

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 овсянная жидкая молочная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	13-96
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-38
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	8-48
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за завтрак		Калорийность-389, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-52, Витамин С-1	31-82
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	3-05
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	3-05
<u>обед</u>			
180	Борщ со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	4-40
140	Каша вязкая гречневая	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	6-70
70	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-14	7-09
200	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	3-84
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
60	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2	37-46
Итого за обед		Калорийность-647, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-98, Витамин С-21	64-87
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Салат из свёклы с изюмом и курагой	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	4-18
90	Кекс Детский	Калорийность-349, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-45	26-76
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	7-09
200	Чай с лимоном	Калорийность-58, Углеводы-14, Витамин С-3	1-72
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-577, Белки-13, Жиры-24, Углеводы-76, Витамин С-7	41-15
Итого за день		Калорийность-1 670, Белки-40, Жиры-59, Углеводы-240, Витамин С-29	140-89
Утвердил заведующий	Штефко Анна Ивановна	Клад овщ ик	Овечкина Марина Витальевна
Калькулятор	Овечкина Марина Витальевна	Повар	Елкина Т.И.