

18.06.2025

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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	13-14
165	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	6-95
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-66
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-36
112	Сок	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	7-59
Итого за завтрак		Калорийность-412, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-62. Витамин С-5	35-70
обед			
60	Капуста тушеная	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-6	6-97
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	6-08
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
61	биточки рыбные	Калорийность-87, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22	22-13
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	15-31
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
27	Хлеб ржаной	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	1-22
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-33
Итого за обед		Калорийность-504, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-91. Витамин С-31	54-68
Уплотненный полдник			
165	Чай с молоком	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	7-36
29	омлет натуральный	Калорийность-24, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-3	5-64
35	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-29, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-4	6-77
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-138, Белки-22, Жиры-7, Углеводы-16. Витамин С-7	19-82
Итого за день		Калорийность-1 054, Белки-48, Жиры-35, Углеводы-169. Витамин С-43	110-20
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Повар
заведующий	Татьяна	Лебедева	Федорович
Калькулятор	Леонидовна	Надежда	Гузалия
	Быстрова Наталия	Серафимовна	Гаяновна