

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

140	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23	13-19
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-65
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-50
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-342, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-51	33-34

обед

40	Салат Удмуртский (удмуртское блюдо)	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3, Витамин С-26	4-74
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	5-14
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	32-50
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	9-87
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
4	Соус сметанный	Калорийность-3	0-20
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-17
Итого за обед		Калорийность-520, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-69, Витамин С-49	58-86

Уплотненный полдник

75	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-94, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-2	29-23
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
3	Соль		0-05
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	3-83
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-64
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-264, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-29, Витамин С-4	36-34

Итого за день Калорийность-1 126, Белки-39, Жиры-37,
Углеводы-153, Витамин С-104 **128-54**

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

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>обед</u>			
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-12
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
3	Соль		0-05
140	Капуста тушеная	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-24	10-62
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-49
Итого за обед		Калорийность-412, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-58, Витамин С-25	62-99
Итого за день		Калорийность-412, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-58, Витамин С-25	62-99
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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	16-01
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-38
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	5-25
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-412, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-69, Витамин С-51	39-64
<u>обед</u>			
60	Салат Удмуртский (удмуртское блюдо)	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-5, Витамин С-39	7-11
175	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	6-00
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-49
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	11-38
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
4	Соус сметанный	Калорийность-3	0-20
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	3-25
Итого за обед		Калорийность-661, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-85, Витамин С-66	78-07
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-125, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-3	38-98
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
3	Соль		0-05
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-96
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-231, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-21, Витамин С-6	43-70
Итого за день		Калорийность-1 304, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-175, Витамин С-123	161-41
Грехова О.В. Кладовщик Шишова Повар Прыткина Е.В. Утвердил заведующий Калькулятор Кузнецова Ольга Федоровна Наталья Николаевна			

