

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	<i>Суп молочный с макаронными изделями</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	11-02		
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-26		
18	<i>Батон</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-12		
Итого за завтрак		Калорийность-221, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-34, Витамин С-2	20-40		
<u>2 завтрак</u>					
101	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-58		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-58		
<u>обед</u>					
141	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-6	4-95		
50	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	29-03		
105	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-30		
146	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-83, Углеводы-20	1-78		
18	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-33		
22	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-43		
Итого за обед		Калорийность-507, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-76, Витамин С-7	46-82		
<u>Уплотненный полдник</u>					
50	<i>Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-18	16-49		
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76		
3	<i>Соль</i>		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-225, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-27, Витамин С-2	32-30		
Итого за день		Калорийность-996, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-147, Витамин С-13	105-10		
Утвердил	Шаткова	Кладовщик	Лекомцева	Повар	Исаева С.А.
заведующий	Светлана		Ирина		
Калькулятор	Анатольевна		Алексеевна		
	Закирова Альфира Минехановна				

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>обед</u>			
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	9-04
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-33
59	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	25-28
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-59
5	Соль		0-08
Итого за обед		Калорийность-481, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-64, Витамин С-1	36-32
Итого за день		Калорийность-481, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-64, Витамин С-1	36-32
Утвердил заведующий Калькулятор	Шаткова Светлана Анатольевна Закирова Альфира Минехановна	Кладовщик Лекомцева Ирина Алексеевна	Повар Исаева С.А.

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>					
180	<i>Суп молочный с макаронными изделями</i>	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	13-22		
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-71		
27	<i>Батон</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, Витамин С-2	25-12		
<u>2 завтрак</u>					
101	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-58		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-58		
<u>обед</u>					
169	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-94		
69	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-137, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	40-64		
105	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-30		
194	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-111, Углеводы-27	2-37		
23	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-67		
19	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9	2-13		
Итого за обед		Калорийность-590, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-88, Витамин С-8	60-05		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	<i>Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-185, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-27	24-74		
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	17-51		
4	<i>Соль</i>		0-06		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-298, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-37, Витамин С-3	42-31		
Итого за день		Калорийность-1 209, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-178, Витамин С-15	133-06		
Утвердил	Шаткова	Кладовщик	Лекомцева	Повар	Исаева С.А.
заведующий	Светлана		Ирина		
Калькулятор	Анатольевна		Алексеевна		
	Закирова Альфира Минехановна				

