

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>			
130	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	11-33
20.000	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41
150.000	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-51, Витамин С-2	32-46
<u>обед</u>			
40.000	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-1	3-59
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-85
50	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-9	27-61
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	9-05
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
Итого за обед		Калорийность-604, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-89, Витамин С-7	51-21
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	21-16
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	Соль		0-05
60	Яблоки свежие	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	5-98
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-327, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-45, Витамин С-8	40-32
Итого за день		Калорийность-1 241, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-185, Витамин С-17	123-99

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

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<i>обед</i>					
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<i>3-33</i>		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<i>0-71</i>		
3	<i>Соль</i>		<i>0-05</i>		
140	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-33	<i>10-57</i>		
70	<i>Тефтели мясные (2-й вариант)</i>	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1	<i>38-64</i>		
Итого за обед		Калорийность-561, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-83, Витамин С-1	<i>53-30</i>		
Итого за день		Калорийность-561, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-83, Витамин С-1	<i>53-30</i>		
Утвердил заведующий	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова	Повар	Прыткина Е.В.
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна		Ольга Павловна		

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>			
100	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	8-73
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-320, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-54, Витамин С-2	32-55
<u>обед</u>			
60	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-2	5-39
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-66
70	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1	38-64
140	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-33	10-57
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
25	Соус сметанный	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-1	1-26
50.000	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
Итого за обед		Калорийность-815, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-122, Витамин С-10	69-51
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-289, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-42	28-20
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
5	Соль		0-08
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	9-97
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-435, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-61, Витамин С-12	54-01
Итого за день		Калорийность-1 570, Белки-56, Жиры-42, Углеводы-237, Витамин С-24	156-07
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик Мерзлякова Ольга Павловна	Повар Прыткина Е.В.

