

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
160	Каша ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	6-31		
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	3-68		
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-50		
Итого за завтрак		Калорийность-275, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-46	12-49		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-71		
<u>обед</u>					
40	Салат картофельный с сол. огурц. и зел. горошком	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	4-36		
150	Суп картоф. с лапшой	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	6-27		
120	Голубцы Уралочка	Калорийность-165, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15, Витамин С-	43-19		
20	Соус молочный	Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-1	1-21		
120	Компот из сухофруктов	Калорийность-66, Углеводы-16	1-65		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-86		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35		
Итого за обед		Калорийность-464, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-71, Витамин	59-89		
<u>Уплотненный полдник</u>					
60	Сдоба обыкновенная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	6-32		
80	Свекла, туш. в смет. соусе	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	5-91		
160	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-11	0-58		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-273, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-50, Витамин С-1	12-86		
Итого за день		Калорийность-1 053, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-176, Витамин	87-95		
Утвердил	Умарова Феруза	Кладовщик	Микрокова	Повар	Амикишиев
заведую	Бахадировна		Эльвира		а Ульвия
Калькулятор	Миролובה Анастасия Джановна		Сабисановна		Исмаиловна

28.04.2025

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания (руб)
<u>обед</u>			
10	Хлеб ржаной	Калорийность-21, Углеводы-4	0-62
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	6-54
80	Котлета из говядины	калорийность-129, белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	44-99
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	14-76
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-65
Итого за обед		Калорийность-431, Белки-16, Жиры-17 Углеводы-52 Витамин	68-28
Итого за день		Калорийность-431, Белки-16, Жиры-17. Углеводы-52. Витамин	68-28
Утвердил заведую	Умарова Феруза Бахадировна	Кладовщик Микрокова Эльвира Сабирсановна	Повар Амикишиев а Ульвия Исмаиловна

Калькулятор _____ Миролобова Анастасия Джановна

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
180	Каша ячневая молочная	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28	7-32		
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	4-41		
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-49		
Итого за завтрак		Калорийность-309, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-52	14-22		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-71		
<u>обед</u>					
60	Салат картофельный с сол. огуриц. и зел. горошком	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	6-54		
200	Суп картофел. с лапшой	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	8-36		
160	Голубцы Уралочка	Калорийность-220, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20, Витамин С-	57-16		
160	Компот из сухофруктов	Калорийность-88, Углеводы-22	2-20		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-48		
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-55		
30	Соус молочный	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	1-81		
Итого за обед		Калорийность-621, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-95, Витамин	80-10		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	Сдоба обыкновенная	Калорийность-209, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-39	7-89		
90	Свекла, туш. в смет. соусе	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-1	6-88		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-66		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-328, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-61, Витамин С-1	15-48		
Итого за день		Калорийность-1 299, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-217, Витамин	112-51		
Утвердил	Умарова Феруза	Кладовщик	Микроюкова	Повар	Амикишиев
заведующую	Бахадировна		Эльвира		а Ульявия
Калькулятор	Миролюбова Анастасия	Джановна	Сабиссановна		Исмаиловна

28.04.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания		
<u>завтрак</u>					
180	Каша ячневая	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28	7-32		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	4-41		
23	Хлеб ржаной	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-49		
Итого за завтрак		Калорийность-309, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-52	14-22		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-71		
<u>обед</u>					
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	6-54		
200	Суп картофел. с лапшой	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	8-36		
200	Голубцы Уралочка	Калорийность-220, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20, Витамин С-20	57-16		
160	Компот из сухофруктов	Калорийность-88, Углеводы-22	2-20		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-48		
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-55		
Итого за обед		Калорийность-621, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-95, Витамин	80-10		
<u>Уплотненный полдник</u>					
200	Каша перловая	Калорийность-209, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-39	7-89		
60	Свекла тушеная	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-1	6-88		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-66		
40	Яйцо отварное	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-48		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-328, Белки-6, Жиры-	15-48		
Итого за день		Калорийность-1 299, Белки-36,	112-51		
Утвердил	Умарова Феруза	Кладовщик	Микрокова	Повар	Амикишиев
заведующий	Бахадировна		Эльвира		а Ульявья
Калькулятор	Миролубова Анастасия Джановна		Сабирсановна		Исмаиловна