

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	10-34
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-38
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-07
Итого за завтрак		Калорийность-245, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38, Витамин С-2	21-79
<u>2 завтрак</u>			
97	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	3-34
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	3-34
<u>обед</u>			
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-96
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	38-66
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	12-45
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-71
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-05
27	Хлеб ржаной	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	2-30
3	Сметана	Калорийность-5	0-55
Итого за обед		Калорийность-493, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-74, Витамин С-22	63-68
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Пирожки печеные с яблоками (дрожжи сухие)	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	4-00
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	14-87
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-220, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-33, Витамин С-2	18-92
Итого за день		Калорийность-999, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-155, Витамин С-28	107-73

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Шаткова
Светлана
Анатолевна

Кладовщик

Лекомцева
Ирина
Алексеевна

Повар

Исаева С.А.

Закирова Альфира Минехановна

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<i>обед</i>					
130	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	<i>13-51</i>		
23	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<i>2-05</i>		
60	<i>Тефтели мясные (1-й вариант)</i>	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	<i>29-88</i>		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<i>0-69</i>		
5	<i>Соль</i>		<i>0-08</i>		
Итого за обед		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-54, Витамин С-17	<i>46-21</i>		
Итого за день		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-54, Витамин С-17	<i>46-21</i>		
Утвердил	Шаткова	Кладовщик	Лекомцева	Повар	Исаева С.А.
заведующий	Светлана		Ирина		
Калькулятор	Анатольевна		Алексеевна		
	Закирова Альфира Минехановна				

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	13-79
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	9-32
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	4-61
Итого за завтрак		Калорийность-316, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-49, Витамин С-2	27-72
<u>2 завтрак</u>			
97	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	3-34
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	3-34
<u>обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-61
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	44-55
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	15-61
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-25
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-57
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	2-01
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
Итого за обед		Калорийность-584, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-87, Витамин С-27	75-33
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Пирожки печеные с яблоками (дрожжи сухие)	Калорийность-177, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-36	5-98
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	16-52
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-290, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-46, Витамин С-3	22-56
Итого за день		Калорийность-1 231, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-192, Витамин С-34	128-95

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Шаткова
Светлана
Анатольевна
Закирова Альфира Минехановна

Кладовщик

Лекомцева
Ирина
Алексеевна

Повар

Исаева С.А.