

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 манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-29
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
25	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	6-53
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
Итого за завтрак		Калорийность-399, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-3	36-23
<u>обед</u>			
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-76
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-45
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-31
120	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-195, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	9-13
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
Итого за обед		Калорийность-644, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-95, Витамин С-16	70-56
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Блинчики	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	3-23
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
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-33
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-73
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-323, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-50, Витамин С-12	29-45
Итого за день		Калорийность-1 366, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-209, Витамин С-31	136-24

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)		
<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>10-65</i>		
70	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	<i>45-31</i>		
Итого за обед		Калорийность-535, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-81, Витамин С-1	<i>60-05</i>		
Итого за день		Калорийность-535, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-81, Витамин С-1	<i>60-05</i>		
Утвердил заведующий	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова	Повар	Прыткина Е.В.
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна	Ольга Павловна			

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 манная жидкая молочная	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	14-77
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
30	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	6-53
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
Итого за завтрак		Калорийность-502, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-81, Витамин С-3	43-19
<u>обед</u>			
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	7-14
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	4-03
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	51-78
150	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39	11-42
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-89
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-752, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-111, Витамин С-20	82-84
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Блинчики	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	4-31
180.000	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
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-50
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-73
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-417, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-65, Витамин С-18	38-35
Итого за день		Калорийность-1 671, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-257, Витамин С-41	164-38
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик Мерзлякова Ольга Павловна	Повар Прыткина Е.В.

