

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>			
177	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-182, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	12-20
197	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-72
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-61
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-350, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-52, Витамин С-1	30-34
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из ягод свежемороженых	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-81
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-81
<u>обед</u>			
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	6-43
171	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	34-12
79	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-216, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	38-95
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	6-41
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-56
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-61
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	3-39
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
20	Соус томатный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-72
6	Соль		0-09
Итого за обед		Калорийность-819, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-117, Витамин С-12	97-01
<u>Уплотненный полдник</u>			
142	Сырники из творога	Калорийность-332, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-16	42-11
14	Молоко сгущенное	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-8	3-13
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-75
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	11-82
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-515, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-58, Витамин С-10	59-70
Итого за день		Калорийность-1 725, Белки-66, Жиры-57, Углеводы-236, Витамин С-73	189-86
Утвердил заведующий Калькулятор	Хурмеева Елена Марсильевна Белова Татьяна Николаевна	Кладовщик Воробьева Надежда Александровна	Повар Камалутдинова Татьяна Анатольевна

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>			
185	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-26, Витамин С-2	12-12
204	Какао с молоком	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-2	8-87
11	Джем, повидло	Калорийность-23, Углеводы-6	1-46
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-70
Итого за завтрак		Калорийность-372, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-59, Витамин С-4	24-15
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-86
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-86
<u>обед</u>			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	6-09
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	5-80
81	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-101, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	43-33
130	Картофель отварной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-12	12-50
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	5-44
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-61
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	3-39
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
6	Соль		0-09
Итого за обед		Калорийность-519, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-75, Витамин С-34	78-98
<u>Уплотненный полдник</u>			
62	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-52, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	13-49
111	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-173, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-2, Витамин С-1	21-62
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-75
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	3-84
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-418, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-44, Витамин С-8	41-59
Итого за день		Калорийность-1 350, Белки-59, Жиры-47, Углеводы-187, Витамин С-96	146-58

Утвердил
заведующий
КалькуляторХурмеева Елена
Марсильевна

Кладовщик

Белова Татьяна Николаевна

Воробьева
Надежда
Александровна

Повар

Камалутдинова
Татьяна
Анатольевна

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>			
181	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	10-11
201	Чай с молоком или сливками	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	8-07
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	6-01
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-07
Итого за завтрак		Калорийность-375, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-56	26-26
<u>2 завтрак</u>			
107	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	5-89
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	5-89
<u>обед</u>			
61	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-6	5-17
180	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-4	41-15
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	58-79
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	8-28
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-51
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-88
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	3-34
20	Соус томатный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-74
6	Соль		0-09
Итого за обед		Калорийность-759, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-106, Витамин С-11	122-95
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Винегрет овощной	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	5-40
91	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-2	11-46
201	Чай с молоком или сливками	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	8-06
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	11-82
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-330, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-49, Витамин С-18	36-74
Итого за день		Калорийность-1 510, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-222, Витамин С-31	191-84

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Хурмеева Елена
Марсильевна

Кладовщик

Белова Татьяна Николаевна

Воробьева
Надежда
Александровна

Повар

Камалутдинова
Татьяна
Анатольевна

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
178	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
198	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9
Итого за завтрак		Калорийность-312, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-46, Витамин С-1
<u>2 завтрак</u>		
100	Напиток из ягод свежемороженных	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
<u>обед</u>		
60	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-5, Витамин С-39
180	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6
83	Кнели куриные с рисом	Калорийность-217, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-5
130	Капуста тушеная (сливочное масло)	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-13
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17
6	Соль	
Итого за обед		Калорийность-695, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-77, Витамин С-58
<u>Уплотненный полдник</u>		
187	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-1
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
130	Крокеты из моркови с изюмом	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-33
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-449, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-78, Витамин С-1
Итого за день		Калорийность-1 497, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-210, Витамин С-110
Утвердил заведующий Калькулятор	Хурмеева Елена Марсильевна Белова Татьяна Николаевна	Кладовщик Воробьева Надежда Александровна Повар Камалутдинова Татьяна Анатольевна