

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
завтрак					
130	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	11-33		
20.000	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28		
150.000	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-24		
Итого за завтрак		Калорийность-325, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-51, Витамин С-2	33-04		
обед					
40.000	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-1	3-59		
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-84		
50	биточки рубленные из птицы	Калорийность-71, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3	19-33		
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-84		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-80		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76		
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22		
Итого за обед		Калорийность-470, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-71, Витамин С-22	45-72		
Уплотненный полдник					
75	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	21-16		
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-301, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-39, Витамин С-2	34-34		
Итого за день		Калорийность-1 096, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-161, Витамин С-26	113-10		
Утвердил	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова	Повар	Прыткина Е.В.
заведующий	Кузнецова Ольга Федоровна		Ольга Павловна		
Калькулятор					

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 картофельное</i>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	<i>13-81</i>		
70	<i>биточки рубленные из птицы</i>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	<i>35-82</i>		
Итого за обед		Калорийность-397, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-61, Витамин С-17	<i>53-72</i>		
Итого за день		Калорийность-397, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-61, Витамин С-17	<i>53-72</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)
<u>завтрак</u>			
100	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	8-73
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-24
Итого за завтрак		Калорийность-335, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-54, Витамин С-2	33-13
<u>обед</u>			
60	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-2	5-39
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-65
70	биточки рубленные из птицы	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	27-05
140	Пюре картофельное	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	13-81
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
25	Соус сметанный	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-1	1-26
50.000	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
Итого за обед		Калорийность-651, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-100, Витамин С-26	61-15
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-289, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-42	28-20
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-391, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-51, Витамин С-2	44-04
Итого за день		Калорийность-1 377, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-205, Витамин С-30	138-32
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик Мерзлякова Ольга Павловна	Повар Прыткина Е.В.

