

меню (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	Каша вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	5-65
190	Молоко кипяченое	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	10-49
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-97
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-72
Итого за завтрак		Калорийность-392, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-51. Витамин С-3	20-83
<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>			
180	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	2-24
80	Тефтели мясные	Калорийность-177, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14, Витамин С-1	40-60
130	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	7-06
190	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Углеводы-26	2-40
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-97
40	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-40
Итого за обед		Калорийность-664, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-104. Витамин С-22	57-56
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Рагу из овощей	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	7-74
90	Ватрушка с повидлом	Калорийность-298, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-59	10-84
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-31
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10-62
190	Чай без сахара	Калорийность-14, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-2. Витамин С-17	0-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-614, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-86. Витамин С-38	30-69
Итого за день		Калорийность-1 715, Белки-63, Жиры-49, Углеводы-252. Витамин С-65	113-00
Утвердил		Штефко Анна	Кладовщик
заведующий		Ивановна	Овечкина
Калькулятор		Марина	Повар
		Витальевна	Елкина Т.И.
		Овечкина Марина Витальевна	