

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	11-28
150.000	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	2-66
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-338, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-3	33-09
<u>обед</u>			
150.000	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-44
50	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-70, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-2	14-52
120.000	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-195, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	9-42
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-14
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	1-75
Итого за обед		Калорийность-566, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-94, Витамин С-20	36-85
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Винегрет овощной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-90
75	Блинчики	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	3-23
150.000	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	Соль		0-05
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-04
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-44, Витамин С-6	22-35
Итого за день		Калорийность-1 191, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-193, Витамин С-29	92-29

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

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<i>обед</i>					
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<i>3-33</i>		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<i>0-71</i>		
3	<i>Соль</i>		<i>0-05</i>		
140	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<i>11-00</i>		
70	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-98, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-2	<i>20-32</i>		
Итого за обед		Калорийность-494, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-82, Витамин С-2	<i>35-41</i>		
Итого за день		Калорийность-494, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-82, Витамин С-2	<i>35-41</i>		
Утвердил	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова	Повар	Прыткина Е.В.
заведующий			Ольга Павловна		
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>			
170	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	14-76
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
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-405, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-67, Витамин С-3	38-63
<u>обед</u>			
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	4-01
70	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-98, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-2	20-32
150	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39	11-78
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-89
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	2-63
Итого за обед		Калорийность-680, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-110, Витамин С-25	47-21
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Винегрет овощной	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	4-36
100	Блинчики	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	4-31
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
5	Соль		0-08
25	Джем, повидло	Калорийность-53, Углеводы-14	3-80
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-375, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-58, Витамин С-8	28-31
Итого за день		Калорийность-1 460, Белки-46, Жиры-38, Углеводы-235, Витамин С-36	114-15

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

