

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Пшеничная молочная <i>пшеница шлифованная, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</i>	ККАЛ-141, Б-5, Ж-6, Угл-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
180	Какао на молоке <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, какао-порошок</i>	ККАЛ-98, Б-4, Ж-1, Угл-13
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-355, Б-13, Ж-15, Угл-42
<u>Завтрак 2</u>		
130	Напиток из смородины красной <i>смородина красная с мор., сахар-песок</i>	ККАЛ-28, Угл-7
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-28, Угл-7
<u>Обед</u>		
30	Икра овощная <i>морковь св., свекла св., лук репка, масло растительное, лимон свежий, соль поваренная, сахар-песок</i>	ККАЛ-27, Ж-2, Угл-2
150	Суп картофельный со сметаной <i>картофель св., морковь св., лук репка, масло растительное, сметана 15%, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-70, Б-1, Ж-3, Угл-9
60	Ежики кур <i>куриная грудка, рис, лук репка, масло растительное, соль поваренная</i>	ККАЛ-82, Б-11, Ж-2, Угл-5
110	Горох отварной с маслом <i>горох сухой, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</i>	ККАЛ-136, Б-8, Ж-3, Угл-19
150	Напиток из вишни св/мор <i>вишня б к с мор., сахар-песок</i>	ККАЛ-32, Угл-8
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-422, Б-23, Ж-10, Угл-58
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с повидлом <i>мука в с., повидло фруктовое, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, ореховый сух., масло растительное, соль поваренная, ванилин</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-3, Угл-29
150	Молоко свежее пастерезованное	ККАЛ-80, Б-4, Ж-4, Угл-6
Итого за Полдник		ККАЛ-235, Б-8, Ж-7, Угл-35
<u>Ужин</u>		
130	Запеканка Северная творожно - манная <i>творог свежий 9%, манка, яйцо столовое, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, масло растительное, соль поваренная, ванилин</i>	ККАЛ-261, Б-19, Ж-12, Угл-19
60	Соус ваниль молочная <i>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в с., масло сливочное 72,5%, ванилин</i>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-3, Угл-10
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-29, Угл-7
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-428, Б-23, Ж-15, Угл-48
Итого за день		ККАЛ-1468, Б-67, Ж-47, Угл-190

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Пшеничная молочная <i>творог пастообразный, молоко сухое, 25% сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</i>	ККАЛ-188, Б-6, Ж-7, Угл-24
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
200	Какао на молоке <i>молоко сухое, 25% сахар-песок, какао-порошок</i>	ККАЛ-109, Б-4, Ж-4, Угл-14
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-417, Б-13, Ж-15, Угл-56
<u>Завтрак 2</u>		
150	Напиток из смородины красной <i>смородина красная св мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-33, Угл-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-33, Угл-8
<u>Обед</u>		
50	Икра овощная <i>морковь св, свекла св, лук репка, масло растительное, лимон свежий, соль поваренная, сахар-песок</i>	ККАЛ-46, Б-1, Ж-3, Угл-4
200	Суп картофельный со сметаной <i>картофель св, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 12%, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-94, Б-2, Ж-4, Угл-12
80	Ежики кур <i>куриная грудка, рис, лук репка, масло растительное, соль поваренная</i>	ККАЛ-110, Б-15, Ж-2, Угл-7
130	Горох отварной с маслом <i>горох сухой, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</i>	ККАЛ-161, Б-10, Ж-4, Угл-22
200	Напиток из вишни св/мор <i>вишня б/к св мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-43, Угл-10
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-570, Б-32, Ж-13, Угл-79
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с повидлом <i>мука в с, повидло фруктовое, жирн столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое, 25%, масло растительное, соль поваренная, ванилин</i>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-3, Угл-29
200	Молоко свежее пастерезованное	ККАЛ-107, Б-5, Ж-6, Угл-9
Итого за Полдник		ККАЛ-262, Б-9, Ж-9, Угл-38
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка Северная творожно - манная <i>творог свежий 9%, манка, яйца столовые, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое, 25%, масло растительное, соль поваренная, ванилин</i>	ККАЛ-301, Б-21, Ж-14, Угл-22
60	Соус ваниль молочная <i>молоко сухое, 25%, сахар-песок, муки в с, масло сливочное 72,5%, ванилин</i>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-3, Угл-10
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай байховый</i>	ККАЛ-32, Угл-8
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-495, Б-26, Ж-17, Угл-57
Итого за день		ККАЛ-1777, Б-80, Ж-54, Угл-238



