

Питание 3-7 лет пр.д/сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак</u>						
2.45	3.92	13.87	100	.035	Бутерброд с маслом	8-34
0.4	0.09	16.29	68	.160	Чай с лимоном	3-81
14.92	11.25	23.38	269	.080	Запеканка из творога	32-97
18	15	54	437			45-12
<u>Обед</u>						
1.62	1.89	3.95	38	.030	Салат "Летний"	7-29
1.72	1.91	12.59	75	.150	Суп картоф. с макаронными изделиями	11-80
4.06	5.56	24.18	166	.180	Гарнир сложный (вариант №2)	24-06
10.09	0.37	0.12	43	.060	Рыба (филе)припущенная	16-33
0.13	0.13	15.12	63	.160	Компот из яблок	5-10
4.18	0.44	27.06	129	.055	Хлеб пшеничный	3-85
0.13	0.74	0.93	11	.020	Соус молочный	2-37
22	11	84	525			70-80
<u>Полдник</u>						
8.84	4.33	25.79	176	.060	Пирожки печеные с печенью	18-31
0.07	0.01	1.12	4	.100	Сок	7-02
9	4	27	180			25-33
<u>Ужин</u>						
6.16	8.74	6.74	112	.080	Омлет с морковью, сваренный на пару	11-52
0.54	0.22	23.7	109	.160	Напиток из плодов шиповника	3-57
3.2	0.4	18.4	90	.040	Хлеб пшеничный	2-80
10	9	49	311			17-89

Руководитель

Медсестра

Калькулятор

Повар

Юрьева Светлана Юрьевна

Насибитова О.Г.

Кисаретова ЛМ

Бысова ОН

Питание 3-7 лет пр.д/сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак</u>						
2.45	3.92	13.87	100	.035	Бутерброд с маслом	8-34
3.88	4.15	26.27	158	.150	Каша ячневая на молоке	20-50
0.58	0.36	9.08	42	.160	Напиток кофейный на молоке	10-16
7	8	49	300			39=
<u>Обед</u>						
3.76	5.3	13.17	115	.150	Рассольник ленинградский	26-97
8.81	8.47	5.51	133	.060	Тефтели мясные с рисом паровые	50-52
1.91	3.34	14.72	97	.100	Картофель в молоке	13-93
0.17	0.06	22.77	94	.160	Кисель из плодов или ягод свежих	8-03
4.18	0.44	27.06	129	.055	Хлеб пшеничный	3-85
0.47	3.01	1.06	34	.030	Соус сметанный	4-09
19	21	84	602			107-39
<u>Полдник</u>						
0.74	0.64	1.23	14	.160	Молоко кипяченое	18-08
2.22	5.37	19.59	136	.030	Печенье	6-89
3	6	21	150			24-97
<u>Ужин</u>						
2.18	2.03	12.96	80	.180	Суп молочный с макаронными изделиями	17-51
0	0	19.16	77	.160	Напиток клюквенный	9-26
3.2	0.4	18.4	90	.040	Хлеб пшеничный	2-80
5	2	51	247			29-57

Руководитель _____ Юрьева Светлана Юрьевна

Медсестра _____ Нагибина О.Г.

Калькулятор _____ Кисаретова ЛМ

Повар _____ Бисова ОН

Питание 3-7 лет пр.д/сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак</u>						
2.45	3.92	13.87	100	.035	Бутерброд с маслом	8-34
4.38	2.65	27.54	154	.150	Каша пшеничная	16-91
0.95	0.74	16.66	80	.160	Какао с молоком	11-11
8	7	58	334			36-36
<u>Обед</u>						
0.41	1.53	2.43	24	.030	Салат из свеклы с маслом растительным	1-91
9.94	7.84	17.17	177	.150	Суп с клецками на курином бульоне	12-85
10.02	5.6	4.63	110	.060	Печень по-строгановски	27-10
0.08	0.36	27.19	113	.160	Компот из апельсинов	10-75
4.18	0.44	27.06	129	.055	Хлеб пшеничный	3-85
3.2	4.69	33.27	188	.130	Рис припущенный	10-97
28	20	112	741			67-43
<u>Полдник</u>						
4.83	8.55	40.61	252	.060	Хлебец "Калорийный"	17-47
0.07	0.01	1.12	4	.100	Сок	7-02
5	9	42	256			24-49
<u>Ужин</u>						
0.32	0.08	12.04	49	.160	Чай с сахаром	2-04
14.92	11.25	23.38	269	.080	Запеканка из творога	34-35
15	11	35	318			36-39

Руководитель

Юрьева Светлана Юрьевна

Медсестра

Нагибина О.Г.

Калькулятор

Кисаретова ЛМ

Повар

Бысова ОН

Питание 3-7 лет пр.д/сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак</u>						
2.46	0.3	23.25	104	.045	Бутерброд с повидлом	5-32
9.26	13.36	5.36	158	.080	Омлет с сыром запеченный	18-19
0.33	0.19	11.1	46	.160	Чай с молоком	5-29
12	14	40	308			28-80

<u>Обед</u>						
5.53	7.8	13.16	146	.150	Свекольник	17-39
15.73	15.85	0.81	209	.060	Курица отварная	26-01
3.15	13.1	25.64	233	.130	Картофель жареный из отварного	11-96
0.13	0.13	15.12	63	.160	Компот из яблок	5-10
4.18	0.44	27.06	129	.055	Хлеб пшеничный	3-85
0.29	0.64	2.27	16	.030	Соус красный основной	0-59
29	38	84	796			64-90

<u>Полдник</u>						
0	0	19.16	77	.160	Напиток клюквенный	9-26
2.22	5.37	19.59	136	.030	Печенье	6-89
2	5	39	213			16-15

<u>Ужин</u>						
3.69	4.64	8.48	92	.180	Щи из капусты свежей с картофелем	15-25
0.58	0.36	9.08	42	.160	Напиток кофейный на молоке	10-16
3.2	0.4	18.4	90	.040	Хлеб пшеничный	2-80
7	5	36	224			28-21

Руководитель

Медсестра

Калькулятор

Повар

Юрьева Светлана Юрьевна

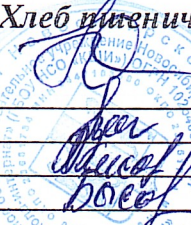
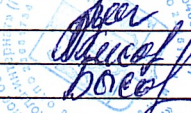
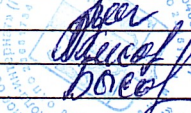
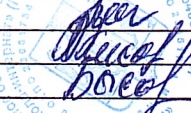
Насибина О.Г.

Кисаретова ЛМ

Бысова ОН

Питание 3-7 лет пр.д/сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
<u>Завтрак</u>						
2.45	3.92	13.87	100	.035	Бутерброд с маслом	8-34
0.58	0.36	9.08	42	.160	Напиток кофейный на молоке	10-16
12.88	10.47	32.51	282	.080	Пудинг творожный запеченный	30-24
16	15	55	424			48-74
<u>Обед</u>						
0.73	0.88	2.76	22	.030	Салат-коктейль овощной	4-50
3.63	5.3	12.11	111	.150	Рассольник домашний	25-35
5.84	4.78	26.19	172	.100	Каша гречневая рассыпчатая	9-14
9.32	10.91	6.95	345	.060	Котлета домашняя	38-42
0.54	0.22	23.7	109	.160	Напиток из плодов шиповника	3-57
4.18	0.44	27.06	129	.055	Хлеб пшеничный	3-85
0.6	1.86	2.15	28	.030	Соус молочный	1-97
25	24	101	916			86-80
<u>Полдник</u>						
10.56	16.55	32.25	322	.100	Колбасные изделия, запеченные в тесте	30-89
0.07	0.01	1.12	4	.100	Сок	7-02
11	17	33	326			37-91
<u>Ужин</u>						
1.56	2	12.24	73	.180	Суп молочный с рисом	16-89
0.17	0.06	22.77	94	.160	Кисель из плодов или ягод свежих	9-86
3.2	0.4	18.4	90	.040	Хлеб пшеничный	2-80
5	2	53	257			29-55

Руководитель  Юрьева Светлана Юрьевна
 Медсестра  Нагибина О.Г.
 Калькулятор  Кисаретова Л.М.
 Повар  Быкова О.Н.

