

**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>					
149	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	<b>11-58</b>		
149	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>6-59</b>		
22	<i>Батон</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-12</b>		
7	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	<b>6-22</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-42, Витамин С-1	<b>26-51</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-88</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-88</b>		
<b><u>обед</u></b>					
40	<i>Салат из свежих огурцов</i>	Калорийность-27, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	<b>5-57</b>		
175	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	<b>5-35</b>		
65	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7, Витамин С-1	<b>46-24</b>		
120	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	<b>8-22</b>		
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	<b>1-14</b>		
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>2-11</b>		
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-33</b>		
21	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-22</b>		
6	<i>Соль</i>		<b>0-09</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-606, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-82, Витамин С-16	<b>71-27</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-33</b>		
180	<i>Плов из риса с курагой 1 - 3 года</i>	Калорийность-306, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-55, Витамин С-11	<b>15-22</b>		
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-57</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-397, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-75, Витамин С-11	<b>17-12</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 310, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-208, Витамин С-78	<b>116-78</b>		
Утвердил	Альмукаева	Кладовщик	Мусьева Лилия	Повар	Шмелева Татьяна
заведующий	Лилия		Галиева		Вячеславовна
Калькулятор	Ильгизовна				
	Минникаева Екатерина Леонидовна				

**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>				
70	<b>Котлеты, биточки, шницели из говядины</b>	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	<b>49-80</b>	
130	<b>Пюре гороховое с маслом</b>	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	<b>8-91</b>	
31	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-82</b>	
9	<b>Соль</b>		<b>0-14</b>	
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-69</b>	
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-475, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-64, Витамин С-1	<b>61-36</b>	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-475, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-64, Витамин С-1	<b>61-36</b>	
Утвердил заведующий Калькулятор	Альмукаева Лилия Ильгизовна Минникаева Екатерина Леонидовна	Кладовщик	Мусиева Лилия Галиевна Повар	Шмелева Татьяна 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>					
179	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	<b>13-90</b>		
179	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>7-90</b>		
22	<i>Батон</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-12</b>		
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	<b>8-88</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-315, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-48, Витамин С-1	<b>32-80</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-88</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-88</b>		
<b><u>обед</u></b>					
60	<i>Салат из свежих огурцов</i>	Калорийность-40, Жиры-4, Углеводы-1, Витамин С-3	<b>8-35</b>		
194	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-14	<b>5-94</b>		
70	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	<b>49-80</b>		
130	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	<b>8-91</b>		
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	<b>1-14</b>		
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>2-53</b>		
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-33</b>		
21	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-22</b>		
9	<i>Соль</i>		<b>0-14</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-670, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-89, Витамин С-18	<b>79-36</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-33</b>		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-69</b>		
200	<i>Плов из риса с курагой 3 - 7 лет</i>	Калорийность-568, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-104, Витамин С-15	<b>16-71</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-667, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-127, Витамин С-15	<b>18-73</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 693, Белки-47, Жиры-45, Углеводы-273, Витамин С-84	<b>132-77</b>		
Утвердил	Альмукаева	Кладовщик	Мусьева Лилия	Повар	Шмелева Татьяна
заведующий	Лилия		Галиева		Вячеславовна
Калькулятор	Ильгизовна				
	Минникаева Екатерина Леонидовна				