

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 молочная Дружба	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-1	11-11
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-35
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-52
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-12
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-85
Итого за завтрак		Калорийность-321, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-51, Витамин С-4	31-95
<u>обед</u>			
40	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-4	3-52
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	5-41
50	биточки рубленные из птицы	Калорийность-71, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3	25-73
120	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-32	8-48
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-98
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-92
Итого за обед		Калорийность-504, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-84, Витамин С-10	50-62
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	8-20
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
3	Соль		0-05
40	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-1	3-87
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-346, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-65, Витамин С-1	14-60
Итого за день		Калорийность-1 171, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-200, Витамин С-15	97-17

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик Шишова Наталья Николаевна 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	4-73
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
3	Соль		0-05
140	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-37	9-90
70	биточки рубленые из птицы	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	29-28
Итого за обед		Калорийность-454, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-79	44-67

Итого за день Калорийность-454, Белки-14, Жиры-9,
Углеводы-79 **44-67**

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик Шишова Наталья Николаевна 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>			
180	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	15-38
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-82
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-22
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-12
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-85
Итого за завтрак		Калорийность-397, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-63, Витамин С-5	38-39
<u>обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-6	5-29
70	биточки рубленные из птицы	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	29-28
150	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40	10-60
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-74
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	6-31
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-70
Итого за обед		Калорийность-633, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-103, Витамин С-13	60-35
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	10-24
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
3	Соль		0-05
60	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-2	5-81
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-70, Витамин С-2	16-81
Итого за день		Калорийность-1 408, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-236, Витамин С-20	115-55

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик Шишова Повар Прыткина Е.В.
 заведующий _____ Наталья Николаевна
 Калькулятор _____ Кузнецова Ольга Федоровна

