

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 вязкая пшениная молочная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	11-03
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	1-74
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-56, Витамин С-51	28-79
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-64
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-70
60	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	16-00
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79
140	Пюре картофельное	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	15-35
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-04
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-60
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-529, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-98, Витамин С-26	43-88
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-98, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-9	20-94
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-12
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	Соль		0-05
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-39
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-257, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-28, Витамин С-2	42-63
Итого за день		Калорийность-1 126, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-182, Витамин С-79	115-30

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)		
<i>обед</i>					
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<i>2-66</i>		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<i>0-72</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>15-37</i>		
70	<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	<i>18-66</i>		
Итого за обед		Калорийность-397, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-82, Витамин С-17	<i>37-46</i>		
Итого за день		Калорийность-397, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-82, Витамин С-17	<i>37-46</i>		
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	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31	14-42
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-65
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-62
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-426, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-71, Витамин С-51	34-84
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-96
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-48
70	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	18-67
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19
160	Пюре картофельное	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Витамин С-19	17-58
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-56
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-12
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-654, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-122, Витамин С-30	52-32
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-147, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-14	31-41
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
5	Соль		0-08
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10-78
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-69
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-376, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-40, Витамин С-2	62-72
Итого за день		Калорийность-1 456, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-233, Витамин С-83	149-88

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

