

Меню группа с 3-7 лет.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
180	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	13-48		
165	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	6-95		
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-88		
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	13-34		
Итого за завтрак		Калорийность-379, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-55. Витамин С-1	36-65		
<u>2 завтрак</u>					
110	Сок яблочный	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	7-54		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	7-54		
<u>обед</u>					
60	Кабачковая икра	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	6-26		
180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-7	14-08		
80	Котлета Загадка	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-5, Витамин С-10	48-63		
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-64		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98		
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-44		
140	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-38	7-36		
Итого за обед		Калорийность-679, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-97. Витамин С-23	80-39		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-15	38-62		
40	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	3-02		
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-69		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-374, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-31	48-43		
Итого за день		Калорийность-1 479, Белки-66, Жиры-48, Углеводы-194. Витамин С-26	173-01		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			