

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный вермишелевый <small>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль водированная</small>	ККАЛ-145, Б-5, Ж-4, Угл-22
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-3
12	Сыр твердый	ККАЛ-45, Б-3, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15
190	Чай с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-73, Б-2, Ж-2, Угл-10
Итого за Завтрак ККАЛ-374, Б-12, Ж-14, Угл-47		
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Завтрак 2 ККАЛ-22, Угл-5		
<u>Обед</u>		
50	Салат Лука (фасоль, морковь) <small>морковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль водированная</small>	ККАЛ-59, Б-3, Ж-2, Угл-7
180	Борщ с мясом <small>свекла св, говядина св/м 3%, капуста белокочанная св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль водированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-112, Б-5, Ж-7, Угл-8
80	Рыба по - русски <small>минтай филе, морковь св, лук репка, огуры консервированные, масло сливочное 72,5%, мука в/с, соль водированная</small>	ККАЛ-69, Б-8, Ж-3, Угл-3
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-16
180	Компот из чернослив <small>чернослив без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-55, Угл-13
30	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-70, Б-2, Угл-15
30	Хлеб ржаной	ККАЛ-51, Б-2, Угл-10
Итого за Обед ККАЛ-593, Б-23, Ж-15, Угл-72		
<u>Полдник</u>		
70	Ватрушка с повидлом <small>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, соль водированная, дрожжи суш, ванилин</small>	ККАЛ-228, Б-5, Ж-6, Угл-40
180	Кисель из сока фруктового <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-95, Б-1, Угл-22
30	Яблоки печеные с ягодой (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок, брусника св/мор</small>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Полдник ККАЛ-345, Б-6, Ж-6, Угл-67		
<u>Ужин</u>		
70	Запеканка печени с крупой и овощами <small>печень говяжья отечественная, ячма, лук репка, морковь св, капуста белокочанная св, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль водированная</small>	ККАЛ-128, Б-9, Ж-6, Угл-10
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
130	Пюре картофельное луковое <small>картофель св, лук репка, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-111, Б-3, Ж-4, Угл-16
180	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-26, Угл-6
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Ужин ККАЛ-377, Б-15, Ж-12, Угл-51		
Итого за день ККАЛ-1 711, Б-56, Ж-47, Угл-242		

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный вермишелевый <small>макаронные изделия в/с, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль водированная</small>	ККАЛ-121, Б-4, Ж-4, Угл-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-3
12	Сыр твердый	ККАЛ-45, Б-3, Ж-4
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
180	Чай с молоком <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10
Итого за Завтрак ККАЛ-333, Б-11, Ж-14, Угл-41		
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из смородины красной <small>смородина красная св/мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Завтрак 2 ККАЛ-22, Угл-5		
<u>Обед</u>		
30	Салат Лука (фасоль, морковь) <small>морковь св, фасоль, лук репка, масло растительное, соль водированная</small>	ККАЛ-35, Б-2, Ж-1, Угл-4
150	Борщ с мясом <small>свекла св, говядина св/м 3%, капуста белокочанная св, картофель св, морковь св, лук репка, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, соль водированная, чеснок св, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-93, Б-4, Ж-6, Угл-6
60	Рыба по - русски <small>минтай филе, морковь св, лук репка, огузки консервированные, масло сливочное 72,5%, мука в/с, соль водированная</small>	ККАЛ-52, Б-6, Ж-2, Угл-2
110	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль водированная</small>	ККАЛ-149, Б-3, Ж-2, Угл-13
150	Компот из чернослив <small>чернослив без косточки, сахар-песок</small>	ККАЛ-46, Угл-11
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед ККАЛ-456, Б-18, Ж-11, Угл-53		
<u>Полдник</u>		
50	Ватрушка с повидлом <small>мука в/с, повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, масло растительное, соль водированная, дрожжи суш, ванилин</small>	ККАЛ-163, Б-4, Ж-4, Угл-29
150	Кисель из сока фруктового <small>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	ККАЛ-79, Угл-18
30	Яблоки печеные с ягодой (дольки) <small>яблоки свежие, сахар-песок, брусника св/мор</small>	ККАЛ-22, Угл-5
Итого за Полдник ККАЛ-264, Б-4, Ж-4, Угл-52		
<u>Ужин</u>		
50	Запеканка печени с крупой и овощами <small>печень говяжья отечественная, ячма, лук репка, морковь св, капуста белокочанная св, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль водированная</small>	ККАЛ-91, Б-6, Ж-4, Угл-7
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
110	Пюре картофельное луковое <small>картофель св, лук репка, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль водированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-94, Б-2, Ж-4, Угл-13
150	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимон свежий, чай байховый</small>	ККАЛ-22, Угл-5
20	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-47, Б-2, Угл-10
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Ужин ККАЛ-319, Б-11, Ж-10, Угл-44		
Итого за день ККАЛ-1 394, Б-44, Ж-39, Угл-195		