

**меню (1,5-3 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
149	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-145, Б-5, Ж-6, У-18, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
15/10	<b>Батон белый+хлеб ржаной.</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-52, Б-2, Ж-1, У-10
170	<b>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-27, У-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-257, Б-7, Ж-11, У-35, С-1
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-68, Б-1, Ж-5, У-5, С-10
180	<b>Плов с курицей</b> <i>Куриная грудка, Лук репка, Морковь св, Масло растительное, Рис, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-263, Б-15, Ж-10, У-28, С-2
150	<b>Компот из яблок изюма</b> <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-47, У-11
20/20	<b>Хлеб пшеничный + ржаной</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-467, Б-19, Ж-15, У-62, С-12
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булка деревенская</b> <i>Мука в/с, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
148	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-89, Б-4, Ж-5, У-7, С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-260, Б-9, Ж-8, У-37, С-1
<b><u>Ужин</u></b>		
140	<b>Пудинг творожно-морковный</b> <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-260, Б-17, Ж-13, У-19, С-1
50	<b>Соус Молочный ванильный</b> <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-29, У-7
30	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-433, Б-21, Ж-17, У-49, С-1
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 417, Б-56, Ж-51, У-183, С-15




## меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
179	<b>Каша Ячневая или Пшеничная молочная</b> <i>Ячневая, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-174, Б-6, Ж-7, У-22, С-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККАЛ-33, Ж-4
34	<b>Батон белый/хлеб ржаной</b> <i>Батон, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-59, Б-2, Ж-1, У-12
180	<b>Чай французский</b> <i>Чай, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККАЛ-29, У-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККАЛ-295, Б-8, Ж-12, У-41, С-1
<u>Обед</u>		
50	<b>Салат Горошек</b> <i>Горошек зеленый, Лук репка, Масло растительное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-63, Б-3, Ж-5, У-2, С-2
180	<b>Щи Русские</b> <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Масло растительное, Сметана 15%, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-82, Б-1, Ж-6, У-6, С-12
200	<b>Плов с курицей</b> <i>Куриная грудка, Лук репка, Морковь св, Масло растительное, Рис, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-293, Б-16, Ж-11, У-32, С-2
180	<b>Компот из яблок изюма</b> <i>Яблоки, Изюм, Сахар-песок</i>	ККАЛ-57, У-14, С-1
52	<b>Хлеб пшеничный + ржаной.</b> <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-111, Б-4, У-22
<b>Итого за Обед</b>		ККАЛ-606, Б-24, Ж-22, У-76, С-17
<u>Полдник</u>		
50	<b>Булка деревенская</b> <i>Мука в/с, Масло сливочное, Молоко сухое 25%, Сахар-песок, Яйцо столовое, Дрожжи сух, Соль йодированная, Масло растительное</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, У-30
198	<b>Молоко свежее</b>	ККАЛ-119, Б-6, Ж-6, У-9, С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККАЛ-290, Б-11, Ж-9, У-39, С-2
<u>Ужин</u>		
160	<b>Пудинг творожно-морковный</b> <i>Творог свежий 9%, Манка, Молоко сухое 25%, Морковь св, Масло сливочное, Сахар-песок, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-297, Б-19, Ж-15, У-22, С-1
50	<b>Соус Молочный ванильный</b> <i>Мука в/с, Масло сливочное, Сахар-песок, Молоко сухое 25%, Ванилин</i>	ККАЛ-65, Б-2, Ж-3, У-8
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар-песок</i>	ККАЛ-32, У-8
39	<b>Батон белый</b>	ККАЛ-102, Б-3, Ж-1, У-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККАЛ-496, Б-24, Ж-19, У-58, С-1
<b>Итого за</b>		ККАЛ-1 687, Б-67, Ж-62, У-214, С-21



