

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-156, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-28	13-53		
165	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	6-95		
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-66		
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-83		
110	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-45, Углеводы-10, Витамин С- 55	2-47		
Итого за завтрак		Калорийность-379, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-63. Витамин С-56	31-44		
<u>обед</u>					
29	Кабачковая икра	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	2-61		
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	5-46		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95		
71	рыба в омлете	Калорийность-89, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-2	33-97		
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-23		
165	Компот из кураги	Калорийность-94, Углеводы-23	4-20		
26	Хлеб ржаной	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	1-22		
Итого за обед		Калорийность-482, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-69. Витамин С-28	62-64		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Пирожки печеные с мясом	Калорийность-197, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-29	35-13		
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-64		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-309, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-55	37-51		
Итого за день		Калорийность-1 170, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-187. Витамин С-84	131-59		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			