

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	10-97
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	4-41
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	29-11
<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
60	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	16-14
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	1-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-529, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-98, Витамин С-26	44-66
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Запеканка морковная	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-2	12-41
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-81
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-265, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-34, Витамин С-4	35-79
Итого за день		Калорийность-1 134, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-188, Витамин С-81	109-56

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)
<i>обед</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>Пюре картофельное</i>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	<i>15-35</i>
70	<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	<i>18-83</i>
Итого за обед		Калорийность-397, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-82, Витамин С-17	<i>38-27</i>
Итого за день		Калорийность-397, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-82, Витамин С-17	<i>38-27</i>
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 пшениная молочная	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31	14-35
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-64
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
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	35-33
<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	5-55
70	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	18-83
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	17-55
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-67
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-654, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-122, Витамин С-30	53-33
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка морковная	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, Витамин С-2	16-55
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	10-77
30	Молоко сгущенное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	7-22
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-371, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-46, Витамин С-4	50-38
Итого за день		Калорийность-1 451, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-239, Витамин С-85	139-04

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

