

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>			
160	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26	9-21
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-46
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-24
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
Итого за завтрак		Калорийность-341, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-52, Витамин С-1	23-25
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из кураги	Калорийность-57, Углеводы-14	3-49
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	3-49
<u>обед</u>			
180	Щи со сметаной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	6-87
110	Рис отварной	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	8-42
50	Бефстроганов из печени	Калорийность-146, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-11	37-14
40	Салат из свеклы и моркови	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-4	2-64
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-45
30	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-93
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
Итого за обед		Калорийность-636, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-96, Витамин С-17	62-55
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	14-15
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-96
180	Чай с лимоном	Калорийность-52, Углеводы-13, Витамин С-3	1-54
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-255, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-28, Витамин С-3	19-70
Итого за день		Калорийность-1 289, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-190, Витамин С-21	108-99
Штефко Анна Ивановна Кладовщик Овечкина Марина Витальевна Повар Елкина Т.И.			
Утвердил заведующий _____			
Калькулятор _____ Овечкина Марина Витальевна			