

садики (Ясельники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак1			
120/4	Каша рисовая молочная жидкая 124	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17	
150	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6	
35	Бутерброд с маслом 35	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
Итого за Завтрак1		Калорийность-263, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-38	
2 Завтрак1			
1 шт	Фрукт	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
Итого за 2 Завтрак1		Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
Обед1			
150/7	Свекольник 157	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
90	Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом 90	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
120/4	Каша гречневая вязкая 124	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29	
150	Напиток из изюма 150	Калорийность-63, Углеводы-15	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-540, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-78	
Полдник1			
30	Икра морковная 30	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
124	Макаронные изделия отварные 124	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26	
150	Чай с сахаром 150	Калорийность-20, Углеводы-5	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Полдник1		Калорийность-298, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-52	
Итого за день		Калорийность-1 154, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-181	158-00

садики (Дошкольники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак 2			
150/4	Каша рисовая молочная жидкая 154	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
35	Бутерброд с маслом 35	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
Итого за Завтрак 2		Калорийность-315, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-47	
2 Завтрак2			
1 шт	Фрукт	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за 2 Завтрак2		Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	
Обед2			
200/10	Свекольник 210	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	
90	Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом 90	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
155	Каша гречневая вязкая 155	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Напиток из изюма 200	Калорийность-84, Углеводы-20	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-638, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-94	
Полдник2			
50	Икра морковная 50	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
124	Макаронные изделия отварные 124	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-25, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Полдник2		Калорийность-332, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-59	
Итого за день		Калорийность-1 345, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-215	183-00

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Савитова К.Ю.

Бухгалтер-
калькулятор

Алексеева А.А.

садики (Ясельники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак1</u>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями 150	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
150	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6	
30/5	Бутерброд с маслом 35	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
Итого за Завтрак1		Калорийность-236, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-33	
<u>2 Завтрак1</u>			
105	Кисломолочный напиток	Калорийность-46, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
Итого за 2 Завтрак1		Калорийность-46, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
<u>Обед1</u>			
150/10	Суп картофельный с бобовыми и гренками 160	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
50	Тефтели куриные 50	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8	
120	Картофельное пюре 120	Калорийность-201, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-42	
150	Напиток из замороженной компотной смеси 150	Калорийность-16, Углеводы-3	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-549, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-87	
<u>Полдник1</u>			
150	Плов из птицы 150	Калорийность-249, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-28	
150	Напиток витаминный 150	Калорийность-76, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Полдник1		Калорийность-402, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-1 233, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-189	158-00

садики (Дошкольники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак 2</u>			
200	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
30/5	Бутерброд с маслом 35	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
Итого за Завтрак 2		Калорийность-289, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-42	
<u>2 Завтрак2</u>			
105	Кисломолочный напиток	Калорийность-46, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
Итого за 2 Завтрак2		Калорийность-46, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
<u>Обед2</u>			
215	Суп картофельный с бобовыми и гренками 215	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-25	
50	Тефтели куриные 50	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8	
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-31	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-534, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-82	
<u>Полдник2</u>			
150	Плов из птицы 150	Калорийность-249, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-28	
200	Напиток витаминный 200	Калорийность-101, Углеводы-23	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Полдник2		Калорийность-427, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-67	
Итого за день		Калорийность-1 295, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-199	183-00

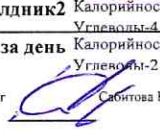
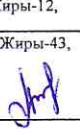
Директор  Абрамова Т.Ю.Технолог  Сабитова К.Ю.Бухгалтер-калькулятор  Алексеева А.А.

садики (Ясельники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак1			
120/4	Каша вязкая молочная пшеничная 124	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23	
150	Какао с молоком 150	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	
30	Кондитерское изделие 30	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	
Итого за Завтрак1		Калорийность-348, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-51	
2 Завтрак1			
150	Сок для детского питания 150	Калорийность-75, Углеводы-17	
Итого за 2 Завтрак1		Калорийность-75, Углеводы-17	
Обед1			
157	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9	
60	Биточки из птицы 60	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8	
124	Каша гречневая вязкая 124	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29	
150	Кисель фруктовый 150	Калорийность-66, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-532, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-75	
Полдник1			
30	Салат "Степной" 30	Калорийность-20, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	
90	Запеканка из творога с молочным соусом 90	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
150	Чай с сахаром 150	Калорийность-20, Углеводы-5	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Полдник1		Калорийность-306, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-36	
Итого за день		Калорийность-1 261, Белки-51, Жиры-38, Углеводы-178	158-00

садики (Дошкольники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак 2			
154	Каша вязкая молочная пшеничная 154	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28	
200	Какао с молоком 200	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	Кондитерское изделие 30	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	
Итого за Завтрак 2		Калорийность-414, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-59	
2 Завтрак2			
200	Сок для детского питания 200	Калорийность-100, Углеводы-22	
Итого за 2 Завтрак2		Калорийность-100, Углеводы-22	
Обед2			
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
60	Биточки из птицы 60	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8	
155	Каша гречневая вязкая 155	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Кисель фруктовый 200	Калорийность-87, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-626, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-90	
Полдник2			
50	Салат "Степной" 50	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
90	Запеканка из творога с молочным соусом 90	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-25, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Полдник2		Калорийность-324, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-41	
Итого за день		Калорийность-1 464, Белки-56, Жиры-43, Углеводы-213	183-00

Директор  Абрамова Т.Ю.Технолог  Сабитова К.Ю.Бухгалтер-
калькулятор  Алексеева А.А.

садики (Ясельники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак1</u>			
150	Суп молочный с крупой рисовой 150	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
150	Чай с молоком и сахаром 150	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6	
30/5	Бутерброд с маслом 35	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
Итого за Завтрак1		Калорийность-237, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-33	
<u>2 Завтрак1</u>			
105	Кисломолочный напиток	Калорийность-46, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
Итого за 2 Завтрак1		Калорийность-46, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
<u>Обед1</u>			
150	Суп-лапша домашняя. 150	Калорийность-30, Жиры-3, Углеводы-1	
50	Птица отварная 50.	Калорийность-77, Белки-16, Жиры-1	
120	Картофельное пюре 120	Калорийность-201, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-42	
150	Напиток из замороженной компотной смеси 150	Калорийность-16, Углеводы-3	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-391, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-61	
<u>Полдник1</u>			
30	Икра свекольная 30	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
124	Макаронные изделия отварные 124	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Полдник1		Калорийность-308, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-54	
Итого за день		Калорийность-982, Белки-42, Жиры-29, Углеводы-156	158-00

садики (Дошкольники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак 2</u>			
200	Суп молочный с крупой рисовой 200	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
200	Чай с молоком и сахаром 200	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
30/5	Бутерброд с маслом 35	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
Итого за Завтрак 2		Калорийность-290, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-42	
<u>2 Завтрак2</u>			
105	Кисломолочный напиток	Калорийность-46, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
Итого за 2 Завтрак2		Калорийность-46, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
<u>Обед2</u>			
200	Суп-лапша домашняя. 200	Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-2	
50	Птица отварная 50.	Калорийность-77, Белки-16, Жиры-1	
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-31	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-358, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-52	
<u>Полдник2</u>			
50	Икра свекольная 50	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	
124	Макаронные изделия отварные 124	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Полдник2		Калорийность-339, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-57	
Итого за день		Калорийность-1032, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-159	183-00

садики (Ясельники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак1			
120/4	Каша гречневая вязкая 124	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29	
30	Кондитерское изделие 30	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	
150	Чай с сахаром 150	Калорийность-20, Углеводы-5	
Итого за Завтрак1		Калорийность-316, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-52	
2 Завтрак1			
150	Сок для детского питания 150	Калорийность-75, Углеводы-17	
Итого за 2 Завтрак1		Калорийность-75, Углеводы-17	
Обед1			
157	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 157	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	
175	Жаркое по-домашнему 175	Калорийность-357, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-51	
150	Напиток из свежих плодов (яблоки) 150	Калорийность-47, Углеводы-12	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-541, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-84	
Полдник1			
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
120	Рис припущенный 120	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28	
150	Напиток из смеси сухофруктов 150	Калорийность-61, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Полдник1		Калорийность-427, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-68	
Итого за день		Калорийность-1359, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-220	158-00

садики (Дошкольники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак 2			
155	Каша гречневая вязкая 155	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
30	Кондитерское изделие 30	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-25, Углеводы-9	
Итого за Завтрак 2		Калорийность-369, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-63	
2 Завтрак2			
200	Сок для детского питания 200	Калорийность-100, Углеводы-22	
Итого за 2 Завтрак2		Калорийность-100, Углеводы-22	
Обед2			
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 210	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
175	Жаркое по-домашнему 175	Калорийность-357, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-51	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-586, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-92	
Полдник2			
50	Тефтели рыбные 50	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Напиток из смеси сухофруктов 200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Полдник2		Калорийность-517, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-87	
Итого за день		Калорийность-1572, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-264	183-00