

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>					
160	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	13-70		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-34		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-49		
Итого за завтрак		Калорийность-291, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, Витамин С-1	29-72		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-98		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-98		
<u>обед</u>					
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	6-31		
125	Пюре картофельное	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-15	16-65		
60	Котлеты рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	16-44		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-70		
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-56		
Итого за обед		Калорийность-501, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-92, Витамин С-24	49-04		
<u>Уплотненный полдник</u>					
70	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-13	28-26		
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-71		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-270, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-41	32-63		
Итого за день		Калорийность-1 105, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-190, Витамин С-27	119-37		
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>					
200	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	17-13		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	7-11		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-99		
Итого за завтрак		Калорийность-344, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-54, Витамин С-1	36-42		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-98		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-98		
<u>обед</u>					
195	Рассольник ленинградский	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	7-04		
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	19-97		
75	Котлеты рыбные	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27	20-55		
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04		
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-44		
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-84		
Итого за обед		Калорийность-618, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-112, Витамин С-30	60-60		
<u>Уплотненный полдник</u>					
90	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-177, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-17	36-34		
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-57		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71		
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-33		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-376, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-59	43-03		
Итого за день		Калорийность-1 381, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-235, Витамин С-33	148-03		
Утвердил	Чатузова	Кладовщик	Герасимова	Повар	Караваева 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	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22		
120	Картофель отварной	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-11	11-81		
75	Котлеты, биточки, инницели рыбные	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27	18-80		
170	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12	0-11		
5	Соль		0-08		
Итого за обед		Калорийность-270, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-60, Витамин С-11	32-02		
Итого за день		Калорийность-270, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-60, Витамин С-11	32-02		
Утвердил	Чаузова	Кладовщик	Герасимова	Повар	Караваева Нина
заведующий	Вероника		Альфия		Васильевна
Калькулятор	Алексеевна		Амировна		
	Герасимова	Альфия	Амировна		