

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>			
150	Суп молочный с рисом	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	11-35
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
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-28
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-54, Витамин С-4	31-15
<u>обед</u>			
40	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	9-70
150	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	16-49
120	Картофель отварной	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-11	11-10
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-98
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
50	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-9	27-61
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-482, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-76, Витамин С-23	71-44
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
120	Макароны отварные с сыром	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18	20-76
3	Соль		0-05
60	Яблоки свежие	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	5-98
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-267, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-34, Витамин С-6	27-38
Итого за день		Калорийность-1 059, Белки-45, Жиры-27, Углеводы-164, Витамин С-33	129-97
Утвердил заведующий	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова Ольга Павловна
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна		Повар
			Прыткина Е.В.

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<i>обед</i>					
70	<i>Тефтели мясные (2-й вариант)</i>	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1	<i>38-64</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>Картофель отварной</i>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-13	<i>12-96</i>		
Итого за обед		Калорийность-408, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-64, Витамин С-14	<i>55-69</i>		
Итого за день		Калорийность-408, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-64, Витамин С-14	<i>55-69</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>			
200	Суп молочный с рисом	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	15-13
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-64
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-28
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-385, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-66, Витамин С-4	37-77
<u>обед</u>			
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	14-55
175	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	19-24
140	Картофель отварной	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-13	12-96
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-70
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
70	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1	38-64
30.000	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-629, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-96, Витамин С-30	93-92
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
150	Макароны отварные с сыром	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23	25-96
5	Соль		0-08
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	9-97
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-343, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-46, Витамин С-10	36-72
Итого за день		Калорийность-1 357, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-208, Витамин С-44	168-41

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

