

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>					
140	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	11-87		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-49		
Итого за завтрак		Калорийность-290, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-1	27-83		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-95		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-95		
<u>обед</u>					
175	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	6-61		
150	Плов из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	29-38		
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-70		
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	3-93		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-462, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-69, Витамин С-55	56-70		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	Пирожки печеные с яйцом	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-39	7-36		
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-329, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47, Витамин С-2	25-95		
Итого за день		Калорийность-1 122, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-168, Витамин С-108	112-43		
Утвердил	Чаузова	Кладовщик	Герасимова	Повар	Караваева Нина
заведующий	Вероника		Альфия		Васильевна
Калькулятор	Алексеевна		Амировна		
	Герасимова Альфия Амировна				

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>					
180	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	15-26		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-99		
Итого за завтрак		Калорийность-338, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-50, Витамин С-1	32-72		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-95		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-95		
<u>обед</u>					
195	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-6	7-36		
190	Плов из птицы	Калорийность-205, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-12, Витамин С-1	36-72		
100	Картофель отварной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-9	13-41		
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-44		
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	5-90		
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04		
Итого за обед		Калорийность-603, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-87, Витамин С-22	70-87		
<u>Уплотненный полдник</u>					
90	Пирожки печеные с яйцом	Калорийность-254, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-47	8-83		
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-419, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-56, Витамин С-2	35-44		
Итого за день		Калорийность-1 401, Белки-42, Жиры-46, Углеводы-202, Витамин С-75	140-98		
Утвердил	Чаузова	Кладовщик	Герасимова	Повар	Караева Нина
заведующий	Вероника		Альфия		Васильевна
Калькулятор	Алексеевна		Амировна		
	Герасимова Альфия Амировна				

Основная (сотрудники 2 корпус)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<i>обед</i>					
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<i>1-22</i>		
60	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	<i>26-53</i>		
170	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-48, Углеводы-12	<i>0-11</i>		
5	<i>Соль</i>		<i>0-08</i>		
Итого за обед		Калорийность-254, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-31	<i>27-94</i>		
Итого за день		Калорийность-254, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-31	<i>27-94</i>		
Утвердил	Чаузова	Кладовщик	Герасимова	Повар	Караваева Нина
заведующий	Вероника		Альфия		Васильевна
Калькулятор	Алексеевна		Амировна		
	Герасимова Альфия Амировна				