

**Основная (1-3 года весна/лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<i>Каша вязкая геркулесовая молочная</i>	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	<b>11-37</b>
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	<b>12-27</b>
32	<i>Батон</i>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>4-55</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-318, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48, Витамин С-2	<b>28-19</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
101	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>3-47</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>3-47</b>
<b><u>обед</u></b>			
40	<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	<b>9-00</b>
150	<i>Суп-пюре из картофеля</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-5	<b>10-38</b>
120	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	<b>8-65</b>
60	<i>Тефтели мясные (1-й вариант)</i>	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	<b>33-54</b>
150	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	<b>4-54</b>
26	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	<b>2-14</b>
12	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	<b>1-08</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-550, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-76, Витамин С-32	<b>69-33</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
50	<i>Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-15	<b>7-50</b>
150	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-2	<b>1-19</b>
150	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	<b>10-30</b>
12	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	<b>1-08</b>
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-364, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-46, Витамин С-3	<b>20-12</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 275, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-180, Витамин С-39	<b>121-11</b>

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)
<b><u>обед</u></b>			
130	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	<b>9-37</b>
70	<b>Тефтели мясные (1-й вариант)</b>	Калорийность-200, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-14, Витамин С-1	<b>34-80</b>
12	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	<b>1-08</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-67</b>
5	<b>Соль</b>		<b>0-08</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-376, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-45, Витамин С-23	<b>46-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-376, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-45, Витамин С-23	<b>46-00</b>
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)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<i>Каша вязкая геркулесовая молочная</i>	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	<b>11-32</b>
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	<b>14-72</b>
32	<i>Батон</i>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>4-55</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-335, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49, Витамин С-2	<b>30-59</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
101	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>3-47</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>3-47</b>
<b><u>обед</u></b>			
60	<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	<b>13-50</b>
200	<i>Суп-пюре из картофеля</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-7	<b>13-84</b>
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	<b>10-81</b>
70	<i>Тефтели мясные (1-й вариант)</i>	Калорийность-200, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-14, Витамин С-1	<b>39-11</b>
180	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	<b>5-45</b>
26	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	<b>2-14</b>
17	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-62</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-678, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-92, Витамин С-43	<b>86-47</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
75	<i>Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-274, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23	<b>11-21</b>
180	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-52, Углеводы-13, Витамин С-3	<b>1-42</b>
200	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	<b>13-70</b>
14	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	<b>1-35</b>
4	<i>Соль</i>		<b>0-06</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-504, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-62, Витамин С-4	<b>27-74</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 560, Белки-61, Жиры-51, Углеводы-213, Витамин С-51	<b>148-27</b>

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