

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 овсянная жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	12-54
180	Кофейный напиток с молоком сгущенным	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	8-19
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	8-48
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за завтрак		Калорийность-389, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-56	31-21
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	3-02
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	3-02
<u>обед</u>			
180	Щи со сметаной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-13
130	Каша перловая вязкая	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19	4-87
60	Салат из свеклы и моркови	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-5	3-97
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-38
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
60	Биточки паровые	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-3	35-28
Итого за обед		Калорийность-580, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-91, Витамин С-18	56-06
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	17-74
90	Кекс Детский	Калорийность-349, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-45	26-67
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С- 10	11-79
180	Чай без сахара	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-13
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-666, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-69, Витамин С-27	57-73
Итого за день		Калорийность-1 692, Белки-48, Жиры-63, Углеводы-230, Витамин С-45	148-02

Утвердил _____ Штефко Анна Кладовщик Овечкина Повар Елкина Т.И.
 заведующий _____ Иванова
 Калькулятор _____ Овечкина Марина Витальевна