

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 Рисовая молочная <small>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-165, Б-5, Ж-7, Угл-21, С-1	13-68
180	Каша рисовая (диета, без молока) <small>рис, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-112, Б-2, Ж-3, Угл-20	5-21
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
180	Чай английский <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	8-74
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15	3-37
Итого за Завтрак		ККАЛ-477, Б-15, Ж-16, Угл-68, С-1	37-50
<u>Обед</u>			
50	Салат Морковка с чесноком <small>морковь св, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</small>	ККАЛ-29, Б-1, Ж-2, Угл-3, С-1	4-16
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	10-02
180	Бигос с курицей <small>капуста белокочанная св, кури-бройлеры (цыпленок), лук репка, морковь св, томат-паста, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-115, Б-15, Ж-3, Угл-8, С-26	30-66
180	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-62, Угл-15	4-32
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15	2-45
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-96
Итого за Обед		ККАЛ-416, Б-22, Ж-10, Угл-59, С-32	53-57
<u>Полдник</u>			
50	Рулетик Венский <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо столовое, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-152, Б-5, Ж-2, Угл-28	4-04
200	Кисель из облепихи <small>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал, картофельный</small>	ККАЛ-58, Ж-1, Угл-13, С-12	7-94
Итого за Полдник		ККАЛ-210, Б-5, Ж-3, Угл-41, С-12	11-98
<u>Ужин</u>			
80	Суфле рыбное <small>горбуша с/з н/р, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-112, Б-12, Ж-4, Угл-7	52-60
100	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-1, Угл-21	2-47
50	Соус Молочный <small>молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-56, Б-2, Ж-4, Угл-4	4-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-32, Угл-8	0-82
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-64
25	Хлеб ржаной	ККАЛ-43, Б-2, Угл-8	1-96
Итого за Ужин		ККАЛ-406, Б-22, Ж-9, Угл-59	63-49
Итого за день		ККАЛ-1 508, Б-64, Ж-39, Угл-226, С-46	153-54

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 Рисовая молочная <small>рис, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-137, Б-4, Ж-5, Угл-18, С-1	11-42
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2	6-50
180	Чай английский <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12, С-1	8-74
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13	2-81
Итого за Завтрак			29-47
<u>Обед</u>			
30	Салат Морковка с чесноком <small>морковь св, масло растительное, чеснок св, соль йодированная</small>	ККАЛ-17, Ж-1, Угл-2, С-1	2-50
150	Суп Волна <small>картофель св, морковь св, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), заварной лист</small>	ККАЛ-81, Б-2, Ж-5, Угл-8, С-4	8-17
160	Бигос с курицей <small>капуста белокочанная св, кури-бройлеры (цыпленок), лук репка, морковь св, томат-паста, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-103, Б-13, Ж-2, Угл-7, С-23	27-25
150	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	ККАЛ-52, Угл-13	3-61
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10	1-64
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-57
Итого за Обед			44-74
<u>Полдник</u>			
50	Рулетик Венский <small>мука в/с, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, яйцо столовое, дрожжи сух, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-152, Б-5, Ж-2, Угл-28	4-54
150	Кисель из облепихи <small>облепиха св/мор, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-43, Ж-1, Угл-9, С-9	5-95
Итого за Полдник			10-49
<u>Ужин</u>			
60	Суфле рыбное <small>горбуша с/г и/р, хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-84, Б-9, Ж-3, Угл-5	39-29
100	Гарнир каша гречка рассыпчатая <small>гречка ядрица, соль йодированная</small>	ККАЛ-115, Б-5, Ж-1, Угл-21	2-47
50	Соус Молочный <small>молоко сухое 25%, масло растительное, мука в/с, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-56, Б-2, Ж-4, Угл-4	4-00
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-29, Угл-7	0-73
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7	1-23
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	1-57
Итого за Ужин			49-29
Итого за день			126-99