

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	11-33
20.000	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
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	6-24
Итого за завтрак		Калорийность-325, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-51, Витамин С-2	33-04
<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	4-80
50	биточки рубленые из птицы	Калорийность-71, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3	19-33
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-40
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-80
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-470, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-71, Витамин С-22	45-24
<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-1 122, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-167, Витамин С-32	118-60

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	3-33
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
3	Соль		0-05
140	Пюре картофельное	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	13-30
70	биточки рубленные из птицы	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	27-05
Итого за обед		Калорийность-397, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-61, Витамин С-17	44-44
Итого за день		Калорийность-397, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-61, Витамин С-17	44-44
Утвердил	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова
заведующий			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>			
100	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	8-72
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
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	6-24
Итого за завтрак		Калорийность-335, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-54, Витамин С-2	33-12
<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	5-60
70	биточки рубленные из птицы	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	27-05
140	Пюре картофельное	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	13-30
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-651, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-100, Витамин С-26	60-59
<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-1 421, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-215, Витамин С-40	147-72
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик Мерзлякова Ольга Павловна	Повар Прыткина Е.В.

