

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	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-33
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41
100	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-294, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-50, Витамин С-3	32-56
<u>обед</u>			
40	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-76
150	<i>Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-19
70	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-15
120	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	Калорийность-195, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	9-13
150	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	3-14
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
Итого за обед		Калорийность-682, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-107, Витамин С-8	72-14
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	<i>Блинчики</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	3-05
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	<i>Соль</i>		0-05
20	<i>Молоко сгущеное</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-81
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-259, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-41, Витамин С-2	21-04
Итого за день		Калорийность-1 235, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-198, Витамин С-13	125-74

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова
Ольга Павловна

Повар

Прыткина Е.В.

Кузнецова Ольга Федоровна

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>Каша рассыпчатая гречневая</i>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-65
70	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-15
Итого за обед		Калорийность-535, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-81, Витамин С-1	59-89
Итого за день		Калорийность-535, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-81, Витамин С-1	59-89

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	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	14-81
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41
100	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-352, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-60, Витамин С-3	38-10
<u>обед</u>			
60	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	7-14
175	<i>Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	6-05
80	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	51-60
150	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39	11-42
180	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-89
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
4	<i>Сметана</i>	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-797, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-124, Витамин С-11	84-68
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	<i>Блинчики</i>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	4-06
180.000	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
5	<i>Соль</i>		0-08
20	<i>Молоко сгущеное</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-81
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-317, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-50, Витамин С-2	24-71
Итого за день		Калорийность-1 466, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-234, Витамин С-16	147-49

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

