

Меню группа с 3-7 лет.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
180	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	13-07
165	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	6-50
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-19
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-77
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-52. Витамин С-1	28-53
2 завтрак			
110	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-45, Углеводы-10, Витамин С- 55	1-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-10, Витамин С- 55	1-73
обед			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	2-49
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	5-42
78	шницели из говядины	Калорийность-155, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	60-59
140	Каша вязкая гречневая	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	6-97
165	Компот из свежих яблок	Калорийность-79, Углеводы-20, Витамин С- 1	3-77
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-82
Итого за обед		Калорийность-605, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-87. Витамин С-19	82-73
Уплотненный полдник			
80	Булочка ванильная	Калорийность-258, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	10-85
80	Салат из моркови и яблок	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-6	4-58
155	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-40
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-404, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-43. Витамин С-6	21-93
Итого за день		Калорийность-1 390, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-192. Витамин С-81	134-92
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Повар
заведующий	Татьяна	Лебедева	Федорович
Калькулятор	Леонидовна	Надежда	Гузалия
	Быстрова Наталия Серафимовна	Николаевна	Гаяновна