

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					
130	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	11-00		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-26		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-254, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-43, Витамин С-1	21-45		
2 завтрак					
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-58		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-58		
обед					
150	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-5	4-20		
88	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-122, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-49, Витамин С-2	27-82		
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	6-06		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-60		
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-00		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-43		
3	Сметана	Калорийность-5	0-57		
Итого за обед		Калорийность-487, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-117, Витамин С-7	44-68		
Уплотненный полдник					
50	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-15	7-73		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-97		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-260, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-26	15-75		
Итого за день		Калорийность-1 045, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-196, Витамин С-10	87-46		
Утвердил заведующий Калькулятор	Шаткова Светлана Анатольевна Закирова Альфира Минехановна	Кладовщик	Лекомцева Ирина Алексеевна	Повар	Исаева С.А.

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<i><u>обед</u></i>					
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	7-16		
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-33		
70	Рыба, тушенная с овощами (сад)	Калорийность-73, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-3	13-48		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-59		
5	Соль		0-08		
Итого за обед		Калорийность-342, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-54, Витамин С-3	22-64		
Итого за день		Калорийность-342, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-54, Витамин С-3	22-64		
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	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-71		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-19		
150	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	12-29		
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-52, Витамин С-1	24-19		
<u>2 завтрак</u>					
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-58		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-58		
<u>обед</u>					
180	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	5-04		
100	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-138, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-55, Витамин С-2	31-62		
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	7-16		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-12		
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-33		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-43		
Итого за обед		Калорийность-568, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-137, Витамин С-8	50-70		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-274, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23	11-59		
200	Чай с молоком или сливками	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-63		
4	Соль		0-06		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-377, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-38	22-28		
Итого за день		Калорийность-1 299, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-237, Витамин С-11	102-75		
Утвердил	Шаткова	Кладовщик	Лекомцева	Повар	Исаева С.А.
заведующий	Светлана		Ирина		
Калькулятор	Анатольевна		Алексеевна		
	Закирова Альфира Минехановна				

