

**Основная (1-3 года весна/лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<b>Каша вязкая рисовая молочная</b>	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	<b>12-18</b>
20	<b>Батон</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-12</b>
15	<b>Джем, повидло</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>2-87</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-66</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-280, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-58	<b>17-83</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
35	<b>Печенье</b>	Калорийность-158, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-24	<b>6-86</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-158, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-24	<b>6-86</b>
<b><u>обед</u></b>			
40	<b>Кабачковая икра (промышленного производства)</b>	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	<b>7-91</b>
160	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-7	<b>7-14</b>
2	<b>Сметана</b>	Калорийность-3	<b>0-38</b>
160	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Витамин С-19	<b>21-97</b>
160	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Витамин С-27	<b>19-51</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-33</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-82</b>
180	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>5-99</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-580, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-96, Витамин С-57	<b>66-05</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
110	<b>Запеканка морковная</b>	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-2	<b>19-38</b>
15	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	<b>1-08</b>
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	<b>0-67</b>
180	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-52, Углеводы-13, Витамин С-3	<b>1-88</b>
3	<b>Соль</b>		<b>0-06</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-232, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-41, Витамин С-5	<b>23-07</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 250, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-219, Витамин С-62	<b>113-81</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Фассахова Лилия Кладовщик \_\_\_\_\_ Рылова Олеся Повар \_\_\_\_\_ Каримова Елена  
заведующий \_\_\_\_\_ Зулфатовна \_\_\_\_\_ Юрьевна \_\_\_\_\_ Григорьевна  
Калькулятор \_\_\_\_\_ Шилова Галина Валерьевна \_\_\_\_\_



## Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>обед</u></b>			
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25, Витамин С-22	<b>24-71</b>
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17, Витамин С-31	<b>21-95</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-43</b>
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-114, Углеводы-28	<b>6-66</b>
3	<b>Соль</b>		<b>0-06</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-499, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-88, Витамин С-53	<b>55-81</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-499, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-88, Витамин С-53	<b>55-81</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Фассахова Лилия Кладовщик \_\_\_\_\_ Рылова Олеся Повар \_\_\_\_\_ Каримова Елена  
 заведующий \_\_\_\_\_ Зулфатовна Юрьевна Григорьевна  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Шилова Галина Валерьевна



## Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
170	<b>Каша вязкая рисовая молочная</b>	Калорийность-171, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-31	<b>13-80</b>
30	<b>Батон</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-19</b>
20	<b>Джем, повидло</b>	Калорийность-42, Углеводы-11	<b>3-83</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-56, Углеводы-14	<b>0-74</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-340, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-71	<b>21-56</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	<b>5-88</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	<b>5-88</b>
<b><u>обед</u></b>			
50	<b>Кабачковая икра (промышленного производства)</b>	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5	<b>9-89</b>
180	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	<b>8-03</b>
5	<b>Сметана</b>	Калорийность-8, Жиры-1	<b>0-95</b>
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25, Витамин С-22	<b>24-71</b>
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17, Витамин С-31	<b>21-95</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-43</b>
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-114, Углеводы-28	<b>6-66</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-691, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-116, Витамин С-65	<b>76-62</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
120	<b>Запеканка морковная</b>	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-23, Витамин С-3	<b>21-15</b>
20	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	<b>1-43</b>
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	<b>0-67</b>
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-58, Углеводы-14, Витамин С-3	<b>2-10</b>
3	<b>Соль</b>		<b>0-06</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-256, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45, Витамин С-6	<b>25-41</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 422, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-253, Витамин С-71	<b>129-47</b>

Утвердил	Фассахова Лилия	Кладовщик	Рылова Олеся	Повар	Каримова Елена
заведующий	Зулфатовна		Юрьевна		Григорьевна
Калькулятор	Шилова Галина Валерьевна				

