

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	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	10-67
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-59
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-97
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-72
Итого за завтрак		Калорийность-311, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-38, Витамин С-2	31-95
<u>2 завтрак</u>			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	3-49
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	3-49
<u>обед</u>			
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-99
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	35-35
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	6-89
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-72
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-92
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-18
3	Сметана	Калорийность-5	0-55
Итого за обед		Калорийность-551, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-81, Витамин С-7	53-60
<u>Уплотненный полдник</u>			
101	Пудинг из творога с яблоками	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-13, Витамин С-1	31-23
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-30
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-34
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-351, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-34, Витамин С-3	48-92
Итого за день		Калорийность-1 257, Белки-53, Жиры-44, Углеводы-163, Витамин С-14	137-96

Утвердил	Шаткова	Кладовщик	Лекомцева	Повар	Исаева С.А.
заведующий	Светлана		Ирина		
Калькулятор	Анатолевна		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>				
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	6-89	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-92	
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	26-15	
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-68	
5	Соль		0-08	
Итого за обед		Калорийность-447, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-60, Витамин С-1	35-72	
Итого за день		Калорийность-447, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-60, Витамин С-1	35-72	
Утвердил заведующий Калькулятор	Шаткова Светлана Анатольевна Закирова Альфира Минехановна	Кладовщик Минехановна	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>			
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	14-21
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	9-55
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	4-46
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-72
Итого за завтрак		Калорийность-379, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-49, Витамин С-2	37-94
<u>2 завтрак</u>			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	3-50
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	3-50
<u>обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-65
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	41-43
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	6-89
200	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	2-29
22	Хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-91
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-74
Итого за обед		Калорийность-566, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-80, Витамин С-9	59-91
<u>Уплотненный полдник</u>			
147	Пудинг из творога с яблоками	Калорийность-277, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-18, Витамин С-2	45-19
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	17-00
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-41
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-449, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-40, Витамин С-5	64-66
Итого за день		Калорийность-1 438, Белки-62, Жиры-54, Углеводы-179, Витамин С-18	166-01

Утвердил _____ Шаткова Кладовщик Лекомцева Повар Исаева С.А.
 заведующий _____ Светлана Анатольевна
 Калькулятор _____ Закирова Альфира Минехановна