

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	11-28
150.000	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	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-39
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-55, Витамин С-3	32-49
<u>обед</u>			
40	Винегрет овощной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	3-27
150.000	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-45
50	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-70, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-2	14-51
120.000	Картофель отварной	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-11	11-10
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-14
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-458, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-75, Витамин С-28	40-05
<u>Уплотненный полдник</u>			
76	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-277, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-24	12-28
150.000	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	5-98
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-33
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-426, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-41, Витамин С-12	33-77
Итого за день		Калорийность-1 207, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-171, Витамин С-43	106-31

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	Картофель отварной	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-13	12-96
70	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-98, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-2	20-31
Итого за обед		Калорийность-351, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-60, Витамин С-15	37-36
Итого за день		Калорийность-351, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-60, Витамин С-15	37-36
Утвердил заведующий	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова 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>			
170	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	14-76
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-39
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-390, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-67, Витамин С-3	38-03
<u>обед</u>			
60	Винегрет овощной	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	4-90
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	4-03
70	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-98, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-2	20-31
150	Картофель отварной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-14	13-88
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-89
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-548, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-87, Витамин С-35	51-59
<u>Уплотненный полдник</u>			
102	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-372, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-32	16-37
180	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	9-97
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-50
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-574, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-56, Витамин С-18	45-68
Итого за день		Калорийность-1 512, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-210, Витамин С-56	135-30
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик Мерзлякова Ольга Павловна	Повар Прыткина Е.В.

