

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>			
143	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17	12-63
149	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-32
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-12
13	Джем, повидло	Калорийность-28, Углеводы-7	2-46
Итого за завтрак		Калорийность-271, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46, Витамин С-1	24-53
<u>2 завтрак</u>			
104	Йогурт	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	8-90
Итого за 2 завтрак		Калорийность-97, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	8-90
<u>обед</u>			
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	12-90
61	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-87, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22	22-56
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-22
51	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-9	1-97
170	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	4-96
142	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-81, Углеводы-20	1-96
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-492, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-93, Витамин С-31	46-90
<u>Уплотненный полдник</u>			
94	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-211, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-18	32-38
12	Молоко сгущеное	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-7	4-80
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-284, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-35	37-83
Итого за день		Калорийность-1 144, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-187, Витамин С-32	118-16
Утвердил заведующий Калькулятор	Валиуллина Светлана Федоровна Кононова Людмила Максимовна	Кладовщик	Гавшина Оксана Петровна Повар Вахрушева Елена Александровна

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>обед</u>					
132	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	13-97		
71	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	26-32		
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-34		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70		
4	Соль		0-06		
77	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-13	2-96		
Итого за обед		Калорийность-388, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-76, Витамин С-29	45-35		
Итого за день		Калорийность-388, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-76, Витамин С-29	45-35		
Утвердил заведующий Калькулятор	Валиуллина Светлана Федоровна _____	Кладовщик _____	Гавшина Оксана Петровна _____	Повар _____	Вахрушева Елена 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>			
172	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	15-16
169	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	8-30
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-66
17	Джем, повидло	Калорийность-36, Углеводы-10	3-28
Итого за завтрак		Калорийность-326, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-57, Витамин С-1	29-40
<u>2 завтрак</u>			
104	Йогурт	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	8-90
Итого за 2 завтрак		Калорийность-97, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	8-90
<u>обед</u>			
132	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	13-97
71	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	26-32
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-22
77	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-13	2-96
216	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-9	6-21
171	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-97, Углеводы-24	2-35
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-567, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-106, Витамин С-38	54-36
<u>Уплотненный полдник</u>			
111	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-249, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-21	38-27
18	Молоко сгущеное	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10	7-20
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-346, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-44	46-23
Итого за день		Калорийность-1 336, Белки-44, Жиры-37, Углеводы-220, Витамин С-39	138-89
Утвердил заведующий Калькулятор	Валиуллина Светлана Федоровна Кононова Людмила Максимовна	Кладовщик	Гавшина Оксана Петровна Повар Вахрушева Елена Александровна

