

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

обед

175	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-100, Углеводы-24	1-74
Итого за обед		Калорийность-100, Углеводы-24	1-74
Итого за день		Калорийность-100, Углеводы-24	1-74

Утвердил _____ Руководитель Кладовщик Кладовщик Повар Повар
 заведующий _____
 Калькулятор _____ Калькулятор

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 вязкая рисовая молочная	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-26	13-75
149	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-36
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-50, Витамин С-1	28-13
<u>2 завтрак</u>			
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-25
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-25
<u>обед</u>			
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-62
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-22
4	Соль		0-07
155	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-26
58	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-72, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-1	28-54
146	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-83, Углеводы-20	1-93
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-33
Итого за обед		Калорийность-447, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-70, Витамин С-27	48-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	9-26
26	Пряники заварные	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	3-40
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-263, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-47, Витамин С-1	13-25
Итого за день		Калорийность-1 064, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-177, Витамин С-31	95-60
Утвердил заведующий Калькулятор	Валиуллина Светлана Федоровна Кононова Людмила Максимовна	Кладовщик	Гавшина Оксана Петровна Повар Вахрушева Елена Александровна

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>			
170	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-171, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-31	13-35
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-34
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
179	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-83
Итого за завтрак		Калорийность-359, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-59, Витамин С-1	29-42
<u>2 завтрак</u>			
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-25
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-25
<u>обед</u>			
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-53
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-22
5	Соль		0-09
196	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-14	5-09
77	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2, Витамин С-1	38-05
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-00
Итого за обед		Калорийность-460, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-64, Витамин С-33	60-98
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	9-26
39	Пряники заварные	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-29	5-10
170	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12	0-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-314, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-58, Витамин С-1	15-03
Итого за день		Калорийность-1 177, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-191, Витамин С-37	110-68

Утвердил	Валиуллина	Кладовщик	Гавшина Оксана	Повар	Вахрушева
заведующий	Светлана		Петровна		Елена
Калькулятор	Федоровна				Александровна
	Кононова Людмила	Максимовна			

