

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	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	13-03
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
20.000	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-352, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-50	31-24
<u>обед</u>			
40	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-25
150	<i>Суп картофельный с домашней лапшой</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-12
50	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	19-66
120.000	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	7-18
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
20	<i>Соус сметанный</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
Итого за обед		Калорийность-548, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-81, Витамин С-26	39-23
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	26-87
3	<i>Соль</i>		0-05
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
20	<i>Печенье</i>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
20	<i>Молоко сгущеное</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-73
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-401, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-43, Витамин С-2	47-62
Итого за день		Калорийность-1 301, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-179, Витамин С-78	118-09

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

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	3-33
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
3	<i>Соль</i>		0-05
140	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-24	8-38
70	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	27-51
Итого за обед		Калорийность-464, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-63, Витамин С-25	39-98
Итого за день		Калорийность-464, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-63, Витамин С-25	39-98

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик _____ Мерзлякова _____ Повар _____ Прыткина Е.В.
 заведующий _____
 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>			
180	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	15-63
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-422, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-68, Витамин С-50	36-53
<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	4-80
140	Капуста тушеная	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-24	8-38
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	27-51
Итого за обед		Калорийность-687, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-99, Витамин С-32	51-08
<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 сгущеное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	7-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-547, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-60, Витамин С-2	63-02
Итого за день		Калорийность-1 656, Белки-57, Жиры-56, Углеводы-227, Витамин С-84	150-63

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

