

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>					
165	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-169, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-28	12-17		
165	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	6-50		
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-01		
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	13-22		
Итого за завтрак		Калорийность-366, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-54. Витамин С-1	34-90		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-16		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-16		
<u>обед</u>					
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	5-17		
145	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-132, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-6	36-43		
15	Огурец соленый	Калорийность-2	4-09		
165	Компот из свежих яблок	Калорийность-79, Углеводы-20, Витамин С- 1	3-76		
27	Хлеб ржаной	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	1-68		
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-75		
Итого за обед		Калорийность-408, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-70. Витамин С-13	52-88		
<u>Уплотненный полдник</u>					
101	Манник 60гр	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	9-91		
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-63		
4	Соль		0-07		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-187, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29	10-61		
Итого за день		Калорийность-1 002, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-162. Витамин С-64	100-55		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			