

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>					
159	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	14-47		
149	Чай с молоком или сливками	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-97		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81		
4	Масло порциями	Калорийность-26, Жиры-3	4-74		
Итого за завтрак		Калорийность-276, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42	30-99		
<u>2 завтрак</u>					
99	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75		
<u>обед</u>					
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	3-47		
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	7-82		
120	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-27, Витамин С-16	30-75		
19	Соус сметанный	Калорийность-14, Жиры-1, Углеводы-1	1-11		
115	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-66, Углеводы-16	2-40		
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-84		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	2-54		
Итого за обед		Калорийность-511, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-85. Витамин С-28	50-93		
<u>Уплотненный полдник</u>					
53	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-104, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	20-64		
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-74		
60	Морковь припущенная	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-1	8-45		
159	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-11	0-65		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-207, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28. Витамин С-1	31-53		
Итого за день		Калорийность-1 034, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-164. Витамин С-79	116-20		
Утвердил	Умарова Феруза	Кладовщик	Микрокова	Повар	Амикишиева
заведующий	Бахадировна		Эльвира		Ульвия
Калькулятор	Миролюбова Анастасия Джановна		Сабирсановна		Исмаиловна

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>обед</u>					
31	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-84		
29	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	2-54		
59	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	5-20		
160	<i>Запеканка картофельная с печенью</i>	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-36, Витамин С-22	41-00		
3	<i>Соль</i>		0-05		
178	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-12	0-74		
Итого за обед		Калорийность-488, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-80. Витамин С-32	52-37		
Итого за день		Калорийность-488, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-80. Витамин С-32	52-37		
Утвердил	Умарова Феруза	Кладовщик	Микрокова	Повар	Амикишиева
заведующий	Бахадировна		Эльвира		Ульвия
Калькулятор	Миролюбова Анастасия	Джановна	Сабисановна		Исмаиловна

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>					
189	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	17-18		
189	Чай с молоком или сливками	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	11-35		
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-23		
4	Масло порциями	Калорийность-26, Жиры-3	4-74		
Итого за завтрак		Калорийность-328, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-50	36-50		
<u>2 завтрак</u>					
99	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75		
<u>обед</u>					
160	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-36, Витамин С-22	41-00		
29	Соус сметанный	Калорийность-21, Жиры-1, Углеводы-2	1-67		
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-78		
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	3-39		
59	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	5-20		
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	10-42		
172	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-98, Углеводы-24	3-60		
Итого за обед		Калорийность-698, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-116. Витамин С-38	69-06		
<u>Уплотненный полдник</u>					
107	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-210, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-20	41-28		
29	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-61		
80	Морковь припущенная	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-1	11-25		
3	Соль		0-05		
178	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-12	0-74		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-341, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-42. Витамин С-1	55-93		
Итого за день		Калорийность-1 407, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-217. Витамин С-89	164-24		
Утвердил	Умарова Феруза	Кладовщик	Микроюкова	Повар	Амикишиева
заведующий	Бахадировна		Эльвира		Ульвия
Калькулятор	Миролюбова Анастасия	Джановна	Сабисановна		Исмаиловна