

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	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	11-26
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-10
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
10	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
Итого за завтрак		Калорийность-254, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-41. Витамин С-1	23-00
<u>обед</u>			
150	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	8-73
50	<i>Кнели куриные с рисом</i>	Калорийность-157, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-4	24-17
120	<i>Каша вязкая пшеничная</i>	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	5-30
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	1-62
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-560, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-78. Витамин С-6	44-64
<u>Уплотненный полдник</u>			
30	<i>Винегрет овощной</i>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	4-06
80	<i>Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	8-31
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-331, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-56. Витамин С-3	20-52
Итого за день		Калорийность-1 145, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-175. Витамин С-10	88-16
Утвердил заведующий Калькулятор	Кирюшина Светлана Борисовна Никонова Оксана Григорьевна	Кладовщик Салихязнова Елена Юрьевна	Повар Дмитриева Анна Игоревна

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>обед</u>			
50	Птица отварная	Калорийность-122, Белки-11, Жиры-9	18-24
110	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	10-67
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-286, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-28. Витамин С-13	30-73
Итого за день		Калорийность-286, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-28. Витамин С-13	30-73
Утвердил заведующий Калькулятор	Кирюшина Светлана Борисовна Никонова Оксана Григорьевна	Кладовщик 	Салихзянова Елена Юрьевна Повар Дмитриева Анна Игоревна

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>			
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	13-52
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-72
27	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-93
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-51. Витамин С-1	27-69
<u>обед</u>			
180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	10-94
70	Кнели куриные с рисом	Калорийность-209, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-5	35-49
150	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	6-54
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-92
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-70
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-10
Итого за обед		Калорийность-688, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-92. Витамин С-7	60-60
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Винегрет овощной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	5-49
90	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	10-38
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-72
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-412, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-69. Витамин С-4	25-67
Итого за день		Калорийность-1 410, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-212. Витамин С-12	113-96
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	
заведующий	Светлана	Салихзянова	Повар
Калькулятор	Борисовна	Елена Юрьевна	Дмитриева Анна
	Никонова Оксана Григорьевна		Игоревна