

МЕНЮ с 1 года до 3 лет и с 3-7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
150	Суп молочный с овсяной крупой молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-112, Бел-4, Жир-4, Угл-13		101
215	Какао с молоком. молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-128, Бел-4, Жир-4, Угл-19		416
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
5	Масло сливочное(порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		6
Итого за Завтрак		ЭЦ-343, Бел-11, Жир-12, Угл-46		
Завтрак 2				
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-68, Угл-10		
Обед				
180	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., сахар	ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9		63
70	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе) печень, хлеб пшеничный, масло растительное., масло сливочное	ЭЦ-190, Бел-12, Жир-12, Угл-8		282
120	Пюре картофельное с сливочным маслом. картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-110, Бел-2, Жир-4, Угл-16		339
50	Салат из моркови морковь, сахар	ЭЦ-26, Бел-1, Угл-6		42
180	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-102, Угл-25		394
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
20	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-46, Бел-1, Угл-9		527
Итого за Обед		ЭЦ-594, Бел-20, Жир-20, Угл-83		
Полдник				
50	Вафли	ЭЦ-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39		330
180	Ряженка	ЭЦ-92, Бел-5, Жир-5, Угл-8		420
Итого за Полдник		ЭЦ-269, Бел-7, Жир-6, Угл-46		
Итого за день		ЭЦ-1 273, Бел-38, Жир-39, Угл-186	272-63	



Подпись

ВНИИ Питания
М.П.

