

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 вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	10-90
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
25.000	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-62
5.000	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-340, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-53, Витамин С-51	29-17
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-34
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-19
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	19-61
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	4-03
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-28
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-51
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	7-30
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-548, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-79, Витамин С-10	41-02
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	18-31
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	Соль		0-05
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-45
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-61
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-285, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-26, Витамин С-2	41-55
Итого за день		Калорийность-1 173, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-158, Витамин С-63	111-74

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)
<u>обед</u>			
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-76
140	Макаронные изделия отварные	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	8-56
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
3	Соль		0-05
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	34-13
Итого за обед		Калорийность-516, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-75, Витамин С-1	47-20
Итого за день		Калорийность-516, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-75, Витамин С-1	47-20
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>			
170	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	14-21
180.000	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-15
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-15
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-408, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-51	34-53
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-50
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	5-58
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	27-44
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	4-83
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-93
30.000	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-25
140	Макаронные изделия отварные	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	8-56
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-727, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-104, Витамин С-15	54-85
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Запеканка из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	27-47
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
5	Соль		0-08
25	Молоко сгущенное	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	5-57
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-23
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-404, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-33, Витамин С-2	60-11
Итого за день		Калорийность-1 539, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-201, Витамин С-68	149-49
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик 	Мерзлякова Ольга Павловна Повар Прыткина Е.В.

