

Меню группа с 3-7 лет.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>завтрак</u>					
180	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30			
165	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1			
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13			
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4			
Итого за завтрак		Калорийность-348, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-1			
<u>2 завтрак</u>					
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2			
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2			
<u>обед</u>					
30	Морковь припущенная	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2			
180	Суп картофельный со взбитым яйцом, на курином бульоне	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-8			
61	Суфле из птицы	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-3			
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30			
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25			
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9			
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13			
Итого за обед		Калорийность-722, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-90, Витамин С-8			
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Булочка ванильная	Калорийность-258, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25			
155	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11			
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-346, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-42, Витамин С-10			
Итого за день		Калорийность-1 459, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-197, Витамин С-21			
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова	Наталия	Серафимовна		