

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 вязкая ячневая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	10-90
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-09
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-97
15	Масло порциями	Калорийность-99, Жиры-11	14-41
Итого за завтрак		Калорийность-422, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-56. Витамин С-1	35-37
<u>2 завтрак</u>			
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
<u>обед</u>			
60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	3-41
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-57
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
150	Плов из птицы (сад)	Калорийность-290, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-25, Витамин С-1	51-72
165	Компот из кураги	Калорийность-94, Углеводы-23	3-28
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-87
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-70
Итого за обед		Калорийность-641, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-93. Витамин С-9	68-50
<u>Уплотненный полдник</u>			
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	11-60
80	рыба в омлете	Калорийность-100, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2	37-48
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-20
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-298, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-31. Витамин С-16	55-38
Итого за день		Калорийность-1 406, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-190. Витамин С-81	160-98
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Федорович
заведующий	Татьяна	Лебедева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Надежда	Гузалия
	Быстрова Наталия	Серафимовна	Николаевна
			Гаяновна