

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 вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	10-87	
150	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	
5.000	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-340, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-53, Витамин С-51	29-18	
<u>обед</u>				
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-37	
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-69	
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	18-22	
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79	
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22	
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	9-05	
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33	
Итого за обед		Калорийность-632, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-89, Витамин С-9	39-43	
<u>Уплотненный полдник</u>				
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-90	
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13	
3	Соль		0-05	
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-81	
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84	
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-44	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-375, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-40, Витамин С-2	44-17	
Итого за день		Калорийность-1 347, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-182, Витамин С-62	112-78	
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>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-33	<i>10-57</i>		
70	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	<i>25-50</i>		
Итого за обед		Калорийность-597, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-83, Витамин С-1	<i>40-16</i>		
Итого за день		Калорийность-597, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-83, Витамин С-1	<i>40-16</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 вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	14-21		
180.000	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	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74		
Итого за завтрак		Калорийность-408, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-51	34-58		
<u>обед</u>					
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-56		
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	6-26		
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	25-50		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
140	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-33	10-57		
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76		
30.000	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
Итого за обед		Калорийность-825, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-116, Витамин С-13	52-66		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	Запеканка из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	26-86		
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76		
5	Соль		0-08		
25	Молоко сгущеное	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	6-01		
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26		
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10-88		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-539, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-54, Витамин С-2	63-85		
Итого за день		Калорийность-1 772, Белки-66, Жиры-62, Углеводы-234, Витамин С-66	151-09		
Утвердил	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова	Повар	Прыткина Е.В.
заведующий			Ольга Павловна		
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна				

