

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	нп. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <small>ячм., мацка сухая 25%, масло сливочное 72,2%, сахар-песок, соль поваренная</small>	ККАЛ-140, Б-5, Ж-6, Угл-17
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
180	Чай Братский <small>мацка сухая 25%, сахар-песок, чай байховый, витамин</small>	ККАЛ-81, Б-3, Ж-3, Угл-11
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
Итого за Завтрак		ККАЛ-337, Б-12, Ж-14, Угл-39
<u>Завтрак 2</u>		
130	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <small>яблоко, фруктовая смесь с морсморозки вишня яблоко, сахар-песок</small>	ККАЛ-29, Угл-7
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-29, Угл-7
<u>Обед</u>		
30	Салат Степной <small>картофель св. огурцы консервированные, морковь св. горошек зеленый консервы, лук репка, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-25, Ж-1, Угл-3
150	Похлебка бобовая <small>картофель св. горошек сухой, морковь св. лук репка, масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), шпатель лист</small>	ККАЛ-107, Б-4, Ж-4, Угл-13
60	Котлеты Летние из говядины <small>говядина опорошенная для рубл. и выделей, свиного масла и ф. лук репка, зелень жареная, сахар-песок, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-159, Б-8, Ж-11, Угл-7
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в.с., масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
110	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <small>рп., мацка сливочное 72,2%, соль поваренная</small>	ККАЛ-149, Б-3, Ж-2, Угл-29
150	Компот из свежих фруктов <small>ягоды свежие, сахар-песок, лимон свежий</small>	ККАЛ-30, 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-576, Б-18, Ж-20, Угл-76
<u>Полдник</u>		
55	Пряники	ККАЛ-190, Б-3, Ж-2, Угл-43
150	Кисель из шиповника <small>сахар-песок, шиповник, сахар, крахмал, маршмеллоу</small>	ККАЛ-45, Угл-11
Итого за Полдник		ККАЛ-235, Б-3, Ж-2, Угл-54
<u>Ужин</u>		
60	Котлета рыбная <small>горбуша с. и р. хлеб белый, лук репка, яйцо столовое, сахар-песок, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-101, Б-10, Ж-4, Угл-5
Рисовый Зуд 60	Биточки детские из мяса <small>говядина опорошенная для рубл. и выделей, свиного масла и ф. хлеб белый, яйцо столовое, масло сливочное 72,2%, мацка сухая 25%, соль поваренная</small>	ККАЛ-158, Б-9, Ж-11, Угл-6
50	Соус Красный <small>морковь св. лук репка, мука в.с., масло растительное, томат-паста, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
120	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в.с., масло сливочное 72,2%, соль поваренная</small>	ККАЛ-158, Б-5, Ж-3, Угл-29
180	Напиток Росинка чайный <small>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-54, Угл-13
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-555, Б-26, Ж-19, Угл-67
Итого за день		ККАЛ-1732, Б-59, Ж-55, Угл-243

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Ячневая или Пшеничная молочная <small>ячки, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, соль поваренная</small>	ККАЛ-186, Б-6, Ж-7, Угл-23
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
200	Чай Братский <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый, витамин</small>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, Угл-13
25	Батон белый	ККАЛ-65, Б-2, Ж-1, Угл-13
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Завтрак		ККАЛ-427, Б-14, Ж-16, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
150	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко <small>ягоды фруктовая смесь с мякотью смородины вишня яблоки, сахар-песок</small>	ККАЛ-33, Угл-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-33, Угл-8
<u>Обед</u>		
50	Салат Степной <small>картофель с вареным консервированное, морковь с вареным зеленым консервы, лук репка, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-41, Б-1, Ж-2, Угл-4
200	Похлебка бобовая <small>картофель с вареным сухим, морковь с вареным, лук репка, масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-143, Б-6, Ж-6, Угл-17
80	Котлеты Ленивые из говядины <small>говядина высушенная оттаянная, яйцо куриное, свиной мясной фарш, лук репка, зелень вареная, сухари панировочные, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-212, Б-11, Ж-15, Угл-9
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука пшеничная, масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-31, Ж-2, Угл-2
130	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <small>рис, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-177, Б-3, Ж-3, Угл-34
200	Компот из свежих фруктов <small>ягоды свежие, сахар-песок, витамин</small>	ККАЛ-40, 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-760, Б-25, Ж-28, Угл-100
<u>Полдник</u>		
55	Пряники	ККАЛ-190, Б-3, Ж-2, Угл-43
200	Кисель из шиповника <small>сахар-песок, лимонный сок, крахмал, картофельный</small>	ККАЛ-60, Угл-14
Итого за Полдник		ККАЛ-250, Б-3, Ж-2, Угл-57
<u>Ужин</u>		
80	Котлета рыбная <small>судак с вареным, хлеб белый, лук репка, яйцо куриное, сухари панировочные, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-134, Б-14, Ж-6, Угл-7
400г - 4,2280	Биточки детские из мяса <small>мякоть свиная оттаянная, яйцо куриное, свиной мясной фарш, хлеб белый, яйцо куриное, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль поваренная</small>	ККАЛ-211, Б-12, Ж-15, Угл-8
50	Соус Красный <small>морковь с вареным, лук репка, мука пшеничная, масло растительное, томат-паста, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка)</small>	ККАЛ-23, Ж-1, Угл-2
130	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия в с. масле сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31
200	Напиток Росинка чайный <small>сок фруктовый, сахар-песок, чай байховый</small>	ККАЛ-60, Угл-14
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-684, Б-34, Ж-25, Угл-79
Итого за день		ККАЛ-2154, Б-76, Ж-71, Угл-298



