

Меню 3-7 года весна/лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
188	<i>Каша пшенинная жидкая молочная</i>	Калорийность-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	13-80
178	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-42
22	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-09
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-58
Итого за завтрак		Калорийность-349, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-53. Витамин С-1	27-89
<u>2 завтрак</u>			
99	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-63
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-63
<u>обед</u>			
49	<i>Салат Тазалык</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Витамин С-16	3-99
180	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	5-06
131	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	14-84
66	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-131, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	50-83
175	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-84, Углеводы-21, Витамин С- ?	5-05
22	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-09
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	3-00
10	<i>Сметана</i>	Калорийность-16, Жиры-2	1-99
Итого за обед		Калорийность-603, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-83. Витамин С-48	86-85
<u>Уплотненный полдник</u>			
102	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-237, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-14	33-24
32	<i>Повидло</i>	Калорийность-68, Углеводы-18	4-17
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	13-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-407, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-41. Витамин С-2	50-59
Итого за день		Калорийность-1 399, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-186. Витамин С-101	167-96