

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 пшенинная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	13-33		
165	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	6-50		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-97		
110	Сок яблочный	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	7-43		
Итого за завтрак		Калорийность-368, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-66. Витамин С-3	30-23		
<u>обед</u>					
60	Икра свекольная	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	3-40		
165	Суп картофельный с горохом	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18, Витамин С-4	5-34		
180	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-266, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-31, Витамин С-3	71-54		
30	Соус сметанный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	1-51		
165	Компот из кураги	Калорийность-94, Углеводы-23	3-28		
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-33		
27	Хлеб ржаной	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	1-22		
Итого за обед		Калорийность-660, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-106. Витамин С-11	87-62		
<u>Уплотненный полдник</u>					
134	Пудинг из творога	Калорийность-305, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-29	40-24		
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-97		
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-20		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-517, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-61	50-46		
Итого за день		Калорийность-1 545, Белки-56, Жиры-43, Углеводы-233. Витамин С-14	168-31		
Кашеварова		Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
Татьяна			Надежда		Гузалия
Леонидовна			Николаевна		Гаяновна
Быстрова Наталия		Серафимовна			
Утвердил					
заведующий					
Калькулятор					