

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 Геркулес молочная <i>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</i>	ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
180	Чай с молоком концентрированным <i>молоко концентрированное в с. сахар-песок, 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-303, Б-10, Ж-12, Угл-36
<u>Завтрак 2</u>		
130	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <i>рябина черноплодная св. мор., яблоки свежие, сахар-песок</i>	ККАЛ-27, Угл-6
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-27, Угл-6
<u>Обед</u>		
40	Салат свекла с сыром <i>свекла св., сыр твердый, масло растительное, соль поваренная</i>	ККАЛ-49, Б-2, Ж-3, Угл-3
150	Щи Русские <i>капуста белокачанная св., картофель св., морковь св., лук репка, сметана 15%, масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), шпик свиной лист</i>	ККАЛ-63, Б-1, Ж-4, Угл-5
60	Котлеты по-Хлыновски с мясом <i>говядина однокартная для руб. и детей, свиная мясная п.ф., картофель св., лук репка, яйцо столовое, мука в с. масло растительное, соль поваренная</i>	ККАЛ-152, Б-9, Ж-11, Угл-6
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	Гарнир каша рисовая рассыпчатая <i>рис, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</i>	ККАЛ-149, Б-3, Ж-2, Угл-29
150	Компот из вишни св/мор <i>вишня в к св. мор., сахар-песок</i>	ККАЛ-29, 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-548, Б-18, Ж-22, Угл-67
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с повидлом <i>мука в с. повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, орехи и 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	Пудинг творожно-морковный <i>творог свежий 9%, морковь св., яйцо столовое, манка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль поваренная</i>	ККАЛ-246, Б-16, Ж-11, Угл-20
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 абрикосом св/мор <i>сахар-песок, абрикос в к св. мор., чай байховый</i>	ККАЛ-31, Угл-8
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-415, Б-20, Ж-14, Угл-50
Итого за день		ККАЛ-1 528, Б-56, Ж-55, Угл-194

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Геркулес молочная <small>геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль поваренная</small>	ККАЛ-155, Б-5, Ж-6, Угл-20
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
10	Сыр твердый	ККАЛ-31, Б-2, Ж-2
200	Чай с молоком концентрированным <small>молоко концентрированное б.с, сахар-песок, чай байховый</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-384, Б-12, Ж-15, Угл-49
<u>Завтрак 2</u>		
150	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша) <small>рябина черноплодная св.мор, яблоки свежие, сахар-песок</small>	ККАЛ-31, Угл-7
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-31, Угл-7
<u>Обед</u>		
60	Салат свекла с сыром <small>свекла св., сыр твердый, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-74, Б-3, Ж-5, Угл-4
200	Щи Русские <small>квашеная белокочанная св., картофель св., морковь св., лук репчат., сметана 15%, масло растительное, соль поваренная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист</small>	ККАЛ-84, Б-2, Ж-6, Угл-7
80	Котлеты по-Хлыновски с мясом <small>говядина односортовая для рубл и котлет, свинина мясная п.ф, картофель св., лук репчат., яйцо столовое, мука в.с, масло растительное, соль поваренная</small>	ККАЛ-202, Б-12, Ж-14, Угл-8
50	Соус Томат <small>томат-паста, мука в.с, 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 вишни св/мор <small>вишня б.к св.мор, сахар-песок</small>	ККАЛ-39, 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-723, Б-24, Ж-30, Угл-88
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с повидлом <small>мука в.с, повидло фруктовое, яйцо столовое, масло сливочное 72,5%, сахар-песок, молоко сухое 25%, дрожжи сух., масло растительное, соль поваренная, ванилин</small>	ККАЛ-155, Б-4, Ж-3, Угл-29
200	Молоко свежее пастеризованное	ККАЛ-107, Б-5, Ж-6, Угл-9
Итого за Полдник		ККАЛ-262, Б-9, Ж-9, Угл-38
<u>Ужин</u>		
150	Пудинг творожно-морковный <small>творог свежий 9%, морковь св., яйцо столовое, манка, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, молоко сухое 25%, соль поваренная</small>	ККАЛ-284, Б-19, Ж-13, Угл-23
60	Соус ваниль молочная <small>молоко сухое 25%, сахар-песок, мука в.с, масло сливочное 72,5%, ванилин</small>	ККАЛ-77, Б-2, Ж-3, Угл-10
200	Чай с абрикосом св/мор <small>сахар-песок, абрикос б.к св.мор, чай байховый</small>	ККАЛ-34, 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-480, Б-24, Ж-16, Угл-58
Итого за день		ККАЛ-1 880, Б-69, Ж-70, Угл-240