

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>Суп молочный с рисом</i>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	10-95
150	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-52
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-43
15	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-32, Углеводы-8	2-23
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за завтрак		Калорийность-308, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-53, Витамин С-52	27-88
<u>обед</u>			
40	<i>Салат из свежих помидоров</i>	Калорийность-29, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-9	3-28
150	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	19-21
120	<i>Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15, Витамин С-15	47-52
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-98
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-21
20	<i>Соус сметанный</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	0-98
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-67
Итого за обед		Калорийность-458, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-68, Витамин С-32	78-85
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	12-54
120	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18	19-85
3	<i>Соль</i>		0-05
20	<i>Печенье</i>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	3-83
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-374, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-40, Витамин С-2	36-27
Итого за день		Калорийность-1 140, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-161, Витамин С-86	143-00
Грехова О.В.		Кладовщик	Шишова
Повар		Прыткина Е.В.	
Утвердил		Шишова	
заведующий		Наталья	
Калькулятор		Николаевна	
Кузнецова Ольга Федоровна			

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<i><u>обед</u></i>					
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-67		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73		
3	Соль		0-05		
140	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-191, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-18, Витамин С-18	55-48		
Итого за обед		Калорийность-359, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-56, Витамин С-18	62-93		
Итого за день		Калорийность-359, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-56, Витамин С-18	62-93		
Утвердил	Грехова О.В.	Кладовщик	Шишова	Повар	Прыткина Е.В.
заведующий			Наталья		
Калькулятор			Николаевна		
	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>			
200	<i>Суп молочный с рисом</i>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	14-60
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-22
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	5-14
15	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-32, Углеводы-8	2-23
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за завтрак		Калорийность-383, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-65, Витамин С-52	34-94
<u>обед</u>			
60	<i>Салат из свежих помидоров</i>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-13	4-93
175	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	22-42
160	<i>Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-219, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20, Витамин С-20	63-38
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-70
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	3-31
20	<i>Соус сметанный</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	0-98
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-00
Итого за обед		Калорийность-602, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-88, Витамин С-42	102-72
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-05
150	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23	24-83
3	<i>Соль</i>		0-05
30	<i>Печенье</i>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	5-74
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-486, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-53, Витамин С-2	45-67
Итого за день		Калорийность-1 471, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-206, Витамин С-96	183-33
Грехова О.В.		Кладовщик	Шишова
Повар		Прыткина Е.В.	
Утвердил		Шишова	
заведующий		Наталья	
Калькулятор		Николаевна	
Кузнецова Ольга Федоровна			

