

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			
180	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	11-43
165	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	5-89
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-66
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	3-22
Итого за завтрак		Калорийность-350, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-55. Витамин С-1	23-20
обед			
80	Салат из свеклы отварной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-8	3-67
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	4-56
180	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-266, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-31, Витамин С-3	53-62
20	Соус томатный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-42
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-89
165	Компот из свежих яблок	Калорийность-79, Углеводы-20, Витамин С-1	5-38
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-65
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-52
Итого за обед		Калорийность-644, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-96. Витамин С-17	72-71
Уплотненный полдник			
140	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-38	5-77
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	8-49
155	Чай с сахаром <i>МАНДАРИНЫ</i>	Калорийность-43, Углеводы-11	0-62
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-336, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49	14-98
Итого за день		Калорийность-1 330, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-200. Витамин С-18	110-89
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Федорович
заведующий	Татьяна	Лебедева	Гузалия
Калькулятор	Леонидовна	Надежда	Гаяновна
	Быстрова Наталия	Николаевна	Серафимовна