

Садики (Ясельники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак1			
150	Суп молочный с макаронными изделиями 150	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
150	Кофейный напиток на молоке 150	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11	
30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
Итого за Завтрак1		Калорийность-268, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-37	
2 Завтрак1			
1 шт	Яблоко	Калорийность-54, Белки-1, Углеводы-10	
Итого за 2 Завтрак1		Калорийность-54, Белки-1, Углеводы-10	
Обед1			
150/7	Свекольник 150/7	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
55	Митболы с соусом 55	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-3	
120	Рис припущенный 120	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28	
150	Напиток из смородины 150	Калорийность-27, Углеводы-6	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 20 ^г	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-438, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-64	
Полдник1			
30	Салат из белокочанной капусты 30	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	
85	Курник 85	Калорийность-191, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-27	
150	Чай с сахаром 150	Калорийность-18, Углеводы-5	
Итого за Полдник1		Калорийность-252, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-35	
Итого за день		Калорийность-1 012, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-146	148-00

Садики (Дошкольники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак 2			
200	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
200	Кофейный напиток на молоке 200	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	
30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
Итого за Завтрак 2		Калорийность-321, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-45	
2 Завтрак2			
1 шт	Яблоко	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-11	
Итого за 2 Завтрак2		Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-11	
Обед2			
200/10	Свекольник 210	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	
55	Митболы с соусом 55	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-3	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Напиток из смородины 200	Калорийность-35, Углеводы-8	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-516, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-77	
Полдник2			
50	Салат из белокочанной капусты 50	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
85	Курник 85	Калорийность-191, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
Итого за Полдник2		Калорийность-290, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-39	
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-172	171-00

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.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>			
60	Запеканка из творога 60	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10	
120/4	Каша овсяная молочная жидкая 124	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
150	Чай с сахаром 150	Калорийность-18, Углеводы-5	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Завтрак1		Калорийность-398, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-51	
<u>2 Завтрак1</u>			
150	Сок разливной 150	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-15	
Итого за 2 Завтрак1		Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-15	
<u>Обед1</u>			
150	Суп домашний с куллой	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
50	Цыплята отварные 50	Калорийность-77, Белки-16, Жиры-1	
120/4	Каша гречневая вязкая 120/4	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29	
155	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-23, Углеводы-5	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-409, Белки-26, Жиры-10, Углеводы-53	
<u>Полдник1</u>			
30	Салат "Осенний" 30	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
70	Шанежка наливная 70	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
150	Напиток из замороженной компотной смеси 150	Калорийность-16, Углеводы-3	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Полдник1		Калорийность-297, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-52	
Итого за день		Калорийность-1 171, Белки-52, Жиры-30, Углеводы-172	148-00

Садики (Дошкольники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак 2</u>			
60	Запеканка из творога 60	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10	
157	Каша овсяная молочная жидкая 157	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-10, 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 Завтрак 2		Калорийность-461, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-61	
<u>2 Завтрак2</u>			
200	Сок разливной 200	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за 2 Завтрак2		Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
<u>Обед2</u>			
200	Суп домашний с куллой	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
50	Цыплята отварные 50	Калорийность-77, Белки-16, Жиры-1	
155	Каша гречневая вязкая 155	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-478, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-63	
<u>Полдник2</u>			
50	Салат "Осенний" 50	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	
70	Шанежка наливная 70	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
150	Напиток из замороженной компотной смеси 150	Калорийность-16, Углеводы-3	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
Итого за Полдник2		Калорийность-344, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-68	
Итого за день		Калорийность-1 373, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-212	171-00

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

Бухгалтер

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	
30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
150	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6	
Итого за Завтрак1		Калорийность-237, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-33	
<u>2 Завтрак1</u>			
150	Кисель 150	Калорийность-16, Углеводы-4	
Итого за 2 Завтрак1		Калорийность-16, Углеводы-4	
<u>Обед1</u>			
150/10	Суп картофельный с бобовыми и гренками 150/10	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
150	Запеканка картофельная с мясным фаршем 150	Калорийность-349, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-34	
150	Напиток из смеси сухофруктов 150	Калорийность-61, Углеводы-15	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-610, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-82	
<u>Полдник1</u>			
70	Плюшка новомосковская 70	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36	
150	Чай с сахаром 150	Калорийность-18, Углеводы-5	
1 шт	Яблоко	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-11	
Итого за Полдник1		Калорийность-278, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-51	
Итого за день		Калорийность-1 141, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-170	148-00

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	
30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за Завтрак 2		Калорийность-290, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-42	
<u>2 Завтрак2</u>			
200	Кисель 200	Калорийность-21, Углеводы-5	
Итого за 2 Завтрак2		Калорийность-21, Углеводы-5	
<u>Обед2</u>			
200/15	Суп картофельный с бобовыми и гренками 215	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-25	
150	Запеканка картофельная с мясным фаршем 150	Калорийность-349, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-34	
200	Напиток из смеси сухофруктов 200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-688, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-100	
<u>Полдник2</u>			
70	Плюшка новомосковская 70	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-25, Углеводы-9	
1 шт	Яблоко	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-11	
Итого за Полдник2		Калорийность-285, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-55	
Итого за день		Калорийность-1 284, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-202	171-00

Директор  Абрамова Т.Ю.Технолог  М.Р.

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-калькулятор  А.А.

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>			
154	Каша ячневая молочная вязкая 154	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	
150	Кофейный напиток на молоке 150	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11	
30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
Итого за Завтрак1		Калорийность-363, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-53	
<u>2 Завтрак1</u>			
100/5	Кефир 100/5	Калорийность-46, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
Итого за 2 Завтрак1		Калорийность-46, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
<u>Обед1</u>			
150/7	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 157	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
120/4	Макаронные изделия отварные 124	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26	
150	Напиток из свежих плодов (яблоки) 150	Калорийность-47, Углеводы-12	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 20	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-518, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-63	
<u>Полдник1</u>			
78	Фишболы п/ф с соусом бешамель 78	Калорийность-167, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-13	
120	Рис припущенный 120	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28	
150	Чай с сахаром 150	Калорийность-18, Углеводы-5	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Полдник1		Калорийность-424, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-62	
Итого за день		Калорийность-1351, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-186	148-00

Садики (Дошкольники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак 2</u>			
180/5	Каша ячневая молочная вязкая 185	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
200	Кофейный напиток на молоке 200	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	
30/5	Бутерброд с маслом 30/5	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
Итого за Завтрак 2		Калорийность-423, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-62	
<u>2 Завтрак2</u>			
100/5	Кефир 100/5	Калорийность-46, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
Итого за 2 Завтрак2		Калорийность-46, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8	
<u>Обед2</u>			
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 210	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
25/50	Гуляш 25/50	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
154	Макаронные изделия отварные 154	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 20	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-608, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-77	
<u>Полдник2</u>			
78	Фишболы п/ф с соусом бешамель 78	Калорийность-167, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-13	
120	Рис припущенный 120	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28	
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-431, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-1508, Белки-53, Жиры-53, Углеводы-214	171-00

Садики (Ясельники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак1			
150	Плов с изюмом 150	Калорийность-288, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-45	
40	Печенье	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	
150	Чай с сахаром 150	Калорийность-18, Углеводы-5	
Итого за Завтрак1		Калорийность-447, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-73	
2 Завтрак1			
150	Сок разливной 150	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-15	
Итого за 2 Завтрак1		Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-15	
Обед1			
150	Уха ростовская 150	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12	
90	Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом 90	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
120/4	Каша гречневая вязкая 120/4	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29	
150	Напиток из замороженной компотной смеси 150	Калорийность-16, Углеводы-3	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 20	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-511, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-65	
Полдник1			
60	Салат "Степной" 60	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
80	Ватрушка французская 80	Калорийность-274, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35	
150	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Полдник1		Калорийность-429, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-1 454, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-215	148-00

Садики (Дошкольники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак 2			
180	Плов с изюмом 180	Калорийность-346, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-54	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-25, Углеводы-9	
40	Печенье	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	
Итого за Завтрак 2		Калорийность-511, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-87	
2 Завтрак2			
200	Сок разливной 200	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за 2 Завтрак2		Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
Обед2			
200	Уха ростовская 200	Калорийность-140, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	
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 замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед2		Калорийность-622, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-82	
Полдник2			
60	Салат "Степной" 60	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
80	Ватрушка французская 80	Калорийность-274, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
Итого за Полдник2		Калорийность-477, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-79	
Итого за день		Калорийность-1 700, Белки-52, Жиры-53, Углеводы-267	171-00

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.Бухгалтер-
калькулятор

Алексеева А.А.