

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>					
157	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	13-47		
148	Какао с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-85		
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12		
14	Сыр порциями	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-4	13-26		
Итого за завтрак		Калорийность-320, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-43, Витамин С-1	37-70		
<u>2 завтрак</u>					
94	Йогурт	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	8-90		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	8-90		
<u>обед</u>					
95	Каша вязкая ячневая	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13	3-92		
62	Рыба, запечённая в сметанном соусе	Калорийность-74, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-7	17-54		
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-22		
165	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-7	2-83		
143	Компот из кураги	Калорийность-82, Углеводы-20	3-28		
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-33		
Итого за обед		Калорийность-424, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-68, Витамин С-14	30-12		
<u>Уплотненный полдник</u>					
91	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-178, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-17	34-84		
17	Джем, повидло	Калорийность-36, Углеводы-10	3-28		
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13		
4	Соль		0-06		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-299, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-35, Витамин С-2	51-31		
Итого за день		Калорийность-1 130, Белки-43, Жиры-37, Углеводы-157, Витамин С-17	128-03		
Утвердил заведующий	Валиуллина Светлана Федоровна	Кладовщик	Гавшина Оксана Петровна	Повар	Вахрушева Елена Александровна
Калькулятор	Кононова Людмила Максимовна				

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>					
114	Каша вязкая ячневая	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	4-70		
73	Рыба, запечённая в сметанном соусе	Калорийность-87, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-2, Витамин С-9	20-46		
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	1-52		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70		
4	Соль		0-06		
Итого за обед		Калорийность-316, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-47, Витамин С-9	27-44		
Итого за день		Калорийность-316, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-47, Витамин С-9	27-44		
Утвердил	Валиуллина	Кладовщик	Гавшина Оксана	Повар	Вахрушева
заведующий	Светлана		Петровна		Елена
Калькулятор	Федоровна				Александровна
	Кононова Людмила Максимовна				

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>					
186	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	16-00		
178	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	10-62		
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-66		
14	Сыр порциями	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-4	13-26		
Итого за завтрак		Калорийность-377, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-51, Витамин С-1	42-54		
<u>2 завтрак</u>					
105	Йогурт	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	9-89		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	9-89		
<u>обед</u>					
114	Каша вязкая ячневая	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	4-70		
73	Рыба, запечённая в сметанном соусе	Калорийность-87, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-2, Витамин С-9	20-46		
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-22		
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	3-64		
172	Компот из кураги	Калорийность-98, Углеводы-24	3-93		
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	2-00		
Итого за обед		Калорийность-514, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-83, Витамин С-17	35-95		
<u>Уплотненный полдник</u>					
122	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-239, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-23	46-46		
25	Джем, повидло	Калорийность-53, Углеводы-14	4-92		
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76		
4	Соль		0-06		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-394, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-46, Витамин С-2	67-20		
Итого за день		Калорийность-1 383, Белки-51, Жиры-44, Углеводы-193, Витамин С-20	155-58		
Утвердил заведующий Калькулятор	Валиуллина Светлана Федоровна Кононова Людмила Максимовна	Кладовщик	Гавшина Оксана Петровна	Повар	Вахрушева Елена Александровна

