

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с тыквой и солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)



№ _____ « _____ » _____ 20__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53,0	0	№ 213
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,6	6,8	15,2	140,5	0,1	№3
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,9	12,1	71,8	3,9	№82
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	70	14,6	14,8	11,5	236,3	0,6	№305
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	3,9	17,1	113,0	8,3	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	5,2	5,4	16,6	128,9	0,6	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,7	36,0	231,3	0	№469
Итого за 1 день:			51,7	56,8	211,0	1 545,6	20,1	



ранний возраст 1 до 3 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергети чес кая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (гречневая)	170/5	8,1	5,6	30,0	194,6	0,8	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,5	0,5	20,5	93,4	4,0	№368
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	50	1,2	2,9	6,3	56,8	3,3	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	№67
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	130	15,1	16,5	27,2	317,9	0,4	№292
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	15,2	14,0	24,6	294,0	0,7	№233
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	40	0,8	2,0	5,3	41,2	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,3	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
Итого за 2 день:			57,6	53,8	200,6	1 516,3	20,0	



ранний возраст 1 до 3 лет



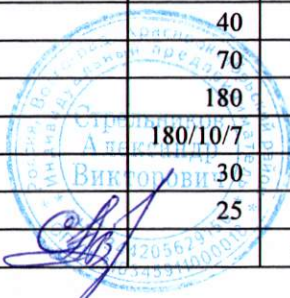
Утверждено

Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергети чес кая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	4,9	6,1	13,6	121,2	0,6	№94
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,4	2,3	8,9	60,9	2,7	№85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,5	14,5	12,7	244,2	20,0	№298
	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,2	0,6	0,9	11,6	0	№354
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые)	40	0,4		1,0	5,4	1,6	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,3	4,4	2,1	95,0	0,1	№249
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	5,7	23,2	157,7	10,8	№322
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,2	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ВАФЛИ	25	0,9	7,4	15,7	128,5	0	
Итого за 3 день:			53,7	59,1	196,1	1 507,9	41,9	



ранний возраст 1 до 3 лет



Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

Утверждено

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ДРАЧЕНА	80/5	9,2	15,5	5,2	198,7	0,1	№228
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная)	40	0,9	2,3	4,4	43,5	2,1	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/7	1,5	4,9	5,9	76,1	7,7	№67
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	11,9	11,3	196,8	0,1	№282
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,7	3,0	15,4	96,6	6,8	№319
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	150	0,3	0,1	24,7	102,7	9,0	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70/5	11,2	9,6	2,9	143,1	0,2	№268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	100/5	5,1	6,8	23,6	177,0	0,3	№166
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
Итого за 5 день:			57,1	65,9	184,6	1 561,0	30,6	



ранний возраст 1 до 3 лет



Утверждено
Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120/10/2	6,0	4,9	24,1	163,5	0	№206
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	№368
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые)	40	0,4		1,0	5,4	1,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,4	1,8	9,9	61,3	3,9	№80
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	19,3	18,0	19,7	323,0	9,1	№302
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	170/5	7,8	4,9	33,5	201,5	0,8	№185
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,1	4,9	34,8	207,7	0	№473
Итого за 6 день:			56,8	48,8	227,2	1 557,6	26,5	



ранний возраст 1 до 3 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)



(подпись)

« _____ » _____ 20__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	170/5	7,3	6,3	27,4	187,2	0,8	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	3,2	9,7	73,9	4,4	№58
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	№277
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	3,3	10,1	81,9	21,4	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	120/5	18,6	13,6	19,8	286,9	0,2	№230
	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ	80	0,9	2,4	13,0	79,3	2,9	№131
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,3	№401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
Итого за 7 день:			64,4	56,0	194,1	1 542,6	35,3	



ранний возраст 1 до 3 лет



Утверждено

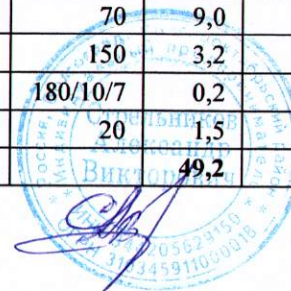
Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

С.В. Пенская

(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	5,0	5,6	16,2	127,9	0,6	№94
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,6	6,8	15,2	140,5	0,1	№3
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,5	0,5	20,5	93,4	4,0	№368
Обед								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	40	0,8	1,4	4,4	34,7	1,8	№134
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	№67
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	180	14,7	15,6	30,3	320,8	14,3	№291
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9,0	4,5	5,6	96,7	0,2	№254
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,2	12,5	21,1	222,8	8,5	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
Итого за 8 день:			49,2	54,8	194,9	1 471,0	40,1	



ранний возраст 1 до 3 лет



Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

Утверждено

С.В. Пенская

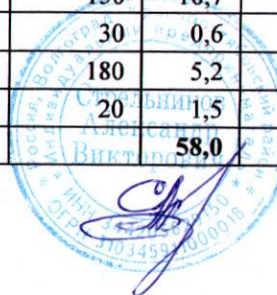
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____

« _____ »

20 ____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (рисовая)	170/5/5	5,9	8,5	30,5	214,2	0,8	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые)	40	0,4		1,0	5,4	1,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,6	67,9	5,7	№77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	11,9	11,3	196,8	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	80/5	4,1	6,2	18,7	147,1	0,2	№166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	18,7	15,8	21,9	320,2	1,6	№240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,3	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
Итого за 9 день:			58,0	54,6	200,2	1 528,9	13,3	



ранний возраст 1 до 3 лет



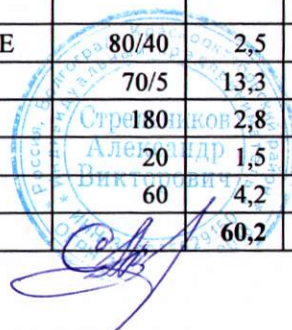
Утверждено

Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,5	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	7,1	12,5	1,4	146,1	0,1	№215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	№368
Обед								
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	2,9	7,5	62,0	5,1	№57
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-й ВАРИАНТ)	70	9,8	11,0	8,9	174,2	0,7	№286
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	20	0,3	1,0	1,4	17,6	0,2	№356
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,5	141,5	10,3	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,5	5,2	8,7	89,8	2,5	№129
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70/5	13,3	3,8	0,3	88,7	0,5	№ 245
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
Итого за 10 день:			60,2	68,2	188,5	1 595,0	31,3	



ранний возраст 1 до 3 лет



Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

Утверждено

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

« _____ » _____ 20__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшенная)	170/5	7,8	5,4	34,4	209,0	0,8	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	№67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	26,5	28,5	23,3	456,3	1,4	№304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (морковная)	60	1,3	3,5	6,5	64,9	3,1	№54
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2,8	3,2	16,7	105,3	7,4	№319
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	
Итого за 11 день:			52,8	51,9	214,6	1 520,6	24,8	



ранний возраст 1 до 3 лет



Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

Утверждено

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энерге тичес кая ценност ь (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	5,0	5,4	16,2	126,6	0,6	№94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН	220	1,4	0,3	12,1	64,2	37,0	
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	40	1,0	2,3	5,0	45,6	2,8	№54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,4	2,3	8,9	60,9	2,7	№85
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,4	17,3	3,5	249,3	0	№278
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	2,3	3,8	11,4	93,0	4,6	№151
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	17,6	13,2	18,8	277,2	0,2	№237
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,0	4,4	7,4	94,3	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ	80	0,9	2,4	13,0	79,3	2,9	№131
Итого за 12 день:			62,4	62,2	174,2	1 529,6	51,5	



ранний возраст 1 до 3 лет



Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

Утверждено

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 13								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	170/5	7,8	4,9	33,8	202,7	0,8	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	40	0,6	1,4	3,3	28,6	0,9	№324
	БОРЩ	150	1,1	2,9	5,8	54,6	5,1	№56
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,9	21,0	15,7	322,9	8,2	№276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	10,1	3,5	5,6	93,6	0,1	№263
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	150	6,9	9,4	24,2	209,8	28,1	№152
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0	№354.
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
Итого за 13 день:			54,9	48,3	192,4	1 416,1	45,2	



ранний возраст 1 до 3 лет



Утверждено

Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

С.В.Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/30	1,9	3,8	6,5	67,4	1,8	№129
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	70/5	8,4	14,4	1,3	169,7	0,1	№216
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,5	0,5	20,5	93,4	4,0	№368
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые)	40	0,4		1,0	5,4	1,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	1,8	12,1	70,9	3,9	№82
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	170	11,4	7,7	28,6	237,9	19,3	№291
	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,2	0,6	0,9	11,9	0	№354
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	150	0,3	0,1	24,7	102,7	9,0	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130	11,1	7,0	28,4	227,1	0,1	№212
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,0	4,4	7,4	94,3	0,2	№401
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
Итого за 14 день:			56,9	57,6	208,5	1 589,9	41,1	



ранний возраст 1 до 3 лет



Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

Утверждено

С.В.Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ (манная)	170/5	6,8	5,0	29,6	181,4	0,8	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед								
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	40	0,8	1,2	4,4	33,3	1,8	№134
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,6	67,9	5,7	№77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	11,9	11,3	196,8	0,1	№282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	3,3	10,1	81,9	21,4	№336
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	30	0,2		0,8	4,1	1,2	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	70	8,1	4,8	2,6	86,7	0,5	№ 253
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,7	122,6	9,0	№321
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	6,1	4,9	34,8	207,7	0	№473
Итого за 15 день:			55,1	48,0	235,2	1 570,7	42,6	



ранний возраст 1 до 3 лет



Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

Утверждено

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

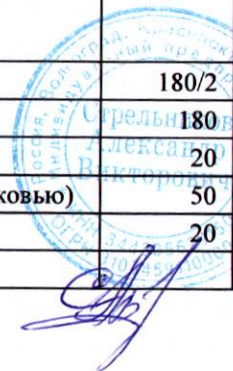
(подпись)

№

« _____ »

20 ____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,5	
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/5	3,8	4,0	24,1	146,9	0	№205
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
II Завтрак								
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100/5	0,4	0,4	32,6	138,0	4,0	№385
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые)	40	0,4		1,0	5,4	1,6	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	№67
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	19,3	18,1	19,6	323,7	9,1	№302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненный полдник								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180/2	4,4	5,3	14,9	117,8	0,6	№94
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с морковью)	50	3,2	2,8	28,2	151,9	0	№454
	ФАРШ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ (для пирожков)	20	0,3	1,2	3,1	24,6	0,4	№ 508
Итого за 16 день:			47,4	53,7	220,5	1 545,6	28,0	



ранний возраст 1 до 3 лет



Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

Утверждено

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

« _____ » _____ 20__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак								
	КАША ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ (пшенная)	170/5	7,1	7,2	34,0	225,2	2,3	№169
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты соленые)	40	0,4		1,0	5,4	1,6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/25	7,1	6,6	12,0	135,6	6,0	№83
	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	6,4	12,3	25,7	239,0	16,5	№146
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	15,5	0	№354
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	110	14,8	10,5	22,1	252,0	0,2	№236
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	20	0,4	1,0	2,7	20,0	0	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,0	4,4	7,4	94,3	0,2	№401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
Итого за 17 день:			52,1	48,1	201,2	1 452,1	29,9	



ранний возраст 1 до 3 лет



Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

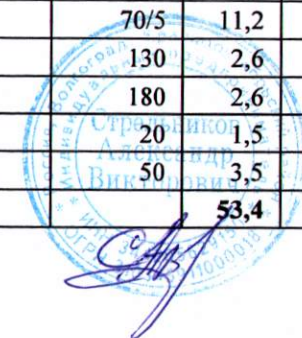
Утверждено

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

(подпись)

№ _____ « _____ » _____ 20__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергети чес кая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	170/5	7,3	6,3	27,4	187,2	0,8	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	АПЕЛЬСИН	220	1,4	0,3	12,1	64,2	37,0	
Обед								
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	40	0,6	1,4	3,3	28,6	0,9	№324
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	3,0	9,3	70,1	4,3	№58
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	70	9,8	11,0	8,8	173,9	0,7	№286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	5,2	15,4	124,5	32,2	№336
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1		21,3	85,4	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	30	0,2		0,8	4,1	1,2	
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	11,2	7,0	6,6	134,6	2,1	№258
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,6	4,1	16,8	113,8	7,9	№322
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,2	0	№470
Итого за 18 день:			53,4	52,5	220,1	1555,3	88,1	



ранний возраст 1 до 3 лет



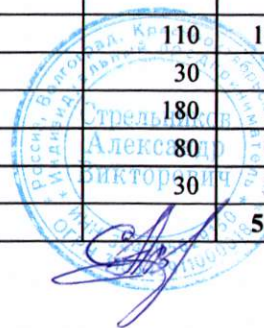
Утверждено

Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/30	1,9	3,8	6,4	66,4	1,8	№129
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/5	7,1	12,3	1,4	145,0	0,1	№215
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,8	8,6	99,0	1,0	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,6	1,8	11,6	67,9	5,7	№77
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	12,2	11,1	198,4	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	80/5	4,1	6,2	18,7	147,1	0,2	№166
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3		20,2	83,4	0,1	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	110	12,0	11,3	26,2	261,6	0,6	№238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,0	4,4	7,4	94,3	0,2	№401
	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ	80	0,9	2,4	13,0	79,3	2,9	№131
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
Итого за 19 день:			58,3	66,8	197,9	1 623,1	16,6	



ранний возраст 1 до 3 лет



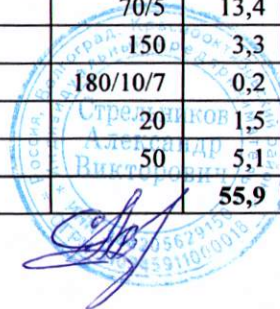
Приказом заведующего МОУ детским садом № 280

Утверждено

С.В. Пенская
(Ф.И.О. заведующего)

№ _____ « _____ » _____ 20__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/2	5,2	5,4	17,0	130,1	0,6	№93
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы соленые)	40	0,3		1,0	5,4	1,6	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	2,9	7,5	61,8	5,1	№57
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/70	12,0	13,7	10,4	220,8	0,3	№288
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	80	1,9	2,2	20,3	109,3	0	№316
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	150	0,3	0,1	24,7	102,7	9,0	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
Уплотненный полдник								
	РЫБА ОТВАРНАЯ	70/5	13,4	3,6	0,7	88,2	0,6	№242
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ	150	3,3	9,6	24,9	201,6	11,5	№133
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,1	4,1	29,1	173,0	0	№473
Итого за 20 день:			55,9	49,8	219,3	1 551,0	31,8	



	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
Итого за весь период:	1109,7	1099,1	4108,6	30691,2	732,5
Среднее значение за период	55,5	55	205,4	1534,6	36,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	94	98	96	98	81

