

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 манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	18-09
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	11-40
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
Итого за завтрак		Калорийность-282, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-1	37-43
<u>обед</u>			
150	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	5-98
50	Птица отварная	Калорийность-146, Белки-14, Жиры-10	24-30
120	Каша пшенная (гарнирная) 150	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	6-32
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-56
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-585, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-74, Витамин С-6	48-27
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	3-97
110	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	16-18
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-10
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-33, Витамин С-17	21-48
Итого за день		Калорийность-1 072, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-150, Витамин С-24	107-18
Утвердил	Корошнина	Кладовщик	Углеводы-150, Витамин С-24
заведующий	Светлана		Салеханова Повар
Калькулятор	Богосюрова		Елена Юрьевна
	Никонова Оксана Григорьевна		Донгирева Анна Игоревна

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>обед</i>			
120	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29	<i>4-60</i>
50	<i>Птица отварная</i>	Калорийность-122, Белки-11, Жиры-9	<i>18-24</i>
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<i>1-82</i>
Итого за обед		Калорийность-353, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-42	<i>24-66</i>
Итого за день		Калорийность-353, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-42	<i>24-66</i>
Утвердил _____	Курюшина Светлана	Кладовщик Елена Юрьевна	Повар Дмитрисева Анна Игоревна
заведующий _____	Богоскова		
Калькулятор _____	Никонова Оксана Григорьевна		

Основная (3-7 сад весна/лето)			
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
180	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	21-78
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамины С-1	12-67
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-91
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
Итого за завтрак		Калорийность-324, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-50, Витамины С-1	42-64
обед			
180	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамины С-5	7-86
70	Птица отварная	Калорийность-195, Белки-18, Жиры-14	32-08
150	Каша пшенная (гарнирная) 150	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	7-77
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-56
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-07
40	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-38
Итого за обед		Калорийность-723, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-88, Витамины С-6	62-57
Уплотненный полдник			
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамины С-3	3-41
130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамины С-16	19-12
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
180	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-222, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, Витамины С-19	24-01
Итого за день		Калорийность-1 269, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-177, Витамины С-26	129-22
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана	Повар	Игоревна
Калькулятор	Богосовна	Елена Юрьевна	Салехова
	Никонова Оксана Григорьевна		