

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>			
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	20-74
150.000	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-24
Итого за завтрак		Калорийность-325, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-33, Витамин С-2	42-45
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-24
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	32-37
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-91
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
150.000	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-80
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-33
Итого за обед		Калорийность-609, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-91, Витамин С-8	52-48
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Коржики молочные	Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	15-05
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-392, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-60, Витамин С-8	34-21
Итого за день		Калорийность-1 326, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-184, Витамин С-18	129-14

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

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	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	25-93
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
5.000	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-24
Итого за завтрак		Калорийность-395, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-41, Витамин С-2	50-33
<u>обед</u>			
175	Суп картофельный с клецками	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	3-78
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-31
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	9-04
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-20
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-49
Итого за обед		Калорийность-719, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-104, Витамин С-10	68-65
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Коржики молочные	Калорийность-375, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-62	20-07
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
5	Соль		0-09
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	9-97
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-521, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-81, Витамин С-12	45-89
Итого за день		Калорийность-1 635, Белки-54, Жиры-56, Углеводы-226, Витамин С-24	164-87

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова

Повар

Прыткина Е.В.

Кузнецова Ольга Федоровна

Ольга Павловна

