

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	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	13-08
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
20.000	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-342, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-50	31-29
<u>обед</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-25
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-12
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	18-22
120.000	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	9-05
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
Итого за обед		Калорийность-662, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-98, Витамин С-5	39-66
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Запеканка из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	26-87
3	Соль		0-05
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-81
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-401, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-43, Витамин С-2	47-70
Итого за день		Калорийность-1 405, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-194, Витамин С-57	118-65

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 гороховое с маслом	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-33	10-57
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	25-50
Итого за обед		Калорийность-597, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-83, Витамин С-1	40-16
Итого за день		Калорийность-597, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-83, Витамин С-1	40-16
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>			
180	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	15-70
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-410, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-66, Витамин С-50	36-60
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-37
175	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-81
140	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-33	10-57
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	25-50
Итого за обед		Калорийность-820, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-119, Витамин С-8	51-27
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	35-83
5	Соль		0-08
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
30	Молоко сгущенное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	7-21
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-547, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-60, Витамин С-2	63-14
Итого за день		Калорийность-1 777, Белки-66, Жиры-57, Углеводы-245, Витамин С-60	151-01

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

