

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 манная жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	9-00
165	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	5-89
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-78
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	3-22
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-47. Витамин С-1	20-89
2 завтрак			
110	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-45, Углеводы-10, Витамин С- 55	1-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-10, Витамин С- 55	1-74
обед			
80	Салат из свежих помидоров	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, Витамин С-18	15-94
184	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-14	2-98
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-89
75	шницели из говядины	Калорийность-149, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	44-12
140	Рис припущенный	Калорийность-186, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34	8-75
165	Компот из изюма	Калорийность-94, Углеводы-23	2-87
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-23
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-70
Итого за обед		Калорийность-661, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-96. Витамин С-33	78-48
Уплотненный полдник			
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	17-76
150	Сок яблочный	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-15, Витамин С-3	8-07
60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	2-98
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-224, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23. Витамин С-6	28-91
Итого за день		Калорийность-1 240, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-176. Витамин С-95	130-02

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			