | 8-43 |
| 180 | Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small> | ККАЛ-29, Угл-7 | 0-73 |
| 30 | Батон белый | ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15 | 3-29 |
| Итого за Завтрак | | ККАЛ-518, Б-18, Ж-18, Угл-71, С-1 | 35-13 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 50 | Огурец солёный консервированный | ККАЛ-5, Угл-1, С-1 | 17-99 |
| 180 | Суп Волна <small>картофель св, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-97, Б-3, Ж-5, Угл-9, С-5 | 9-39 |
| 180 | Плов с курицей <small>куры-бройлеры (цыпляенок), рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small> | ККАЛ-233, Б-15, Ж-7, Угл-28, С-1 | 28-81 |
| 180 | Напиток из вишни <small>вишня сухая, сахар-песок</small> | ККАЛ-68, Угл-17, С-1 | 4-44 |
| 30 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-70, Б-2, Угл-15 | 2-60 |
| 25 | Хлеб ржаной | ККАЛ-43, Б-2, Угл-8 | 1-82 |
| Итого за Обед | | ККАЛ-517, Б-22, Ж-13, Угл-79, С-8 | 65-05 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | Булка деревенская <small>мука в/с, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное</small> | ККАЛ-146, Б-4, Ж-2, Угл-27 | 4-56 |
| 200 | Кисель из смородины черной <small>смородина черная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small> | ККАЛ-52, Угл-13, С-12 | 8-78 |
| Итого за Полдник | | ККАЛ-199, Б-5, Ж-3, Угл-39, С-12 | 13-34 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 40 | Горошек зеленый консервированный отварной <small>горошек зеленый,</small> | ККАЛ-16, Б-1, Угл-3, С-4 | 8-76 |
| 156 | Запеканка Донская рыбная <small>горбуша с/с потроши, яйцо столовое, хлеб белый, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small> | ККАЛ-272, Б-31, Ж-13, Угл-7, С-1 | 81-96 |
| 200 | Чай яблочный <small>яблоки свежие, сахар-песок, чай байховый</small> | ККАЛ-32, Угл-8 | 2-87 |
| 20 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-47, Б-2, Угл-10 | 1-73 |
| 25 | Хлеб ржаной | ККАЛ-43, Б-2, Угл-8 | 1-82 |
| Итого за Ужин | | ККАЛ-410, Б-35, Ж-14, Угл-36, С-5 | 97-14 |
| Итого за день | | ККАЛ-1 644, Б-80, Ж-47, Угл-226, С-27 | 153-66 |

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 | 9-59 |
| 10 | Сыр твердый | ККАЛ-31, Б-2, Ж-2 | 5-70 |
| 180 | Кофейный напиток на молоке <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, кофейный напиток</small> | ККАЛ-111, Б-4, Ж-4, Угл-14, С-1 | 8-44 |
| 25 | Батон белый | ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13 | 2-74 |
| Итого за Завтрак | | | 26-47 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 40 | Огурец солёный консервированный | ККАЛ-4, Угл-1, С-1 | 14-39 |
| 150 | Суп Волна <small>картофель св., морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small> | ККАЛ-81, Б-2, Ж-5, Угл-8, С-4 | 7-79 |
| 150 | Плов с курицей <small>куры-бройлеры (цыпляенок), рис, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small> | ККАЛ-194, Б-13, Ж-5, Угл-24, С-1 | 23-91 |
| 150 | Напиток из вишни <small>вишня сухая, сахар-песок</small> | ККАЛ-57, Угл-14, С-1 | 3-69 |
| 20 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-47, Б-2, Угл-10 | 1-74 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, Угл-7 | 1-46 |
| Итого за Обед | | | 52-98 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | Булка деревенская <small>мука в/с, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, соль йодированная, дрожжи сух, масло растительное</small> | ККАЛ-146, Б-4, Ж-2, Угл-27 | 4-91 |
| 150 | Кисель из смородины черной <small>смородина черная св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small> | ККАЛ-39, Угл-10, С-9 | 6-56 |
| Итого за Полдник | | | 11-47 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 60 | Горошек зеленый консервированный отварной <small>горошек зеленый,</small> | ККАЛ-24, Б-2, Угл-4, С-6 | 13-13 |
| 134 | Запеканка Донская рыбная <small>горбуша с/г потрош., яйцо столовое, хлеб белый, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small> | ККАЛ-234, Б-27, Ж-11, Угл-6, С-1 | 70-60 |
| 180 | Чай яблочный <small>яблоки свежие, сахар-песок, чай байховый</small> | ККАЛ-29, Угл-7 | 2-60 |
| 15 | Хлеб пшеничный белый | ККАЛ-35, Б-1, Угл-7 | 1-30 |
| 20 | Хлеб ржаной | ККАЛ-34, Б-1, Угл-7 | 1-45 |
| Итого за Ужин | | | 89-08 |
| Итого за день | | | 126-00 |