

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

 /Пыльарь М.В./
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА



 /Гуту А.Э./
М.П.

День 6		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)												
№ 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														
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,07	5,77	30,71	199,08	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	162,29	31,48	1,56
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
Итого:		400	10,54	16,68	55,41	413,95	0,19	0,33	2,38	92,60	240,62	268,29	48,28	1,93
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
Итого:		100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,93	3,87	13,25	95,53	0,07	0,04	8,57	0,00	8,52	35,34	13,28	0,58
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,24	3,01	4,16	80,60	0,07	0,11	1,44	26,88	37,28	146,51	33,62	0,77
377/21	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01	0,00	1,80	0,00	3,15	1,98	1,62	0,42
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого:		680	20,26	13,74	77,65	515,16	0,42	0,32	49,12	54,38	115,30	358,22	107,77	5,22
ПОЛДНИК														
579/21	СУХАРИ	30	0,13	0,16	1,00	5,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	1,20	0,21	0,02
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (200)	200	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (180)	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
Итого:		410	6,05	5,88	43,04	249,29	0,11	0,30	21,20	40,00	247,13	191,00	42,41	4,18
УЖИН														
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	14,88	20,06	34,50	378,04	0,09	0,12	2,53	44,10	19,94	182,71	39,27	1,60
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:		450	18,68	20,46	69,08	535,16	0,15	0,14	2,53	44,10	30,30	215,25	46,30	2,18

Зав.производ.



Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

 Пынзарь М.В.
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИИ ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА



 Гуту А.Э.
М.П.

День 7		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)												
N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	7,56	6,66	27,55	200,36	0,21	0,21	4,02	31,92	104,78	196,51	94,14	2,87
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
461/21	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	13,47	53,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,04
Итого:		400	11,64	9,43	50,86	334,86	0,23	0,26	4,09	54,92	199,19	268,51	101,94	3,22
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
Итого:		100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	50	0,59	3,04	1,55	35,90	0,01	0,01	12,62	0,00	15,32	13,66	6,73	0,25
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	0,76	3,65	2,38	45,39	0,02	0,02	14,61	0,00	17,77	16,22	8,16	0,28
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,53	12,42	10,72	204,81	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
388/21	ПОРЕ ИЗ ГОРОХА	130	13,37	1,30	32,47	195,08	0,53	0,10	0,00	0,00	74,98	214,51	69,76	4,43
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,02	19,60	80,15	0,00	0,01	0,36	0,00	20,25	13,86	5,40	1,11
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого:		690	33,33	22,79	95,57	720,69	0,70	0,31	27,82	18,08	179,09	465,76	124,25	9,66
ПОЛДНИК														
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,13	9,95	41,56	276,27	0,09	0,04	0,00	43,50	11,56	47,73	7,87	0,64
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (180)	180	12,60	7,20	17,82	186,48	0,13	0,58	2,34	54,00	439,20	333,00	52,20	0,36
Итого:		250	17,73	17,15	59,38	462,75	0,22	0,62	2,34	97,50	450,76	380,73	60,07	1,00
УЖИН														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70
437/21	СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	0,26	0,02	9,26	38,23	0,01	0,01	0,20	0,00	9,03	8,99	5,25	0,18
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)	200	0,32	0,21	15,23	64,16	0,02	0,01	10,70	0,00	13,95	8,59	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:		450	37,02	9,67	72,17	523,86	0,16	0,43	11,19	53,55	208,90	321,76	54,23	2,63

Зав.прот.вод.



Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

 Панызарь, М.В./
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИВ ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

 /Гуту А.Э./
М.П.

День 8		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)												
№ реп.	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														
234/21	КАША ИЗ ОВСИНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖЕЛТАЯ	170	5,99	7,33	24,48	187,81	0,15	0,18	1,27	35,56	131,70	172,86	46,59	1,04
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
Итого:		400	11,04	18,60	49,42	409,23	0,21	0,36	2,57	95,56	261,47	294,58	73,59	1,94
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
Итого:		100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,84	3,91	14,51	100,55	0,08	0,05	11,68	0,00	11,42	54,74	19,29	0,69
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	9,83	15,57	1,87	186,92	0,05	0,13	0,82	80,78	18,64	101,23	10,08	1,04
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (130)	130	1,87	3,61	8,68	74,71	0,07	0,06	19,31	16,64	28,36	49,38	24,23	0,68
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,20	15,11	64,09	0,02	0,02	24,62	0,00	17,65	11,82	7,60	0,86
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого:		690	20,57	25,80	71,87	601,98	0,35	0,33	72,46	112,42	115,67	317,17	94,30	5,76
ПОЛДНИК														
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВОГО ТЕСТА	50	3,70	4,55	19,29	132,95	0,06	0,05	11,60	27,49	20,58	41,57	8,92	0,59
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого:		250	9,50	9,55	28,89	239,55	0,14	0,35	14,20	67,49	260,58	221,57	36,92	0,79
УЖИН														
21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,58	3,04	3,17	42,37	0,02	0,03	1,70	0,00	12,11	22,91	15,23	0,27
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,40	23,98	3,39	283,02	0,09	0,50	0,72	288,44	120,01	230,76	18,84	2,39
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,24	1,62	0,89	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:		450	17,85	27,43	41,36	483,70	0,17	0,55	5,30	288,44	145,36	287,79	41,96	3,29

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

Пыльцарь М.В.
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Гуту А.Э.
М.П.

День 9		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)												
N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,24	6,47	30,09	203,56	0,17	0,14	1,08	32,60	109,64	153,26	39,18	1,00
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
Итого:		400	13,22	11,74	54,71	377,39	0,23	0,34	2,45	75,60	323,94	315,26	60,98	1,44
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
Итого:		100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ. ПР-ВА)	50	0,06	0,24	0,39	3,90	0,00	0,00	0,48	0,00	1,60	1,50	0,65	0,04
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,36	3,72	8,98	74,81	0,04	0,04	15,10	0,00	23,96	35,30	17,59	0,80
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ"	70	8,88	11,20	15,63	198,86	0,09	0,09	8,78	8,91	35,85	137,04	24,96	1,85
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,86	31,20	188,15	0,08	0,02	0,00	20,80	9,65	40,01	7,07	0,72
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00	0,00	11,07	3,06	3,06	0,57
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого:		690	21,48	22,63	102,73	700,50	0,30	0,24	204,39	44,71	106,23	288,91	69,43	5,77
ПОЛДНИК														
581/21	ПРЯНИК	30	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01	0,00	1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) (200)	200	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20	40,00	218,00	170,00	26,00	0,20
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (180)	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
Итого:		410	7,09	14,90	60,79	405,62	0,13	0,31	21,20	41,80	249,20	202,40	44,00	4,34
УЖИН														
282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	12,93	6,16	43,76	282,22	0,06	0,16	0,09	48,47	59,32	149,52	30,53	0,76
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,31	2,61	8,20	61,59	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:		450	18,04	9,17	86,54	500,93	0,14	0,24	0,58	63,97	115,67	218,13	43,13	1,42

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ "Конструктор Успеха"

/Пылизарь М.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ИП ГУТХ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

АНАСТАСИЯ
ЭДУАРДОВНА

/Гуты А.Э./

М.П.

День 10		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)												
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4,96	5,96	17,02	141,56	0,07	0,19	1,55	37,40	146,25	119,95	18,84	0,35
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08
Итого:		400	7,98	15,62	39,32	329,78	0,11	0,29	2,20	87,40	213,01	180,99	28,67	0,67
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
Итого:		100	0,00	0,00	11,50	46,00	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	180	1,80	4,15	9,14	81,07	0,07	0,04	14,21	0,00	20,22	49,10	19,20	0,66
333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	22,40	17,65	10,20	289,19	0,09	0,19	28,26	36,00	43,72	232,24	37,87	3,30
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,26	0,84	1,64	15,12	0,01	0,01	1,35	4,00	1,03	3,20	1,66	0,08
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,29	0,19	13,71	57,74	0,02	0,01	9,63	0,00	12,56	7,73	5,55	1,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого:		680	31,07	23,84	66,03	602,85	0,32	0,31	69,45	40,00	108,53	386,27	96,58	7,59
ПОЛДНИК														
583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02	0,00	19,50	12,30	26,10	4,50	0,30
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) (180)	180	12,60	7,20	17,82	186,48	0,13	0,58	2,34	54,00	439,20	333,00	52,20	0,36
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (180)	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
Итого:		390	15,87	11,31	56,37	390,75	0,21	0,64	20,34	73,50	480,30	378,90	72,90	4,62
УЖИН														
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10,48	5,21	2,30	97,98	0,08	0,14	0,53	46,61	53,06	166,96	32,78	0,76
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	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
Итого:		450	17,42	11,41	66,83	439,62	0,28	0,28	22,24	74,11	120,91	295,25	72,73	3,52

Зав.проектиров.

Калькулятор