

Меню группа 3-7 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)		
завтрак					
165	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-169, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-28	9-15		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13. Витамин С-1	6-43		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-08		
6	Масло сливочное	Калорийность-40, Жиры-4	5-22		
Итого за завтрак		Калорийность-364, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-56. Витамин С-1	21-88		
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					
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10. Витамин С-3	2-81		
132	Картофель в молоке	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16. Витамин С-14	7-80		
130	Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7. Витамин С-13	11-36		
80	Тефтели мясные	Калорийность-177, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14. Витамин С-1	41-26		
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-60		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-78		
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-64		
Итого за обед		Калорийность-672, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-99. Витамин С-31	70-25		
Уплотненный полдник					
112	Пудинг из творога	Калорийность-220, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-21	38-88		
39	Повидло яблочное	Калорийность-83, Углеводы-22	6-03		
60	Салат из моркови с курагой	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-9, Витамин С-3	3-17		
155	Чай с молоком	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	5-53		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-422, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-64. Витамин С-3	53-71		
Итого за день		Калорийность-1 503, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-229. Витамин С-90	147-58		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			