

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>					
165	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	11-91		
165	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	6-89		
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-41		
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-66		
101	Сок	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-90		
Итого за завтрак		Калорийность-353, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-57. Витамин С-3	33-77		
<u>обед</u>					
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-70		
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-67		
162	Плов из птицы (сад)	Калорийность-313, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-28, Витамин С-1	36-80		
165	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Углеводы-23	2-64		
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-22		
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-33		
Итого за обед		Калорийность-637, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-86. Витамин С-20	50-36		
<u>Уплотненный полдник</u>					
85	Ватрушка с картофелем	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18, Витамин С-1	11-10		
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-64		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-163, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-30. Витамин С-1	11-79		
Итого за день		Калорийность-1 153, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-173. Витамин С-24	95-92		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			