

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	13-03
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
20.000	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-352, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-50	31-24
<u>обед</u>			
40	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-22
150	<i>Суп картофельный с домашней лапшой</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-08
50	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	18-22
120.000	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	7-18
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
20	<i>Соус сметанный</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
Итого за обед		Калорийность-548, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-81, Витамин С-26	37-72
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	26-87
3	<i>Соль</i>		0-05
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
60	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	5-98
20	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-73
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-337, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-35, Витамин С-8	50-76
Итого за день		Калорийность-1 237, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-171, Витамин С-84	119-72

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик _____ Мерзлякова _____ Повар _____ Прыткина Е.В.
 заведующий _____ Кузнецова Ольга Федоровна _____
 Калькулятор _____

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>обед</u>			
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-33
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
3	Соль		0-05
140	Капуста тушеная	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-24	8-38
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	25-50
Итого за обед		Калорийность-464, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-63, Витамин С-25	37-97
Итого за день		Калорийность-464, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-63, Витамин С-25	37-97
Утвердил заведующий	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова Ольга Павловна
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна		Повар
			Прыткина Е.В.

Основная (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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	15-63
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-422, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-68, Витамин С-50	36-53
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-33
175	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-76
140	Капуста тушеная	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-24	8-38
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	25-50
Итого за обед		Калорийность-687, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-99, Витамин С-32	48-99
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	35-83
5	Соль		0-08
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	9-97
30	Молоко сгущенное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	7-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-456, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-49, Витамин С-12	68-73
Итого за день		Калорийность-1 565, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-216, Витамин С-94	154-25
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик Мерзлякова Ольга Павловна	Повар Прыткина Е.В.

