

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>			
185	Каша Дружба (рис, пшено) <small>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-173, Б-5, Ж-7, Угл-23, С-1	13-29
185	Каша рисовая (диета, без молока) <small>рис, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-116, Б-2, Ж-3, Угл-20	5-51
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	2-60
180	Какао утренний аромат <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</small>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-12	9-68
180	Чай с сахаром(диета) <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			35-10
<u>Обед</u>			
180	Рассольник с крупой <small>картофель св, морковь св, огурцы консервированные, лук репка, петрушка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лаверовый лист</small>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-5, Угл-12, С-4	11-58
76	Пудинг из говядины <small>свинина п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-229, Б-11, Ж-16, Угл-11	34-11
130	Картофель отварной с луком, маслом <small>картофель св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-132, Б-3, Ж-4, Угл-21, С-12	13-64
180	Компот из кураги <small>курага без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-48, Б-1, Угл-11	5-63
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-54
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-96
Итого за Обед			69-46
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Домашняя <small>мука в/с, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-156, Б-5, Ж-2, Угл-30	4-14
176	Снежок	ККАЛ-135, Б-5, Ж-4, Угл-19, С-2	15-86
200	Чай с шиповником(диета) <small>шиповник сухой, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-28, Угл-6, С-25	2-60
Итого за Полдник			22-60
<u>Ужин</u>			
27	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-13, Угл-3, С-1	8-17
130	Запеканка творожно - вермишелевая <small>творог свежий 9%, макаронные изделия в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, сухари паниров., сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-221, Б-11, Ж-7, Угл-28	15-83
67	Мясо тушеное(диета) <small>свинина п/ф, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-132, Б-10, Ж-10, Угл-3, С-1	24-57
120	Макаронные изделия отварные с маслом(диета) <small>макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-158, Б-5, Ж-3, Угл-29	4-32
50	Соус крем -Брюле <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10	4-73
200	Чай с лимоном б/с <small>чай байховый, лимон свежий</small>		0-16
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-70
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-96
Итого за Ужин			61-44
Итого за день			153-60

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 Дружба (рис, пшено) <small>молоко сухое 25%, пшено шлифованное, рис, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-140, Б-4, Ж-5, Угл-18, С-1	10-63
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	2-60
170	Какао утренний аромат <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок, ванилин</small>	ККАЛ-85, Б-3, Ж-3, Угл-11	9-11
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-74
Итого за Завтрак			25-08
<u>Обед</u>			
27	Горошек зеленый консервированный отварной <small>горошек зеленый,</small>	ККАЛ-11, Б-1, Угл-2, С-3	6-31
150	Рассольник с крупой <small>картофель св, морковь св, озурцы консервированные, лук репка, перловка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-81, Б-1, Ж-4, Угл-10, С-4	9-57
55	Пудинг из говядины <small>свинина п/ф, говядина односортовая для руб. изделий, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-166, Б-8, Ж-12, Угл-8	24-94
110	Картофель отварной с луком, маслом <small>картофель св, лук репка, масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-111, Б-2, Ж-3, Угл-18, С-10	11-52
150	Компот из кураги <small>курага без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-40, Б-1, Угл-9	4-70
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-70
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-57
Итого за Обед			60-31
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Домашняя <small>мука в/с, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-156, Б-5, Ж-2, Угл-30	4-67
132	Снежок	ККАЛ-101, Б-4, Ж-3, Угл-14, С-1	11-84
Итого за Полдник			16-51
<u>Ужин</u>			
27	Яблоки печеные (дольки) без сахара <small>яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-13, Угл-3, С-1	8-18
100	Запеканка творожно-вермишелевая <small>творог свежий 9%, макаронные изделия в/с, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, сухари паниров., сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-170, Б-9, Ж-5, Угл-22	11-97
50	Соус крем-Брюле <small>сахар-песок, молоко сухое 25%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-71, Б-1, Ж-3, Угл-10	4-72
180	Чай с лимоном б/с <small>чай байховый, лимон свежий</small>		0-13
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-27
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-57
Итого за Ужин			27-84
Итого за день			126-74