

меню (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	4-71
180	Молоко кипяченое	Калорийность-103, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	9-94
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-31
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-72
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-40. Витамин С-2	18-68
<u>2 завтрак</u>			
100	Сок яблочный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	3-92
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	3-92
<u>обед</u>			
170	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-5	2-12
50	Тефтели мясные	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-9	25-38
110	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	5-98
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-27
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-31
30	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-80
Итого за обед		Калорийность-520, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-84. Витамин С-18	39-57
<u>Уплотненный полдник</u>			
110	Рагу из овощей	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-16	5-68
80	Ватрушка с повидлом	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-52	9-63
180	Чай без сахара	Калорийность-47, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-14	0-11
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	0-99
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10-62
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-506, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-72. Витамин С-30	27-09
Итого за день		Калорийность-1 402, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-207. Витамин С-52	89-26
Утвердил		Овечкина	Повар
заведующий		Марина	Елкина Т.И.
Калькулятор		Витальевна	
		Овечкина Анна	Кладовщик
		Ивановна	
		Овечкина Марина Витальевна	