

Меню группа с 3-7лет.

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	12-99		
165	Какао с молоком	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-54		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	13-34		
110	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-45, Углеводы-10, Витамин С- 55	2-37		
Итого за завтрак		Калорийность-453, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-69. Витамин С-56	39-43		
<u>обед</u>					
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-47		
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	5-06		
56	Кнели куриные с рисом	Калорийность-147, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3	33-68		
150	Капуста тушеная	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-15	15-76		
165	Компот из изюма	Калорийность-94, Углеводы-23	4-14		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-33		
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-22		
Итого за обед		Калорийность-600, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-81. Витамин С-22	64-66		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Гребешок из дрожжевого теста	Калорийность-292, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-25	12-24		
155	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11	0-59		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-335, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-36	12-90		
Итого за день		Калорийность-1 388, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-186. Витамин С-78	116-99		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			