

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	6-24
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	35-94
<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	3-44
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-31
120	Каша рассыпчатая перловая	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	6-12
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-595, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-89, Витамин С-16	67-54
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Витамин С-2	13-52
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	Соль		0-05
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-33
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-261, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-32, Витамин С-8	29-03
Итого за день		Калорийность-1 255, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-185, Витамин С-27	132-51
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик 	Мерзлякова Ольга Павловна Повар Прыткина Е.В.

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 перловая</i>	Калорийность-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	<i>7-14</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-478, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-75, Витамин С-1	<i>56-54</i>		
Итого за день		Калорийность-478, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-75, Витамин С-1	<i>56-54</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)	
завтрак				
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	6-24	
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	42-90	
обед				
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	4-01	
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	51-79	
150	Каша рассыпчатая перловая	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32	7-65	
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-691, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-104, Витамин С-20	79-06	
Уплотненный полдник				
100	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Витамин С-2	13-52	
180.000	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76	
5	Соль		0-08	
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-49	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-296, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-35, Витамин С-10	32-85	
Итого за день		Калорийность-1 489, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-220, Витамин С-33	154-81	
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик 	Мерзлякова Ольга Павловна Повар 	Прыткина Е.В.

