

меню группа 3-7 сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
180	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	14-09
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-09
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-10
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	13-41
Итого за завтрак		Калорийность-376, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-57. Витамин С-1	37-69
2 завтрак			
111	Сок яблочный.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-74
обед			
16	Огурец соленый	Калорийность-2	4-29
257	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Калорийность-122, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-11	16-59
80	Котлета Загадка	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-5, Витамин С-10	49-85
140	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-38	7-56
25	Соус томатный	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-23
165	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Углеводы-23	2-02
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-69
Итого за обед		Калорийность-746, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-111. Витамин С-22	86-25
Уплотненный полдник			
107	Сырники из творога	Калорийность-250, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-12	36-20
155	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-40
5	Соль		0-08
39	повидло	Калорийность-83, Углеводы-22	5-62
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-413, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-46	48-30
Итого за день		Калорийность-1 582, Белки-64, Жиры-45, Углеводы-225. Витамин С-25	178-98
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Быстрова Наталия Серафимовна	Кладовщик Лебедева Надежда Николаевна	Повар Федорович Гузалия Гаяновна