

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 Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18	10-08
180	Каша геркулес (диета, без молока) <small>геркулес, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-119, Б-3, Ж-4, Угл-18	5-12
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	5-00
180	Чай с молоком концентрированным <small>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-2, Угл-10	8-96
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-75
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-42
Итого за Завтрак			33-33
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток цитрусовый <small>апельсины св, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-21, Угл-5, С-2	4-35
Итого за Завтрак 2			4-35
<u>Обед</u>			
50	Салат Нептун (морская капуста, яйцо) <small>капуста морская св/мор, яйцо столовое, лук репка, масло растительное</small>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-4, Угл-1, С-1	7-10
180	Борщ с фасолью <small>свекла св, картофель св, лук репка, морковь св, фасоль, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-84, Б-3, Ж-4, Угл-9, С-3	7-86
70	Котлеты или биточки с мясом "Особые" <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-191, Б-10, Ж-12, Угл-11	28-70
130	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31	6-40
50	Соус Сметано -томатный <small>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-5, Угл-3	6-73
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-53, Угл-13	2-77
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-46
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-91
Итого за Обед			63-93
<u>Полдник</u>			
32	Печенье	ККАЛ-130, Б-2, Ж-3, Угл-23	5-41
200	Кисель из облепихи <small>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-58, Ж-1, Угл-13, С-12	6-86
Итого за Полдник			12-27
<u>Ужин</u>			
40	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-27, Угл-6, С-1	12-05
152	Картофельная запеканка с печенью <small>картофель св, печень говяжья отечественная, лук репка, масло сливочное 72,5%, сыр твердый (типа голландского), сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-226, Б-14, Ж-8, Угл-24, С-18	36-04
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-83
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-64
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-91
Итого за Ужин			52-47
Итого за день			153-35

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 Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15	8-50
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	5-00
180	Чай с молоком концентрированным <small>молоко концентрированное б/с, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-2, Угл-10	8-93
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-85
Итого за Завтрак			25-28
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток цитрусовый <small>апельсины св, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-21, Угл-5, С-2	4-38
Итого за Завтрак 2			4-38
<u>Обед</u>			
30	Салат Нептун (морская капуста, яйцо) <small>капуста морская св/мор, яйцо столовое, лук репка, масло растительное</small>	ККАЛ-31, Б-1, Ж-2, Угл-1	4-26
150	Борщ с фасолью <small>свекла св, картофель св, лук репка, морковь св, фасоль, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-3, Угл-8, С-2	6-49
50	Котлеты или биточки с мясом "Особые" <small>свинина мясная п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, хлеб белый, сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-136, Б-7, Ж-9, Угл-8	20-87
110	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26	5-45
50	Соус Сметано -томатный <small>сметана 15%, мука в/с, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-5, Угл-3	6-72
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар-песок</small>	ККАЛ-44, Угл-11	2-34
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			49-29
<u>Полдник</u>			
22	Печенье	ККАЛ-90, Б-2, Ж-2, Угл-16	3-72
150	Кисель из облепихи <small>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-43, Ж-1, Угл-9, С-9	5-29
Итого за Полдник			9-01
<u>Ужин</u>			
30	Яблоки печеные (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-20, Угл-5, С-1	9-03
132	Картофельная запеканка с печенью <small>картофель св, печень говяжья отечественная, лук репка, масло сливочное 72,5%, сыр твердый (типа голландского), сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-196, Б-12, Ж-7, Угл-21, С-15	31-58
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-75
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-23
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-53
Итого за Ужин			44-12
Итого за день			126-08