

Утверждено:

Директор ООО «Май-М»

 /Е.С. Ардашева/



Согласовано:

Заведующий МАДОУ «ЦРР –

Детский сад № 252» г. Перми

/О.Н. Оносова/



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ, ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ПЕРИОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МАЙ-М»

ИНН 5903996871

ОГРН 1145958020273

КПП 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.

ИЗДАНИЕ 7-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ, ПЕРМЬ 2013 г.

И

ЕДИННЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ

РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФЕЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.

ИЗДАНИЕ 5-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2018 г.

ИЗДАНИЕ 4-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор / Ардашева Е.С.

"СОГЛАСОВАНО"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий / Оносова О.Н.

ООО "Май-М"

день 1

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА (3-7 лет) ОБЩЕЕ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
27/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,08	7,07	31,22	212,90	0,09	0,18	0,95	20,00	144,59	128,45	21,52	0,46
76/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
9/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
65/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90	0,00	126,30	95,00	15,00	0,13
	Итого:		10,55	14,40	57,96	403,62	0,15	0,34	1,85	40,00	275,89	237,95	39,12	0,84

2 ЗАВТРАК

01/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
	Итого:		0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14

ОБЕД

50/18	МИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)(50)	50	0,60	3,50	3,70	48,70	0,03	0,03	7,50	20,00	13,75	0,00	10,30	0,45
44/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)	200	4,52	3,84	17,93	121,74	0,20	0,07	11,20	16,00	30,47	92,18	32,87	1,68
41/18	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(70)	70	10,50	5,97	8,46	129,57	0,01	0,00	0,70	0,00	3,48	4,31	1,19	0,08
02/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(130)	130	4,94	5,58	25,00	169,96	0,17	0,08	0,00	20,80	12,36	118,46	78,20	2,65
95/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
74/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:		23,84	19,31	93,51	640,55	0,43	0,20	19,80	56,80	86,56	248,75	132,84	6,69

ПОЛДНИК

69/18	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
90/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63
92/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		8,25	8,34	41,58	274,38	0,13	0,32	11,80	0,00	276,70	228,00	45,00	3,03

УЖИН

83/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	19,36	8,77	24,51	254,40	0,03	0,07	0,00	33,50	17,25	42,32	5,91	0,62
83/18	СОУС ИЗ ПОВИДЛА(50)	50	0,05	0,00	9,59	38,52	0,00	0,00	0,05	0,00	1,43	0,90	0,70	0,13
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	28,80	0,00	3,18	1,58	0,86	0,07
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:		23,07	9,26	65,86	438,99	0,05	0,08	28,85	33,50	26,06	63,20	11,89	1,43

Всего за день:

			66,11	51,71	270,11	1807,54	0,76	0,94	62,50	130,30	665,91	777,90	228,85	12,13
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "Май-М" / Ардашева Е.С.

"СОГЛАСОВАНО"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"
Заведующий / Оносова О.Н.

ООО "Май-М"

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА (3-7 лет) ОБЩЕЕ

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
		Выход	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
20/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,51	34,02	233,12	0,16	0,21	1,47	20,00	178,68	108,82	38,72	0,94
76/21	БАТОН(20)	20	1,50	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
6/18	ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	10	0,04	6,60	26,56	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
60/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	12,35	66,23	0,02	0,08	0,45	0,00	63,30	47,50	7,50	0,08
	Итого:	10,45	9,28	63,25	378,25	0,20	0,29	1,97	20,00	247,18	170,22	49,52	1,39
2 ЗАВТРАК													
01/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
	Итого:	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
ОБЕД													
1/18	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(50)	50	0,68	3,34	43,83	0,02	0,02	13,26	0,00	18,13	16,84	10,37	0,52
5/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10	1,69	10,31	103,22	0,05	0,05	16,01	15,00	41,31	47,00	20,49	0,95
07/13	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	17,80	18,98	311,41	0,21	0,21	23,05	32,72	31,06	205,74	48,20	2,20
87/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	15,23	64,14	0,02	0,01	62,52	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
74/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,98	10,20	51,96	0,03	0,01	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого:	24,76	28,29	72,82	644,88	0,33	0,30	114,84	47,72	110,43	305,76	91,64	5,77
ПОЛДНИК													
70/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(190)	190	9,50	16,15	157,32	0,06	0,29	1,14	19,00	235,60	180,50	28,50	0,19
43/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(60)	60	4,49	35,03	244,68	0,07	0,03	0,00	41,60	11,62	41,43	6,95	0,56
	Итого:	13,99	15,70	51,18	402,00	0,13	0,32	1,14	60,60	247,22	221,93	35,45	0,75
УЖИН													
47/13	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ(70)	70	10,04	1,95	79,93	0,02	0,06	0,13	21,00	27,52	32,34	4,50	0,25
56/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,89	31,65	195,15	0,08	0,02	0,00	23,60	17,91	41,87	7,56	0,78
57/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
74/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:	18,53	7,87	68,73	419,96	0,12	0,09	0,13	44,60	49,93	92,61	16,48	1,67
Всего за день:		68,13	61,54	267,18	1895,09	0,78	1,00	118,28	172,92	655,46	790,52	193,09	9,72

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С

"СОГЛАСОВАНО"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий /Оносова О.Н.

ООО "Май-М"

день 3

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА (3-7 лет) ОБЩЕЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
34/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,58	7,80	34,23	229,48	0,07	0,20	1,06	20,00	156,14	159,95	33,12	0,48
76/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
5/18	СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	21,00	98,00	58,00	5,00	0,07
54/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,54	1,37	14,05	74,68	0,02	0,08	0,45	0,00	63,30	47,50	7,50	0,08
	Итого:		11,18	12,36	58,56	390,23	0,11	0,32	1,58	41,00	321,24	278,45	48,22	0,87

ЗАВТРАК

01/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
	Итого:		0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14

ОБЕД

7/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(50)	50	0,68	3,09	4,27	47,65	0,03	0,02	5,24	0,00	12,07	22,52	10,02	0,43
16/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(200)	200	2,29	2,37	16,69	97,24	0,09	0,05	13,19	0,00	17,99	51,93	19,52	0,83
38/21	КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)(70)	70	10,36	12,95	5,43	179,69	0,04	0,04	0,10	16,90	16,65	30,49	5,80	0,15
80/18	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(130)	130	3,11	5,06	10,44	99,70	0,06	0,08	67,14	23,60	79,94	58,57	29,28	1,11
94/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
74/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого:		21,16	24,17	84,93	641,86	0,28	0,22	85,67	40,50	148,95	216,91	79,44	4,05

ПОЛДНИК

76/18	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(200)	200	0,13	0,12	20,86	85,03	0,01	0,01	2,98	0,00	5,07	3,28	2,68	0,69
90/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(50)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
	Итого:		3,88	5,02	58,06	292,93	0,05	0,01	2,98	0,01	19,57	48,28	12,68	1,74

УЖИН

54/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(150).	150	12,11	5,67	26,76	206,48	1,48	9,69	41,43	16,19	24,00	222,42	39,47	4,33
03/18	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(1-й ВАР)(50)	50	1,68	3,35	4,63	55,36	0,03	0,08	0,45	10,00	65,54	50,70	7,99	0,10
59/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	28,80	0,00	3,18	1,58	0,86	0,07
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
74/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого:		18,11	9,63	66,55	425,23	1,54	9,78	70,68	26,19	98,72	302,30	54,74	5,40

Всего за день:			54,73	51,58	279,30	1800,25	1,98	10,33	161,11	107,70	589,18	845,94	195,08	12,20
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------



Директор Ардашева Е.С.

Заведующий Оносова О.Н.

ООО "Май-М"

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА (3-7 лет) ОБЩЕЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
32/18	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,45	8,63	12,14	207,44	0,16	0,21	1,06	20,00	166,71	196,35	50,17	1,07
36/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
39/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
52/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,29	2,80	14,91	98,00	0,04	0,15	0,90	0,00	128,86	108,10	23,50	0,57
	Итого:		11,27	16,14	37,37	395,17	0,22	0,37	1,96	40,00	300,57	318,95	76,27	1,89
2 ЗАВТРАК														
01/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
	Итого:		0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
ОБЕД														
4/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(60)	60	0,86	3,05	5,00	50,92	0,01	0,02	5,61	0,00	21,55	24,43	12,39	0,79
00/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10	1,96	6,25	13,97	119,95	0,09	0,06	13,11	15,00	22,93	55,62	21,43	0,76
03/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ(70)	70	11,11	6,73	2,37	118,10	0,03	0,14	0,19	69,30	43,90	72,27	7,47	0,67
77/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	3,27	6,69	22,39	162,91	0,17	0,13	26,30	27,20	45,24	99,56	33,52	1,23
88/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	11,81	53,33	0,03	0,01	27,39	0,00	19,48	13,14	8,46	0,95
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
74/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого:		21,96	23,55	80,50	627,49	0,36	0,37	72,60	111,50	159,10	292,62	89,69	5,30
ПОЛДНИК														
69/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
42/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,47	8,63	33,58	229,89	0,07	0,04	0,00	40,25	12,54	41,13	6,70	0,57
	Итого:		10,07	13,63	43,04	335,13	0,15	0,34	1,80	40,25	264,54	231,13	36,70	0,77
УЖИН														
79/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(150)	150	23,68	10,97	29,62	311,98	0,03	0,09	0,37	17,50	63,16	57,40	8,86	0,29
06/18	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(50)	50	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,34	8,00	48,24	37,95	5,95	0,08
57/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,70	0,06
	Итого:		28,76	13,98	72,38	530,44	0,06	0,15	0,71	25,50	112,70	95,35	15,51	0,46
Всего за день:			72,46	67,70	244,49	1938,23	0,79	1,23	77,27	217,25	837,61	938,05	218,17	8,56

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С

"СОГЛАСОВАНО"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий /Оносова О.Н.

ООО "Май-М"

день 5

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА (3-7 лет) ОБЩЕЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
30/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	0,81	20,00	128,43	153,00	28,72	1,24
36/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
35/18	ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	10	0,04	0,00	6,60	26,56	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
35/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90	0,00	126,30	95,00	15,00	0,13
	Итого:		9,78	9,88	59,74	366,89	0,17	0,32	1,76	20,00	259,93	261,90	47,02	1,74
2 ЗАВТРАК														
31/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
	Итого:		0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
ОБЕД														
46/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(50)	50	0,88	3,05	4,93	50,64	0,02	0,02	20,90	0,00	23,58	16,54	8,86	0,31
46/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ(200)	200	2,35	3,47	14,20	97,45	0,07	0,05	9,19	10,80	15,16	46,15	15,27	0,68
75/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(200)	200	16,57	22,69	38,23	423,41	0,11	0,13	3,63	27,36	24,41	195,06	42,54	1,59
95/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
74/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:		24,40	29,87	102,58	776,72	0,24	0,22	34,12	38,16	93,25	309,95	80,95	4,99
ПОЛДНИК														
70/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(180)	180	9,00	5,76	15,30	149,04	0,05	0,27	1,08	18,00	223,20	171,00	27,00	0,18
90/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63
2/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(130)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,04	0,03	13,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86
	Итого:		11,77	9,22	50,36	331,50	0,11	0,30	14,08	18,00	252,70	212,30	44,70	3,67
УЖИН														
1/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (30)	30	0,35	1,82	3,34	31,17	0,02	0,02	1,34	0,00	7,25	14,72	10,15	0,19
6/18	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	205	8,63	12,65	45,84	331,68	0,11	0,06	0,04	52,60	88,08	96,52	14,12	1,20
96/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,32	0,00	12,78	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
	Итого:		10,82	14,63	71,80	462,13	0,13	0,08	1,38	52,60	96,03	111,24	24,55	1,44
Всего за день:			57,17	64,00	295,68	1987,24	0,65	0,92	51,54	128,76	702,61	895,39	197,22	11,98

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор / Ардашева Е.С.

"СОГЛАСОВАНО"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий / Оносова О.Н.

ООО "Май-М"

День 6

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА (3-7 лет) ОБЩЕЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
27/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,08	7,07	31,22	212,90	0,09	0,18	0,95	20,00	144,59	128,45	21,52	0,46
76/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
9/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
52/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,29	2,80	14,91	98,00	0,04	0,15	0,90	0,00	128,86	108,10	23,50	0,57
	Итого:		10,90	14,58	56,45	400,63	0,15	0,34	1,85	40,00	278,45	251,05	47,62	1,28
2 ЗАВТРАК														
01/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
	Итого:		0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
ОБЕД														
50/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)(50)	50	0,60	3,50	3,70	48,70	0,03	0,03	7,50	20,00	13,75	0,00	10,30	0,45
04/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10	1,81	7,16	7,65	102,26	0,06	0,06	24,20	22,50	46,22	46,27	18,91	0,69
49/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	11,21	9,20	9,89	167,23	0,03	0,05	2,53	9,60	49,10	45,06	8,36	0,28
58/18	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(130)	130	4,45	3,70	27,26	160,20	0,07	0,03	3,94	15,60	19,45	45,73	12,47	0,82
87/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	14,80	61,77	0,02	0,01	4,92	0,00	8,17	5,41	4,43	1,11
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
74/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	Итого:		23,09	24,52	90,14	673,64	0,26	0,20	43,09	67,70	146,09	188,47	64,75	4,82
ПОЛДНИК														
69/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
90/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63
2/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		8,25	8,34	41,58	274,38	0,13	0,32	11,80	0,00	276,70	228,00	45,00	3,03
УЖИН														
83/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	19,36	8,77	24,51	254,40	0,03	0,07	0,00	33,50	17,25	42,32	5,91	0,62
83/18	СОУС ИЗ ПОВИДЛА(50)	50	0,04	0,00	9,59	38,52	0,00	0,00	0,05	0,00	1,43	0,90	0,70	0,13
57/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,70	0,06
	Итого:		23,20	9,17	68,68	450,04	0,04	0,07	0,05	33,50	19,98	43,22	7,31	0,84
Всего за день:			65,84	57,01	268,05	1848,69	0,58	0,93	56,99	141,20	721,92	710,74	164,68	10,11

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор А.А. Ардашева Е.С.

"СОГЛАСОВАНО"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий О.Н. Оносова

ООО "Май-М"

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА (3-7 лет) ОБЩЕЕ

день 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
10/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(220)	220	6,26	5,89	21,68	164,81	0,09	0,24	1,39	8,80	202,75	163,25	26,20	0,48
16/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
15/18	СЫР (ПОРЦИОННО)(15)	15	3,84	3,92	0,00	50,60	0,01	0,06	0,11	31,50	147,00	87,00	7,50	0,11
15/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90	0,00	126,30	95,00	15,00	0,13
	Итого:		14,54	13,01	48,38	368,74	0,16	0,45	2,40	40,30	479,85	358,25	51,30	0,96
	2 ЗАВТРАК													
11/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
	Итого:		0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
	ОБЕД													
16/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(50)	50	0,72	3,05	4,22	47,18	0,01	0,02	4,80	0,00	18,13	20,78	10,58	0,68
19/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(СО СМЕТАНОЙ)(200/10)	200/10	2,04	6,21	11,28	109,20	0,05	0,05	16,03	15,00	35,67	61,15	16,89	0,65
08/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(70)	70	8,42	1,67	4,60	67,16	0,03	0,06	1,36	21,00	24,12	36,51	9,40	0,39
17/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	3,27	6,69	22,39	162,91	0,17	0,13	26,30	27,20	45,24	99,56	33,52	1,23
19/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
17/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
17/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого:		19,91	18,32	94,15	621,23	0,29	0,28	48,89	63,20	151,86	261,00	82,95	5,09
	ПОЛДНИК													
17/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(190)	190	9,50	6,08	16,15	157,32	0,06	0,29	1,14	19,00	235,60	180,50	28,50	0,19
14/18	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,23	5,42	36,38	211,24	0,07	0,04	0,05	24,25	16,75	43,49	7,07	0,55
	Итого:		13,73	11,50	52,53	368,56	0,13	0,33	1,19	43,25	252,35	223,99	35,57	0,74
	УЖИН													
12/21	БИГУС(С)	200	20,48	20,56	9,52	305,06	0,11	0,11	70,82	0,18	83,63	80,34	34,49	1,28
19/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,32	0,00	12,78	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
17/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
17/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:		24,40	21,04	43,86	462,42	0,13	0,12	70,82	0,18	88,13	98,74	38,91	1,92
	Всего за день:													
			72,98	64,27	250,12	1870,95	0,71	1,18	123,50	146,93	972,89	941,98	208,73	8,85

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Директор Ардашева Е.С.

Заведующий Оносова О.Н.

ООО "Май-М"

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА (3-7 лет) ОБЩЕЕ

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26/18	КАША ДРУЖБА	200	5,24	7,39	28,67	202,18	0,10	0,17	0,92	20,00	137,70	146,98	32,05	0,60
76/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
6/18	ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	10	0,04	0,00	6,60	26,56	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
60/2018	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,45	0,00	63,30	47,50	7,50	0,08
	Итого:		8,18	9,22	57,90	347,31	0,14	0,25	1,42	20,00	206,20	208,38	42,85	1,05
2 ЗАВТРАК														
01/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
	Итого:		0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
ОБЕД														
7/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ(50)	50	0,56	3,10	3,03	42,23	0,01	0,01	13,95	0,00	16,21	10,49	5,96	0,56
8/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10	2,02	6,11	14,00	119,06	0,07	0,07	14,22	15,00	41,88	59,66	25,36	1,26
10/13	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР(70)	70	14,57	11,06	5,11	178,25	0,05	0,10	0,97	51,51	11,10	89,37	10,00	0,79
19/18	СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	30	0,26	1,26	1,94	20,10	0,01	0,01	0,81	6,00	2,11	3,19	1,21	0,07
02/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(130)	130	4,94	5,58	25,00	169,96	0,17	0,08	0,00	20,80	12,36	118,46	78,20	2,65
88/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	11,81	53,33	0,03	0,01	27,39	0,00	19,48	13,14	8,46	0,95
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
74/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого:		26,35	27,86	80,93	681,77	0,37	0,29	57,34	93,31	108,94	321,91	135,47	7,17
ПОЛДНИК														
69/18	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
90/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(50)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
	Итого:		9,35	9,90	46,66	313,14	0,12	0,30	1,80	0,01	266,50	235,00	40,00	1,25
УЖИН														
56/18	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(70)	70	13,45	11,00	3,57	167,09	0,01	0,02	0,04	23,80	14,17	9,70	1,34	0,05
56/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(130)	130	4,89	5,44	31,65	195,15	0,08	0,02	0,00	23,60	17,91	41,87	7,56	0,78
57/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
77/4/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:		21,94	16,92	66,76	507,12	0,11	0,05	0,04	47,40	36,58	69,97	13,32	1,47
Всего за день:			66,22	64,30	263,45	1899,34	0,74	0,89	60,80	160,72	618,92	835,26	231,64	11,08

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М" /Ардашева Е.С

Директор

"СОГЛАСОВАНО"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий /Оносова О.Н.

ООО "Май-М"

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА (3-7 лет) ОБЩЕЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
3/18	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,00	7,37	29,24	207,21	0,16	0,15	0,81	20,00	126,53	157,65	38,62	0,95
6/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
7/18	СЫР (ПОРЦИОННО)(15)	15	3,84	3,92	0,00	50,60	0,01	0,06	0,11	31,50	147,00	87,00	7,50	0,11
8/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90	0,00	126,30	95,00	15,00	0,13
	Итого:		14,28	14,49	55,94	411,14	0,23	0,36	1,82	51,50	403,63	352,65	63,72	1,43
2 ЗАВТРАК														
11/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(100)	100	0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
	Итого:		0,40	0,40	11,20	50,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,70	0,00	0,00	0,14
ОБЕД														
18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(50)	50	0,88	3,05	4,93	50,64	0,02	0,02	20,90	0,00	23,58	16,54	8,86	0,31
6/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(200)	200	2,29	2,37	16,69	97,24	0,09	0,05	13,19	0,00	17,99	51,93	19,52	0,83
2/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(70)	70	11,40	11,19	7,51	176,38	0,06	0,11	1,22	21,20	31,46	102,17	13,02	0,73
7/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(130)	130	2,84	5,81	19,40	141,24	0,14	0,12	22,80	23,60	39,14	86,27	29,05	1,06
7/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	62,52	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
3/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
4/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого:		22,00	23,23	88,72	651,92	0,36	0,32	120,63	44,80	132,10	293,09	83,03	5,03
ПОЛДНИК														
9/18	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
10/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(30)	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63
12/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(130)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,04	0,03	13,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86
	Итого:		8,37	8,46	44,52	287,70	0,14	0,33	14,80	0,00	281,50	231,30	47,70	3,69
УЖИН														
8/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	17,82	24,21	4,55	307,34	0,12	0,66	0,69	332,15	171,58	312,42	26,64	3,21
5/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
73/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
74/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:		21,42	24,69	36,09	452,22	0,14	0,67	0,69	332,15	176,08	330,82	31,06	3,85
Всего за день:			66,47	71,27	236,47	1852,98	0,87	1,68	138,14	428,45	994,01	1207,86	225,51	14,14