

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Рисовая молочная <i>рис. молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль поваренная</i>	ККАЛ-137, Б-4, Ж-5, Угл-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
180	Чай с молоком концентрированным <i>молоко концентрированное с сахар-песком, чай байховый</i>	ККАЛ-70, Б-2, Ж-2, Угл-10
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-292, Б-8, Ж-10, Угл-39
<u>Завтрак 2</u>		
130	Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша) <i>смородина красная, яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-27, Угл-7
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-27, Угл-7
<u>Обед</u>		
30	Салат кукуруза с яйцом и луком <i>кукуруза консервированная, яйцо столовое, лук репка, масло растительное, соль поваренная</i>	ККАЛ-48, Б-2, Ж-4, Угл-2
150	Борщ с картофелем <i>картофель св. свежий св. морковь св. лук репка, сметана 18%, масло растительное, томат-паста, соль поваренная, чеснок св. зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</i>	ККАЛ-55, Б-1, Ж-3, Угл-7
60	Котлеты или биточки с мясом <i>говядина односортовая 0% жирн. и волош. свиная мясная п.ф. хлеб белый, сахар пшенич. яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль поваренная</i>	ККАЛ-163, Б-9, Ж-11, Угл-7
50	Соус Томат <i>томат-паста, мука в с. масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
110	Пюре картофельное густое <i>картофель св. масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль поваренная</i>	ККАЛ-97, Б-2, Ж-3, Угл-15
150	Компот из абрикоса св/мор <i>абрикос о к св/мор, сахар-песок</i>	ККАЛ-28, Угл-7
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-497, Б-17, Ж-23, Угл-55
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Ёжик <i>мука в с. масло сливочное 72,5%, яйцо столовое, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрож. жи. сух. масло растительное, соль поваренная, ванилин</i>	ККАЛ-176, Б-5, Ж-5, Угл-28
150	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	ККАЛ-39, Угл-9
Итого за Полдник		ККАЛ-215, Б-5, Ж-5, Угл-37
<u>Ужин</u>		
70	Печень в соусе молочном <i>печень говяжья отечественная, молоко сухое 25%, масло растительное, мука в с. масло сливочное 72,5%, соль поваренная</i>	ККАЛ-113, Б-9, Ж-6, Угл-5
110	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия в с. масло сливочное 72,5%, соль поваренная</i>	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26
180	Напиток яблочный <i>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</i>	ККАЛ-43, Угл-10
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-362, Б-15, Ж-9, Угл-53
Итого за день		ККАЛ-1393, Б-45, Ж-47, Угл-191

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Рисовая молочная <small>рис., молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>	ККАЛ-183, Б-6, Ж-7, Угл-24
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
200	Чай с молоком концентрированным <small>молоко концентрированное 6 с сахар-песок, чай йодированный</small>	ККАЛ-78, Б-2, Ж-3, Угл-11
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-381, Б-11, Ж-14, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
150	Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша) <small>смородина красная, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-31, Угл-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-31, Угл-8
<u>Обед</u>		
50	Салат кукуруза с яйцом и луком <small>кукуруза консервированная, яйца столовые, лук репка, масло растительное, соль йодированная</small>	ККАЛ-80, Б-3, Ж-6, Угл-3
200	Борщ с картофелем <small>картофель св. свекла св. морковь св. лук репка, сметана 15% масло растительное, томат-паста, соль йодированная, чеснок св. зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-73, Б-1, Ж-4, Угл-9
80	Котлеты или биточки с мясом <small>говядина обыкновенная, яйца руб. и целые, свиное масло в ф. хлеб пшенич., сухари паниров., яйцо столовое, масло растительное, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-218, Б-12, Ж-15, Угл-9
50	Соус Томат <small>томат-паста, муки в с. масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
130	Пюре картофельное густое <small>картофель св. масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль йодированная</small>	ККАЛ-115, Б-3, Ж-4, Угл-17
200	Компот из абрикоса св/мор <small>абрикос 6 к св.мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-37, Угл-9
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-670, Б-23, Ж-31, Угл-73
<u>Полдник</u>		
50	Булочка Ёжик <small>мука в с. масло сливочное 72,5%, яйца столовые, сахар-песок, молоко сухое 25%, орехи жи сух. масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	ККАЛ-176, Б-5, Ж-5, Угл-28
200	Напиток из шиповника <small>шиповник сухой, сахар-песок</small>	ККАЛ-52, Угл-12
Итого за Полдник		ККАЛ-228, Б-5, Ж-5, Угл-40
<u>Ужин</u>		
80	Печень в соусе молочном <small>печень говяжья отечественная, молоко сухое 25%, масло растительное, муки в с. масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-129, Б-11, Ж-7, Угл-6
130	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в с. масло сливочное 72,5%, соль йодированная</small>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31
200	Напиток яблочный <small>яблоки свежие, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-48, Угл-12
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-433, Б-19, Ж-10, Угл-66
Итого за день		ККАЛ-1743, Б-58, Ж-60, Угл-240