

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			
140	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23	13-38
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-87
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-04
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-327, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-55, Витамин С-51	31-15
обед			
40.000	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-22
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	5-03
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	32-37
130	Рагу из овощей	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-19	10-77
150.000	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-80
20.000	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
4	Соус сметанный	Калорийность-3	0-20
20.000	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
Итого за обед		Калорийность-506, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-73, Витамин С-20	54-94
Уплотненный полдник			
75	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-39	7-81
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-297, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-47, Витамин С-2	20-99
Итого за день		Калорийность-1 130, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-175, Витамин С-73	107-08
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)		
<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	Рагу из овощей	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14, Витамин С-20	11-60		
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-31		
Итого за обед		Калорийность-428, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-59, Витамин С-21	61-00		
Итого за день		Калорийность-428, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-59, Витамин С-21	61-00		
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)
завтрак			
170	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	16-24
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-65
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-04
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-397, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-69, Витамин С-51	36-86
обед			
60.000	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-33
175	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-87
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-31
150	Рагу из овощей	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	12-42
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
4	Соус сметанный	Калорийность-3	0-20
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-634, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-89, Витамин С-23	72-47
Уплотненный полдник			
100	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	10-41
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-384, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-61, Витамин С-2	26-25
Итого за день		Калорийность-1 415, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-219, Витамин С-76	135-58
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик 	Мерзлякова Ольга Павловна Повар Прыткина Е.В.

