

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	<i>Каша манная молочная</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	11-43
165	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	7-42
20	<i>Батон</i>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-98
10	<i>Повидло</i>	Калорийность-21, Углеводы-6	1-38
Итого за завтрак		Калорийность-271, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47	22-21
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	6-47
99	<i>Коктейль молочный Топтыжка</i>	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9	23-37
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	6-47
<u>обед</u>			
40	<i>Салат из свежих огурцов</i>	Калорийность-27, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	5-63
150	<i>Щи по - Уральски на мясном бульоне</i>	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-8	3-64
180	<i>Запеканка из говяжьей печени</i>	Калорийность-400, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-18, Витамин С-23	19-04
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	4-06
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-85
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-21
10	<i>Соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-8, Углеводы-1	0-89
Итого за обед		Калорийность-660, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-61, Витамин С-33	36-22
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	<i>Гребешок</i>	Калорийность-274, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23	11-51
30	<i>Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком</i>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-20	4-62
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-82
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-394, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-41, Витамин С-20	17-62
Итого за день		Калорийность-1 371, Белки-52, Жиры-51, Углеводы-160, Витамин С-54	82-52
	Махмутова	Кладовщик	Холмогорова
	Гальсира	Смолина Нина	Повар
	Гарафутдиновна	Леонидовна	Елена
Утвердил			Васильевна
заведующий			
Калькулятор	Малых Марина Рустамовна		

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>			
200	<i>Каша манная молочная</i>	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	14-85
180	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-28
20	<i>Батон</i>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-98
10	<i>Повидло</i>	Калорийность-21, Углеводы-6	1-38
Итого за завтрак		Калорийность-318, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-55	25-49
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	6-47
99	<i>Коктейль молочный Топтыжка</i>	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9	23-37
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	6-47
<u>обед</u>			
60	<i>Салат из свежих огурцов</i>	Калорийность-40, Жиры-4, Углеводы-1, Витамин С-3	6-69
200	<i>Щи по - Уральски на мясном бульоне</i>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-10	3-75
230	<i>Запеканка из говяжьей печени</i>	Калорийность-511, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-23, Витамин С-30	26-53
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	4-87
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-13
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
20	<i>Соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-1	1-10
Итого за обед		Калорийность-863, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-78, Витамин С-43	47-12
<u>Уплотненный полдник</u>			
90	<i>Гребешок</i>	Калорийность-329, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-28	15-52
40	<i>Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком</i>	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3, Витамин С-26	5-70
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-83
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-498, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-54, Витамин С-26	23-39
Итого за день		Калорийность-1 725, Белки-64, Жиры-65, Углеводы-198, Витамин С-70	102-47
		Махмутова Кладовщик Гальсира Гарафутдиновна	Холмогорова Елена Васильевна
		Смолина Нина Леонидовна	Повар
Утвердил _____		Малых Марина Рустамовна	
заведующий _____			
Калькулятор _____			