

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>			
170	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	13-92
170	Чай с молоком или сливками	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	8-72
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-44
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	6-78
Итого за завтрак		Калорийность-318, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-45	31-86
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
<u>обед</u>			
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	8-56
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	1-67
19	Хлеб ржаной	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9	1-82
170	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12	0-68
55	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-9	29-76
34	Салат картофельный	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	3-41
170	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	6-93
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-84
Итого за обед		Калорийность-570, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-75, Витамин С-13	53-67
<u>Уплотненный полдник</u>			
42	Сырники из творога	Калорийность-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-5	17-33
4	Соль		0-07
170	Компот из изюма	Калорийность-97, Углеводы-24	5-62
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-12, Углеводы-2	0-67
25	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-26, Жиры-1, Углеводы-3	2-02
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-233, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	25-71
Итого за день		Калорийность-1 162, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-163, Витамин С-63	113-99

Утвердил	Кузнецова	Кладовщик	Хикматуллина	Повар	Рылова Мария
заведующий	Мария		Фания		Александровна
Калькулятор	Михайловна		Габдулфаязовна		
	Хикматуллина Альбина Рафисовна				

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<i>обед</i>					
140	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-33	10-00		
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	1-33		
13	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-6	1-22		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71		
3	<i>Соль</i>		0-05		
64	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-11, Витамин С-1	34-72		
Итого за обед		Калорийность-514, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-68, Витамин С-1	48-03		
Итого за день		Калорийность-514, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-68, Витамин С-1	48-03		
Утвердил	Кузнецова	Кладовщик	Хикматуллина	Повар	Рылова Мария
заведующий	Мария		Фания		Александровна
Калькулятор	Михайловна		Габдулфаязовна		
	Хикматуллина Альбина Рафисовна				

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>			
190	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	15-56
190	Чай с молоком или сливками	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-74
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-19
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-69
Итого за завтрак		Калорийность-382, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-53	38-18
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
<u>обед</u>			
140	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-33	10-00
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-67
26	Хлеб ржаной	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	2-43
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-75
68	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-186, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-11, Витамин С-1	37-20
50	Салат картофельный	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1	5-11
190	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-14	7-75
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	1-05
Итого за обед		Калорийность-705, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-92, Витамин С-16	66-96
<u>Уплотненный полдник</u>			
84	Сырники из творога	Калорийность-197, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-10	34-66
5	Соль		0-08
190	Компот из изюма	Калорийность-108, Углеводы-26	6-28
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	1-00
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-42
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-352, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-43	44-44
Итого за день		Калорийность-1 480, Белки-55, Жиры-52, Углеводы-197, Витамин С-66	152-33
Утвердил заведующий Калькулятор	Кузнецова Мария Михайловна Хикматуллина Альбина Рафисовна	Кладовщик	Хикматуллина Фания Габдулфаязовна Повар Рылова Мария Александровна

