

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 геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	10-86
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
25.000	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
5.000	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-26
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-53, Витамин С-51	29-15
<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	4-76
50	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-9	27-64
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-98
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	8-99
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-606, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-90, Витамин С-9	50-32
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	15-85
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	Соль		0-05
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-81
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	4-64
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-285, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-26, Витамин С-2	38-48
Итого за день		Калорийность-1 231, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-169, Витамин С-62	117-95

Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. _____ Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик _____	Шишова Наталья Николаевна _____	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>			
70	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1	38-68
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	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-33	10-49
Итого за обед		Калорийность-561, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-83, Витамин С-1	53-26
Итого за день		Калорийность-561, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-83, Витамин С-1	53-26
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик Шишова Наталья Николаевна	Повар Прыткина Е.В.

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 геркулесовая молочная	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	14-20
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-26
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-408, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-51	34-55
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-96
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	6-35
70	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1	38-68
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-70
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
140	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-33	10-49
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-789, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-116, Витамин С-13	67-76
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Запеканка из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	23-77
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
3	Соль		0-05
25	Молоко сгущенное	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	6-02
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-28
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-404, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-33, Витамин С-2	54-88
Итого за день		Калорийность-1 601, Белки-63, Жиры-53, Углеводы-213, Витамин С-66	157-19

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик Шишова Наталья Николаевна Повар Прыткина Е.В.
 заведующий _____
 Калькулятор _____ Кузнецова Ольга Федоровна

