

**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>			
130	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	<b>10-43</b>
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>6-28</b>
22	<i>Батон</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>3-39</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>5-26</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-259, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-39, Витамин С-1	<b>25-36</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>3-26</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>3-26</b>
<b><u>обед</u></b>			
10	<i>Сметана</i>	Калорийность-16, Жиры-2	<b>2-01</b>
150	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	<b>5-13</b>
120	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	<b>20-75</b>
60	<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	<b>16-16</b>
150	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>5-22</b>
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-72</b>
27	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	<b>2-95</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-443, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-83, Витамин С-26	<b>53-94</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
150	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	<b>9-58</b>
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-70</b>
8	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	<b>0-86</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-170, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28, Витамин С-1	<b>11-14</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-913, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-159, Витамин С-78	<b>93-70</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Коза Анэля Кладовщик Гореева Повар Бесоконова  
 заведующий \_\_\_\_\_ Станиславовна Маргарита Наталья  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Дулесова Анна Сергеевна Владимировна Вячеславовна

**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>			
150	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	<b>12-02</b>
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>7-53</b>
27	<i>Батон</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>4-24</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>5-26</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-300, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-46, Витамин С-1	<b>29-05</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>3-26</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>3-26</b>
<b><u>обед</u></b>			
10	<i>Сметана</i>	Калорийность-16, Жиры-2	<b>2-02</b>
180	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	<b>6-16</b>
130	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	<b>22-48</b>
70	<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	<b>18-86</b>
180	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>6-26</b>
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-72</b>
34	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-68</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-509, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-97, Витамин С-29	<b>61-18</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
180	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	<b>11-51</b>
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-85</b>
12	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	<b>1-29</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-209, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-36, Витамин С-1	<b>13-65</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 059, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-188, Витамин С-81	<b>107-14</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Коза Анэля Кладовщик Гореева Повар Бесоконова  
 заведующий \_\_\_\_\_ Станиславовна Маргарита Наталья  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Дулесова Анна Сергеевна Владимировна Вячеславовна

**Основная (сотрудники 1 корпус)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>обед</u></b>					
130	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	<b>22-48</b>		
70	<b>Котлеты, биточки, шницели рыбные</b>	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	<b>18-86</b>		
39	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19	<b>4-30</b>		
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-86</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-362, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-75, Витамин С-16	<b>46-50</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-362, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-75, Витамин С-16	<b>46-50</b>		
Утвердил заведующий	Коза Анэля Станиславовна	Кладовщик	Гореева Маргарита Владимировна	Повар	Бесогонова Наталья Вячеславовна
Калькулятор	Дулесова Анна Сергеевна				