

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	11-31
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	3-11
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-26
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-16
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	36-31
<u>обед</u>			
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-50
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-12
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-37
120	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-195, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	9-42
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-36
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-94
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
Итого за обед		Калорийность-644, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-95, Витамин С-16	71-80
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Блинчики	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	3-20
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	7-07
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-68
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-87
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-53, Витамин С-8	31-00
Итого за день		Калорийность-1 371, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-212, Витамин С-27	139-11

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик _____ Шишова _____ Повар _____ Прыткина Е.В.
 заведующий _____ Наталья Николаевна
 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	3-94
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
3	Соль		0-05
140	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-96
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-37
Итого за обед		Калорийность-535, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-81, Витамин С-1	61-02
Итого за день		Калорийность-535, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-81, Витамин С-1	61-02
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик Шишова Наталья Николаевна	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 манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	15-67
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	3-74
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-26
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-16
Итого за завтрак		Калорийность-375, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-62, Витамин С-3	39-99
<u>обед</u>			
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	6-75
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	5-50
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	51-86
160	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-260, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-54
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-89
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-36
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-94
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-777, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-114, Витамин С-22	85-60
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Блинчики	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	4-27
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	11-79
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	4-02
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-87
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-425, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-68, Витамин С-13	40-79
Итого за день		Калорийность-1 577, Белки-47, Жиры-45, Углеводы-244, Витамин С-38	166-38
Грехова О.В. Утвердил заведующий Калькулятор Кладовщик Кузнецова Ольга Федоровна Шишова Наталья Николаевна Повар Прыткина Е.В.			

