

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	Каша Геркулес молочная геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18	6-94
180	Каша гречневая (диета, без молока) гречка ядрица, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	ККАЛ-107, Б-3, Ж-4, Угл-16	3-33
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3	3-25
180	Чай карамель молочная молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-91, Б-3, Ж-3, Угл-12	6-69
180	Чай с сахаром сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-29, Угл-7	0-70
23	Батон белый	ККАЛ-60, Б-2, Ж-1, Угл-12	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Завтрак			20-91
Завтрак 2			
100	Напиток из вишни св/мор вишня б/к св/мор, сахар-песок	ККАЛ-21, Угл-5	0-39
Итого за Завтрак 2			0-39
Обед			
50	Салат Розовые щечки свежая св, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-4	3-68
180	Суп картофельный со сметаной картофель св, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-84, Б-2, Ж-4, Угл-11	6-38
70	Пудинг из говядины сметана масляная н/ф, говядина односортовая для руб. изделий, рис, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-187, Б-9, Ж-13, Угл-9	25-46
130	Капуста тушеная с томатом капуста белокачанная св, морковь св, лук репка, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок, мука в/с	ККАЛ-64, Б-3, Ж-2, Угл-9	12-67
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая рис, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34	=
180	Компот из яблок изюма яблоки свежие, изюм, сахар-песок	ККАЛ-53, Угл-13	3-78
31	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-73, Б-2, Угл-15	=
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7	=
Итого за Обед			51-97
Полдник			
60	Булочка Молочная мука в/с, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сух, соль йодированная, ванилин	ККАЛ-185, Б-6, Ж-3, Угл-33	6-54
50	Яйцо отварное	ККАЛ-71, Б-6, Ж-5	=
187	Снежок	ККАЛ-143, Б-5, Ж-5, Угл-20	=
200	Напиток из изюма изюм, сахар-песок	ККАЛ-79, Угл-19	=
Итого за Полдник			6-54
Ужин			
45	Яблоки, груши печеные яблоки свежие, груши сочные, сахар-песок	ККАЛ-32, Угл-5	=
114	Запеканка творожно - морковная творог сладкий 9%, морковь св, манка, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, ванилин	ККАЛ-193, Б-12, Ж-8, Угл-18	6-55
180	Мясо духовое с овощами картофель св, сметана масляная н/ф, морковь св, лук репка, масло растительное, томат-паста, соль йодированная	ККАЛ-284, Б-11, Ж-18, Угл-20	=
50	Подливка сгущенно-ванильная молоко сгущенное с/с 8,5%, мука в/с, масло сливочное 72,5%, ванилин	ККАЛ-107, Б-2, Ж-4, Угл-16	8-31
200	Чай французский сахар-песок, чай байховый, ванилин	ККАЛ-32, Угл-8	0-80
26	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-61, Б-2, Угл-13	=
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5	=
Итого за Ужин			15-66
Итого за день			95-47