

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>					
200	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	11-52		
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-2	9-40		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	8-48		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-01		
Итого за завтрак		Калорийность-448, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-65, Витамин С-2	31-41		
<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>					
200	Щи со сметаной	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	7-63		
60	Бефстроганов из печени	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-13	44-56		
150	Рис отварной	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	11-46		
60	салат из свеклы и моркови	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-5	3-97		
200	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	3-84		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-57		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-01		
Итого за обед		Калорийность-813, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-124, Витамин С-20	76-99		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	17-68		
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	4-45		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34		
200	Чай с лимоном	Калорийность-58, Углеводы-14, Витамин С-3	1-72		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-325, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-34, Витамин С-4	25-26		
Итого за день		Калорийность-1 643, Белки-43, Жиры-57, Углеводы-237, Витамин С-26	137-15		
Утвердил	Штефко Анна	Кладовщик	Овечкина	Повар	Елкина Т.И.
заведующий	Ивановна		Марина		
Калькулятор			Витальевна		
	Овечкина Марина Витальевна				