

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			
165	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-156, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-28	13-49
165	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	7-26
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-66
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-40
Итого за завтрак		Калорийность-334, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-53. Витамин С-1	28-81
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-26
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-26
обед			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	5-62
165	Рассольник ленинградский	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-5	5-39
3,5	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
80	Котлета Загадка	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-5, Витамин С-10	48-76
140	Каша вязкая гречневая	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	6-54
165	Компот из кураги	Калорийность-94, Углеводы-23	4-20
27	Хлеб ржаной	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	1-52
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-646, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-91. Витамин С-27	75-74
Уплотненный полдник			
141	Пюре картофельное	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-17	14-43
30	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-25, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-3	6-77
155	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	7-25
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-235, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-33. Витамин С-20	28-50
Итого за день		Калорийность-1 256, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-186. Витамин С-98	135-31
		Лебедева	Повар
		Надежда	Федорович
		Николаевна	Гузалия
			Гаяновна
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	
заведующий	Татьяна		
Калькулятор	Леонидовна		
	Быстрова Наталья Серафимовна		