

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	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	11-81
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-16
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-88
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-17
Итого за завтрак		Калорийность-361, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-49	33-02
<u>2 завтрак</u>			
100	Молоко кипяченое	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	8-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	8-27
<u>обед</u>			
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-81
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-36
48	Птица в соусе с томатом	Калорийность-73, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	30-45
122	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-198, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	7-58
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-71
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-61
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	3-02
3	Сметана	Калорийность-5	0-55
Итого за обед		Калорийность-581, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-91, Витамин С-10	55-09
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-75, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-3	13-56
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	5-73
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-61
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-362, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-58, Витамин С-3	21-52
Итого за день		Калорийность-1 361, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-203, Витамин С-14	117-90

Утвердил _____ Шаткова Светлана Анатольевна
 заведующий _____ Кладовщик
 Калькулятор _____ 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)		
<u>обед</u>					
58	<i>Птица в соусе с томатом</i>	Калорийность-88, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-2, Витамин С-1	36-54		
102	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	Калорийность-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	3-10		
17	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-61		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-68		
5	<i>Соль</i>		0-08		
Итого за обед		Калорийность-344, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-49, Витамин С-1	42-01		
Итого за день		Калорийность-344, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-49, Витамин С-1	42-01		
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>			
200	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-34	15-72
200	Чай с молоком или сливками	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-17
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-33
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-17
Итого за завтрак		Калорийность-447, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-64	39-39
<u>2 завтрак</u>			
120	Молоко кипяченое	Калорийность-68, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-2	9-92
Итого за 2 завтрак		Калорийность-68, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-2	9-92
<u>обед</u>			
50	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5	6-02
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	5-81
58	Птица в соусе с томатом	Калорийность-88, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-2, Витамин С-1	36-54
132	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-215, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-34	8-20
200	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	3-61
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-61
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	3-02
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
Итого за обед		Калорийность-675, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-105, Витамин С-12	65-54
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-120, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-5	21-72
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	7-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-75
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-61
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-473, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-74, Витамин С-5	31-30
Итого за день		Калорийность-1 663, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-249, Витамин С-19	146-15

Утвердил _____ Шаткова Светлана Анатольевна
 заведующий _____ Кладовщик
 Калькулятор _____ Лекомцева Ирина Алексеевна
 _____ Повар
 _____ Исаева С.А.