

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-55, Витамин С-3
<u>обед</u>		
40	Салат из свежих огурцов	Калорийность-27, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11
50	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-70, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-2
120	Картофель отварной	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-11
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13
Итого за обед		Калорийность-447, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-73, Витамин С-26
<u>Уплотненный полдник</u>		
120	Макароны, запечённые с яйцом	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-1
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2
3	Соль	
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-343, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-44, Витамин С-7
Итого за день		Калорийность-1 113, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-172, Витамин С-36
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)
<i><u>обед</u></i>		
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13
3	Соль	
140	Картофель отварной	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-13
70	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-98, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-2
Итого за обед		Калорийность-351, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-60, Витамин С-15
Итого за день		Калорийность-351, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-60, Витамин С-15
Утвердил	Грехова О.В.	Кладовщик
заведующий		Шишова
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна	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)
<u>завтрак</u>		
170	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2
Итого за завтрак		Калорийность-390, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-67, Витамин С-3
<u>обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов	Калорийность-40, Жиры-4, Углеводы-1, Витамин С-3
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13
70	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-98, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-2
150	Картофель отварной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-14
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13
Итого за обед		Калорийность-531, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-83, Витамин С-32
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Макароны, запечённые с яйцом	Калорийность-163, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-23, Витамин С-1
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2
3	Соль	
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-456, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-58, Витамин С-9
Итого за день		Калорийность-1 377, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-208, Витамин С-44
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик Шишова Наталья Николаевна Повар Прыткина Е.В.

