

## Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<b>Каша пшеничная жидкая молочная</b>	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	<b>13-03</b>
150	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>8-09</b>
20.000	<b>Батон</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-72</b>
5	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>5-28</b>
100	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-74</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-352, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-50	<b>30-86</b>
<b><u>обед</u></b>			
40	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	<b>1-75</b>
150	<b>Суп картофельный с домашней лапшой</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	<b>4-11</b>
50	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	<b>25-67</b>
120.000	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	<b>11-93</b>
150	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>1-79</b>
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-03</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-81</b>
20	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	<b>1-01</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-549, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-83, Витамин С-27	<b>49-10</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
75	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	<b>21-71</b>
3	<b>Соль</b>		<b>0-05</b>
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	<b>13-13</b>
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	<b>2-84</b>
20	<b>Молоко сгущеное</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>4-85</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-401, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-43, Витамин С-2	<b>42-58</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 302, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-181, Витамин С-79	<b>122-54</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Грехова О.В.      Кладовщик \_\_\_\_\_ Мерзлякова      Повар \_\_\_\_\_ Прыткина Е.В.  
 заведующий \_\_\_\_\_ Кузнецова Ольга Федоровна      \_\_\_\_\_ Ольга Павловна



## Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i><b>обед</b></i>			
50	<i><b>Хлеб пшеничный</b></i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>3-02</b>
180	<i><b>Чай с сахаром</b></i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-72</b>
3	<i><b>Соль</b></i>		<b>0-05</b>
140	<i><b>Пюре картофельное</b></i>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	<b>13-92</b>
70	<i><b>Котлеты рубленые из птицы</b></i>	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	<b>28-78</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-488, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-69, Витамин С-18	<b>46-49</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-488, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-69, Витамин С-18	<b>46-49</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Грехова О.В.      Кладовщик \_\_\_\_\_ Мерзлякова      Повар \_\_\_\_\_ Прыткина Е.В.  
 заведующий \_\_\_\_\_  
 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)
<b><u>завтрак</u></b>			
180	<b>Каша пшеничная жидкая молочная</b>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	<b>15-62</b>
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>9-68</b>
30.000	<b>Батон</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-58</b>
5	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>5-28</b>
100	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-74</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-422, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-68, Витамин С-50	<b>35-90</b>
<b><u>обед</u></b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	<b>2-63</b>
175	<b>Суп картофельный с домашней лапшой</b>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	<b>4-79</b>
140	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	<b>13-92</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>2-19</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-54</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-81</b>
20	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	<b>1-01</b>
70	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	<b>28-75</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-683, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-101, Витамин С-34	<b>56-64</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
100	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	<b>28-95</b>
5	<b>Соль</b>		<b>0-08</b>
180	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	<b>15-76</b>
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	<b>4-26</b>
30	<b>Молоко сгущеное</b>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	<b>7-28</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-547, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-60, Витамин С-2	<b>56-33</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 652, Белки-57, Жиры-54, Углеводы-229, Витамин С-86	<b>148-87</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Грехова О.В.      Кладовщик \_\_\_\_\_ Мерзлякова      Повар \_\_\_\_\_ Прыткина Е.В.  
 заведующий \_\_\_\_\_ Кузнецова Ольга Федоровна      \_\_\_\_\_ Ольга Павловна

