

Основная (3-7 весна/лето аллергики (искл. рыба и яйцо))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
180	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	6-65		
180	<i>Чай без сахара 3 - 7 лет</i>	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	=		
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-317, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-42, Витамин С-17	9-84		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71		
<u>обед</u>					
200	<i>Щи по - Уральски (с крупой) кваш.капуста</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-9	5-79		
80	<i>Рыба отварная</i>	Калорийность-89, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-1	29-42		
165	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-282, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-45	6-90		
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-25		
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-622, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-95, Витамин С-9	47-79		
<u>Уплотненный полдник</u>					
150	<i>Запеканка морковная</i>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-3	18-85		
10	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-21, Углеводы-6	1-51		
180	<i>Чай без сахара 3 - 7 лет</i>	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	=		
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
3	<i>Соль</i>		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-354, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-52, Витамин С-20	23-60		
Итого за день		Калорийность-1 334, Белки-63, Жиры-30, Углеводы-198, Витамин С-96	83-94		
Утвердил	Иванова Наталья	Кладовщик	Кальчик	Повар	Отставная
заведующий	Анатольевна		Людмила		Степанида
Калькулятор	_____	_____	Васильевна	_____	Михайловна
	_____	Меркушева Татьяна Федоровна			

Основная (3-7 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	6-65
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-15
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-53, Витамин С-1	15-99
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
<u>обед</u>			
200	<i>Щи по - Уральски (с крупой) кваш.капуста</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-9	5-79
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
160	<i>Макаронник с печенью</i>	Калорийность-359, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-46, Витамин С-10	30-30
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	4-58
Итого за обед		Калорийность-610, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-95, Витамин С-19	43-10
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	<i>Запеканка морковная</i>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-3	18-85
10	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-21, Углеводы-6	1-51
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
3	<i>Соль</i>		0-05
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-334, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-63, Витамин С-3	24-29
Итого за день		Калорийность-1 316, Белки-42, Жиры-29, Углеводы-220, Витамин С-73	86-09

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Иванова Наталья
Анатольевна

Кладовщик

Меркушева Татьяна Федоровна

Кальчик
Людмила
Васильевна

Повар

Отставная
Степанида
Михайловна