

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>					
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	17-23		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-41		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-32		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-56		
Итого за завтрак		Калорийность-274, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-27	30-52		
<u>2 завтрак</u>					
115	Кефир, бифидфрут	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	7-52		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	7-52		
<u>обед</u>					
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-74		
120	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-20	32-53		
147	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-15, Витамин С-3	5-20		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-45		
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	2-07		
3	Сметана	Калорийность-5	0-55		
Итого за обед		Калорийность-432, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-58, Витамин С-14	45-54		
<u>Уплотненный полдник</u>					
120	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-27, Витамин С-16	22-59		
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	2-27		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-11		
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-17		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-370, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-54, Витамин С-16	36-19		
Итого за день		Калорийность-1 134, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-144, Витамин С-31	119-77		
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)		
<i><u>обед</u></i>					
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-45		
160	Плов из птицы (сад)	Калорийность-309, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-27, Витамин С-1	45-01		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69		
5	Соль		0-08		
Итого за обед		Калорийность-394, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-47, Витамин С-1	47-23		
Итого за день		Калорийность-394, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-47, Витамин С-1	47-23		
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)
завтрак			
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	21-53
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-41
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	12-46
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-30	39-07
2 завтрак			
115	Кефир, бифидофрут	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	7-52
Итого за 2 завтрак		Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	7-52
обед			
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-98
177	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18, Витамин С-4	6-24
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-45
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	2-07
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
160	Плов из птицы (сад)	Калорийность-309, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-27, Витамин С-1	44-96
Итого за обед		Калорийность-544, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-70, Витамин С-20	60-43
Уплотненный полдник			
160	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-36, Витамин С-22	30-12
200	Чай с молоком или сливками	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-12
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-17
4	Соль		0-06
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	2-27
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-448, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-64, Витамин С-22	44-74
Итого за день		Калорийность-1 381, Белки-57, Жиры-53, Углеводы-169, Витамин С-43	151-76
Утвердил заведующий Калькулятор	Шаткова Светлана Анатольевна Закирова Альфира Минехановна	Кладовщик Лекомцева Ирина Алексеевна	Повар Исаева С.А.