

## Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимо сть питания
<b><u>завтрак</u></b>			
160	<b>Каша молочная Дружба</b>	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-2	<b>12-45</b>
160	<b>Коф. напиток с молоком</b>	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>6-41</b>
20	<b>Батон</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-23</b>
5	<b>Масло порциям</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>5-75</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-317, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-43. Витамин С-3	<b>26-84</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Напиток из смородины</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С- 9	<b>6-46</b>
<b><u>обед</u></b>			
40	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	<b>2-83</b>
150	<b>Суп картофел. с горохом</b>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	<b>5-57</b>
60	<b>Рыба, тушеная с овощами</b>	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-2	<b>15-15</b>
120	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	<b>11-05</b>
120	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-67, Углеводы-16	<b>2-37</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-36</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-84</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-480, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-79. Витамин С-23	<b>40-17</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
50	<b>Сырники из творога</b>	Калорийность-117, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6	<b>18-46</b>
20	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	<b>1-61</b>
150	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-65</b>
80	<b>Морковь, тушеная в сметанном соусе</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-2	<b>7-84</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-276, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-26. Витамин С-2	<b>34-61</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1118, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-159. Витамин С-37	<b>108-08</b>
Утвердил заведующий Калькулятор	Умарова Феруза Бахадировна Миролюбова Анастасия Джановна	Кладовщик Микрюкова Эльвира Сабипсановна	Повар Амикишие ва Ульявия Исмаилов

04.03.2025

**Основная (сотрудники)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимо сть питания
	<i><u>обед</u></i>		
60	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	<b>4-24</b>
80	<b>Рыба припущенная</b>	Калорийность-84, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-1	<b>17-01</b>
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	<b>14-10</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-05</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-84</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-68</b>

**Итого за обед** Калорийность-469, Белки-21, Жиры-11,  
Углеводы-70, Витамин С-23 **39-97**

**Итого за день** Калорийность-469, Белки-21, Жиры-11,  
Углеводы-70, Витамин С-23 **39-97**

Утвердил заведующий \_\_\_\_\_ Умарова Феруза Бахадировна  
 Кладовщик \_\_\_\_\_ Микрюкова Эльвира  
 Повар \_\_\_\_\_ Сабипсановна  
 Амикишиева Ульвия Исмаиловна  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Миролюбова Анастасия Джановна

**Основная (3-7 сад весна/лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания		
<b><u>завтрак</u></b>					
180	<b>Каша молочная Дружба</b>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	<b>14-00</b>		
180	<b>Коф. напиток с молоком</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>7-21</b>		
24	<b>Батон</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-56</b>		
5	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>5-75</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-354, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-50. Витамин С-3	<b>29-52</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<b>Напиток из смородины</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-9	<b>6-46</b>		
<b><u>обед</u></b>					
60	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	<b>4-24</b>		
200	<b>Суп картофельный с горохом</b>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	<b>7-42</b>		
80	<b>Рыба, туш. с овощами</b>	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	<b>20-27</b>		
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	<b>14-10</b>		
160	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-89, Углеводы-22	<b>3-16</b>		
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-57</b>		
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-46</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-629, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-104. Витамин С-30	<b>53-22</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
100	<b>Сырники из творога</b>	Калорийность-234, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-11	<b>36-63</b>		
30	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	<b>2-43</b>		
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>7-98</b>		
80	<b>Морковь, тушенная в сметанном соусе</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-2	<b>7-84</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-419, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-35. Витамин С-2	<b>54-93</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 447, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-200. Витамин С-44	<b>144-13</b>		
Утвердил	Умарова Феруза	Кладовщик	Микрюкова	Повар	Амикишие
заведующий	Бахадировна		Эльвира		ва Ульвия
Калькулятор	Миролюбова Анастасия Джановна		Сабирсановна		Исмаиловн

04.03.2025

## Основная (1-3г., 3-7л. весна/лето для аллерг.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость
<b><u>завтрак</u></b>			
200	<b>Каша рисовая</b>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	<b>14-00</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>7-21</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-56</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-354, Белки-11, Жиры-13,	<b>29-52</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Напиток из смородины</b>	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-9	<b>6-46</b>
<b><u>обед</u></b>			
60	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	<b>4-24</b>
200	<b>Суп картофельный с горохом</b>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	<b>7-42</b>
80	<b>Рыба, туш. с овощами</b>	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	<b>20-27</b>
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	<b>14-10</b>
160	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-89, Углеводы-22	<b>3-16</b>
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-57</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-46</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-629, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-104, Витамин С-30	<b>53-22</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
160	<b>Каша перловая</b>	Калорийность-234, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-11	<b>36-63</b>
40	<b>Яйцо отварное</b>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	<b>2-43</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>7-98</b>
80	<b>Морковь отварная</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-2	<b>7-84</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-419, Белки-24, Жиры-21,	<b>54-93</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 447, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-200, Витамин С-44	<b>144-13</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Умарова Феруза Кладовщик \_\_\_\_\_ Микрюкова Повар \_\_\_\_\_ Амикишие  
 заведующий \_\_\_\_\_ Бахадировна Эльвира ва Ульвия  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Мирлобова Анастасия Джановна \_\_\_\_\_ Сабирсановна \_\_\_\_\_ Исмаиловн