

## Меню 3-7 года весна/лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
179	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	<b>14-00</b>
198	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-2	<b>10-29</b>
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-32</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>5-05</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-381, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-57. Витамин С-2	<b>30-66</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
99	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-37</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-37</b>
<b><u>обед</u></b>			
60	<i>Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком</i>	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-5, Витамин С-39	<b>8-16</b>
180	<i>Суп картофельный с Геркулесом</i>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	<b>6-11</b>
110	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-187, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-26	<b>7-50</b>
66	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	Калорийность-180, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>35-45</b>
178	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-101, Углеводы-25	<b>5-43</b>
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-06</b>
32	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-97</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-747, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-99. Витамин С-46	<b>65-68</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
117	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18	<b>15-07</b>
60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	<b>3-26</b>
178	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-12	<b>0-48</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-35. Витамин С-6	<b>18-86</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 468, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-200. Витамин С-104	<b>117-57</b>