

**ПРЕДМЕТОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(без тыквы со свежими овощами)**

**для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

*дошкольный возраст 3 до 7 лет*

**Утверждено**

МОУ дошкольного сада № 280

Приказом заведующего МОУ дошкольного сада № 280

С.В. Пенская

(Ф.И.О. заведующего)

(подпись)

« 20 г.

№ рецептуры	Витамин С	Энергетическая ценность (калл)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда	Наименование блюда	Завтрак	Обед	Употребленный подлик
			Б	Ж	У					
							МОРКОВЬ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ			
№129	2,4	89,4	2,4	5,2	8,5	80/40				
							ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ			
№213	0	53,0	0,2	3,9	0,2	40				
							ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ			
№394	0,5	87,0	2,6	2,8	14,0	180				
№3	0,1	182,4	6,6	8,2	20,2	40/5/15				
							БУТЕРБРОД С СЫРОМ			
							СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (включая)			
№399	1,4	80,3	0,2	17,7	17,7	180				
							ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)			
№82	5,3	95,2	2,3	2,3	16,2	200				
							СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ			
№305	0,7	270,2	17,0	13,1	13,1	80				
							КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА			
№321	10,4	141,6	4,9	3,2	21,5	150				
							ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ			
№376	0,2	111,0	0,4	26,9	26,9	200				
							КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ			
							ХЛЕБ РЖАНОЙ			
№94	0,9	179,3	7,1	7,4	23,1	250				
							СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫЙ			
№397	0,6	113,2	4,1	3,9	16,5	200				
							КАКАО С МОЛОКОМ			
0		71,0	0,2	15,1	15,1	30				
							ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			



№469	0	308,4	47,7	10,4	6,1	80	БҮЛӨЧКА ДУМАШНЯЯ	Итого за 1 день:
	25,7	1 887,9	262,7	67,2	62,8			



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено  
 Приказом зав. детсада № 280 МОУ Детским садом № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. зав. детсада)

20 г.



Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б Вещества (г)	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (гречневая)	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
II Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	№368
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	80	2,0	4,8	9,9	90,7	5,4	№54
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	МАКАРОНИК С МАСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	170	19,8	21,4	35,5	414,8	0,6	№292
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	№372
Уплотненный полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	170	17,3	15,7	28,0	333,7	0,8	№233
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (слизкий)	50	0,9	2,4	6,7	50,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
<b>Итого за 2 дня:</b>								
			72,4	66,3	264,6	1 943,5	27,5	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено  
 Приказом завещушето МОУ детского садом № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. завещушето)  
 20 г.



Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетичес кая ценность (кал)	Витамин С	№ пенентуры	
			Б	Ж	У				
<b>День 3</b>									
<b>Завтрак</b>									
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ	220/2	6,0	7,2	16,7	146,9	0,8	№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	
<b>II Завтрак</b>									
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399	
<b>Обед</b>									
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,9	4,2	5,7	64,7	6,5	№53	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	№85	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,4	16,1	14,1	271,5	22,3	№298	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	15,5	0	№354	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДУЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0		
<b>Уплотненный полдник</b>									
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12,9	5,2	2,5	108,7	0,1	№249	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	4,0	6,3	25,8	175,4	11,9	№322	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/11/8	0,2		11,3	47,1	1,3	№393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0		
	ВАФЛИ	40	1,4	11,7	25,1	205,6	0		
<b>Итого за 3 дня:</b>							1 806,2	48,7	



Утверждено  
 Приказом заведующего МОУ детского сада № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. заведующего)

20 г.



Прем пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшениая)	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	№7
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак	АПЕЛЬСИН 200	200	1,3	0,3	11,0	58,4	33,6	
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,8	5,7	10,6	106,4	6,7	№57
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200/5	26,0	6,6	22,1	277,6	18,6	№294
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	30	0,5	1,4	2,2	26,8	0,3	№356
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненные полдник	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	70	6,8	13,6	0,6	153,5	0	№275
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/5	3,1	4,1	25,0	149,8	12,6	№125
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ I	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	БУЛОЧКА ЛУБОЖНАЯ	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
Итого за 4 дня:			71,8	58,3	263,1	1 883,7	77,2	





Утверждено  
 Приказом завлечеющего МОУ детского садом № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. завлечеющего)  
 № 280  
 МОУ детский сад  
 «Детский сад № 280»  
 муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
 «Детский сад № 280» Воротынского района  
 Нижегородской области

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Икра кабаховая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Макаронные изделия с сыром	160/16/4	8,6	8,0	32,4	237,2	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	
<b>II Завтрак</b>								
	Яблоки печеные	120/5	0,5	0,5	38,2	161,9	4,9	№385
<b>Обед</b>								
	Овощи по сезону (томаты свежие)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	6,0	
	Суп картофельный с капустой	200	1,8	2,2	13,4	81,2	5,3	№80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	№302
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Каша жидкая (пшеничная)	200/5	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	№185
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
	Булочка "вешушка"	70	7,1	5,8	40,7	243,1	0	№473
<b>Итого за 6 дней:</b>								
			66,6	59,1	287,5	1 932,1	33,4	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено  
 Приказом зав. детским садом № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. заведующего)

20 г.



Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
II Завтрак	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
Обед	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)	180			20,1	80,3	1,0	№399
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,3	12,9	97,7	5,8	№58
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	№277
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,1	5,7	17,3	139,5	36,6	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
Уплотненный полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	170/5	26,0	18,3	28,1	397,2	0,3	№230
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	№401
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
	ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	80	0,5	0,3	23,5	100,4	2,9	№388
<b>Итого за 7 дней:</b>			<b>78,0</b>	<b>64,3</b>	<b>249,8</b>	<b>1 897,6</b>	<b>53,9</b>	





Утверждено  
 Приказом заведующего МОУ Детским садом № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. заведующего)  
 № 280  
 « » 20 г.



№ рецептуры	Витамин С	Энергетическая ценность (кал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда	Наименование блюда	День 8	Завтрак	II Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	Итого за 8 дней:		
			Б	Ж	У					Завтрак	Обед	Завтрак	Обед				
№94		140,9	6,1	18,2	5,6	200/2	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫЙ		№94	0,7	140,9	6,1	18,2	5,6	200/2		
№397		101,9	3,7	14,9	3,6	180	КАКАО С МОЛОКОМ		№397	0,6	101,9	3,7	14,9	3,6	180		
№3		182,4	8,2	20,2	6,6	40/5/15	БУТЕРБРОД С СЫРОМ		№3	0,1	182,4	8,2	20,2	6,6	40/5/15		
№368		140,2	0,8	30,7	2,2	150	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)		№368	6,0	140,2	0,8	30,7	2,2	150		
№134		67,3	2,7	8,6	1,6	80	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ		№134	3,5	67,3	2,7	8,6	1,6	80		
№67		79,3	4,7	7,5	1,6	200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		№67	10,2	79,3	4,7	7,5	1,6	200		
№291		356,0	17,2	33,6	16,3	200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МАСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ		№291	15,9	356,0	17,2	33,6	16,3	200		
№372		86,0	0,1	20,9	0,1	180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		№372	1,4	86,0	0,1	20,9	0,1	180		
		95,0	0,5	20,1	3,3	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ			0	95,0	0,5	20,1	3,3	50		
		35,5	0,1	7,5	1,1	15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			0	35,5	0,1	7,5	1,1	15		
№254		110,2	5,1	6,5	10,3	80	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ		№254	0,2	110,2	5,1	6,5	10,3	80		
№137		236,8	13,4	22,2	3,3	155	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		№137	9,2	236,8	13,4	22,2	3,3	155		
№393		42,2	10,1	10,1	0,2	180/10/7	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		№393	1,1	42,2	10,1	10,1	0,2	180/10/7		
		94,7	0,2	20,1	3,1	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			0	94,7	0,2	20,1	3,1	40		
		166,8	3,9	29,8	3,0	40	ПЕЧЕНЬЕ			0	166,8	3,9	29,8	3,0	40		
		1 935,1	66,7	270,9	61,9					48,9	1 935,1	66,7	270,9	61,9			



Утверждено  
 Приказом завлечепошето МОУ детского садом № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. завлечепошето)  
 № 280  
 « » 20 г.



Прием пици	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетичес кая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (рисовая)	200/5	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие)	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 200	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	№77
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 70	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (трещевая)	120/5	6,1	7,6	28,3	205,9	0,4	№166
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150	170	21,4	18,0	24,8	362,8	1,8	№240
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (слизкий) 30	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	№388
<b>Итого за 9 дней:</b>			<b>70,0</b>	<b>73,9</b>	<b>256,3</b>	<b>1 972,8</b>	<b>22,3</b>	



Утверждено  
 Приказом зав. д/участка МОУ Детским садом № 280  
 С.В. Пенская (Ф.И.О. зав. д/участка)  
 20 г.



№ п/п	Витамин	Энергетическая ценность (кал)	Выход блюд			Итого за 10 дней:
			Б	Ж	У	
			Пищевые вещества (г)			
Прием пищи						
День 10						
Завтрак						
Икра кабаржская	№53	64,7	0,9	4,2	5,7	6,5
Омлет картофельный	№215	161,1	8,1	13,7	1,7	0,1
Молоко кипяченое	№400	110,0	5,9	6,5	9,6	1,1
Батон нарезной	№7	75,0	2,2	0,9	15,0	0
Сыр попцямми	№7	35,3	2,2	2,9		0
II Завтрак						
Плоды и ягоды свежие (блоки)	№368	68,6	0,6	0,6	14,3	6,0
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	№57	82,6	1,5	4,0	10,0	6,6
Тефтели мясные (1-й вариант)	№286	197,7	11,8	12,7	8,9	0,7
Суп сметанный с луком (для детей)	№356	35,1	0,7	2,0	2,8	0,4
Пюре картофельное	№321	170,2	3,9	6,0	25,7	12,5
Компот из сушеных фруктов	№376	111,0	0,4		26,9	0,2
Хлеб ржаной		95,0	3,3	0,5	20,1	0
Уплотненный подлив						
Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	№129	100,9	2,9	5,7	9,7	2,7
Рыба припущенная	№245	94,7	14,3	4,1	0,3	0,5
Кофейный напиток с молоком	№395	103,5	3,1	3,1	17,1	0,5
Хлеб пшеничный		94,7	3,1	0,2	20,1	0
Булочка дрожжная	№470	266,6	5,0	10,0	39,1	0
		37,8	69,9	77,1	227,0	1 866,7



Утверждено  
 Приказом заведующего МОУ детским садом № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. заведующего)

20 г.



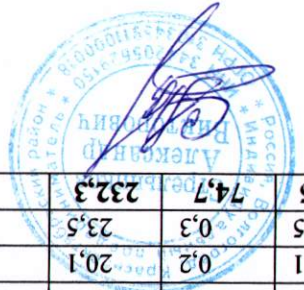
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ печенюры
			Б	Ж	У			
<b>День 11</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
II Завтрак	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7	0,2	5,0	31,4	7,2	№399
Обед	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (оргуры свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	№304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	№372
Уплотненные подлик	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	СОСИКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	70	6,8	13,6	0,6	153,5	0	№275
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,1	5,7	17,3	139,5	36,6	№336
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	
Итого за 11 дней:			74,3	77,1	233,2	1 911,8	62,5	



Утверждено  
 Приказом заведующего МОУ Детским садом № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. заведующего)  
 (подпись)  
 « » 20 г.



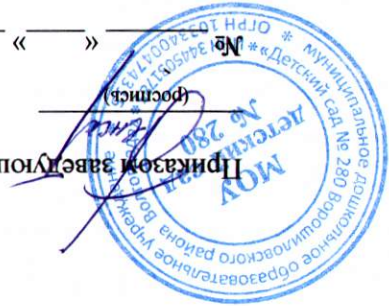
Прем пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ	200/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	№94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
II Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
Обед	АПЕЛЬСИН	200	1,3	0,3	11,0	58,4	33,6	
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная)	80	2,0	4,8	9,9	90,7	5,4	№54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	№85
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,4	17,3	3,5	249,3	0	№278
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,0	6,7	20,7	167,1	8,3	№151
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДУЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1		25,6	102,3	0	№383
Углотенный полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	27,5	20,4	29,2	428,8	0,3	№237
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	ХЛЕБКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	80	0,5	0,3	23,5	100,4	2,9	№388
Итого за 12 дней:			78,5	74,7	232,3	1 943,1	55,6	



дошкольный возраст 3 до 7 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 (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 13</b>								
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
	СЫР ПОПЦИМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	№7
II Завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ягодный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	80	1,1	2,7	6,6	56,5	1,8	№324
	БОРЩ	200	1,3	3,9	7,8	72,7	6,7	№56
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,4	25,1	18,8	387,0	9,8	№276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
Уплотненный подлик	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,4	4,0	6,5	106,9	0,2	№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	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	
<b>Итого за 13 дней:</b>			<b>69,0</b>	<b>68,3</b>	<b>256,6</b>	<b>1 904,0</b>	<b>49,6</b>	



дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено  
 Приказом заведующего МОУ детского сада № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. заведующего)



20 г.

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетичес кая ценность (калл)	Витамин С	рецептуры №
			Б	Ж	У			
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>								
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4		№129
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	80/5	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	№216
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
<b>II Завтрак</b>								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	№368
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие)	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	№77
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200/5	13,3	12,2	33,7	311,1	22,7	№291
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	№354
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	29,6	123,3	10,8	№374
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
<b>Улотенный полдник</b>								
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	170	14,5	9,2	37,1	298,6	0,1	№212
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (слизкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	БУЛОЧКА ЛУБОЖНАЯ	70	5,0	10,0	39,1	266,6	0	№470
<b>Итого за 14 дней:</b>			<b>68,3</b>	<b>71,6</b>	<b>257,5</b>	<b>1 967,2</b>	<b>59,2</b>	



Утверждено  
 Приказом заведующего МОУ Детским садом № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. заведующего)



« 20 г.

№ рецептуры	Витамин С	Энергетическая ценность (кал)	Пищевые			Витамин В	Витамин Ж	Витамин У	Наименование блюда
			Бешества (г)						
									Завтрак
№185		209,9	34,0	5,7	8,0	5,7	34,0	209,9	КАША ЖИДКАЯ (манная)
№397		101,9	14,9	3,7	3,6	3,7	14,9	101,9	КАКАО С МОЛОКОМ
		100,0	20,0	1,2	3,0	1,2	20,0	100,0	БАТОН НАРЕЗНОЙ
№7		35,3		2,9	2,2	2,9		35,3	СЫР ПОРЦИЯМИ
№399		80,3	20,1				20,1	80,3	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочно-виноградный)
									Обед
№134		50,7	6,6	2,1	1,2	2,1	6,6	50,7	СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ
№82		94,4	16,2	2,2	2,3	2,2	16,2	94,4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ
№282		220,1	11,1	13,6	13,7	13,6	11,1	220,1	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ
№166		219,8	30,4	7,8	6,6	7,8	30,4	219,8	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)
№383		102,3	25,6	0,1	0,1	0,1	25,6	102,3	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ
		95,0	20,1	0,5	3,3	0,5	20,1	95,0	ХЛЕБ РЖАНОЙ
									Уплотненные полдник
		9,5	1,7	0,1	0,6	0,1	1,7	9,5	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)
№ 253		99,5	2,9	5,4	9,2	5,4	2,9	99,5	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ
№21		170,2	25,7	6,0	3,9	6,0	25,7	170,2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ
№394		96,9	15,7	3,1	2,9	3,1	15,7	96,9	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ
		94,7	20,1	0,2	3,1	0,2	20,1	94,7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
№473		207,7	34,8	4,9	6,1	4,9	34,8	207,7	БУЛОЧКА "ВЕСЛУШКА"
		27,4						27,4	Итого за 15 дней:
		1 988,2	299,9	59,4	69,8	59,4	299,9	1 988,2	



Утверждено  
 Приказом зав. детсада № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. заведующего)

20 г.



Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетичес кая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,7	3,2	4,3	49,6	5,0	№53
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,6	4,2	36,0	204,3	0	№205
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	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 ПЕЧЕНЬЕ	120/5	0,5	0,5	38,2	161,9	4,9	№385
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (томаты свежие)	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	
	ПИЦА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,5	79,3	10,2	№67
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	230	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	№302
	КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Уплотненные полдник								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ	200/2	4,8	6,0	16,6	131,1	0,7	№94
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с морковью)	60	4,0	3,3	33,8	181,2	0	№454
	ФАРШ МОРОЖВЫЙ С ИЗЮМОМ (для пирожков)	30	0,5	1,6	4,8	37,5	0,6	№ 508
Итого за 16 дней:			56,0	59,2	271,1	1 834,5	41,2	



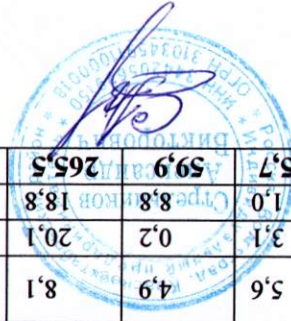
дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утвержено  
 Приказом зав. дет. сада № 280  
 МОУ Детский сад № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. зав. дет. сада)

20 г.



Принем пищи	День 17	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетичес кая ценность (калл)	Витамин С	пененуры №
				Б	Ж	У			
Завтрак		КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	200/5	7,4	7,1	39,8	250,4	1,1	№172
Завтрак		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
Завтрак		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	
II Завтрак		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ягодный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
Обед		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	7,5	7,2	15,9	158,9	8,0	№83
Обед		КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	6,4	8,3	25,5	201,2	16,5	№146
Обед		СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	№354
Обед		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Обед		ХЛЕБ ПШЕННИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
Обед		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	1,4	№372
Уплотненный полдник		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	170	22,9	16,0	34,3	389,5	0,2	№236
Уплотненный полдник		СОУС МОЛОЧНЫЙ (слизкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
Уплотненный полдник		КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
Уплотненный полдник		ХЛЕБ ПШЕННИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
Уплотненный полдник		ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	
Итого за 17 дней:				65,7	59,9	265,5	1 877,7	32,6	

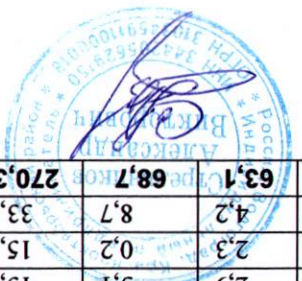


Утверждено  
 Приказом заведующего МОУ Детским садом № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. заведующего)

20 г.



Прiem пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетичес кая ценность (кал)	Витамин С	№ печенюры
			Б	Ж	У			
<b>День 18</b>								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ ("Еркюлес")	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
II Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	№1
Обед	АПЕЛЬСИН	200	1,3	0,3	11,0	58,4	33,6	
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь)	80	1,1	2,7	6,6	56,5	1,8	№324
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,1	12,4	93,5	5,6	№58
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (I-Й ВАРИАНТ)	70	9,8	11,0	8,8	173,9	0,7	№286
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	6,3	18,2	150,1	38,6	№336
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0	№354
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	25,6	102,3	0	0	№383
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
Уплотненный подлик	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	70	0,6	0,1	1,7	9,5	2,8	
	ПШИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	12,7	7,6	7,7	149,2	2,4	№258
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	5,7	23,2	157,7	10,8	№322
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0,5	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	БУЛОЧКА ДУРЖИНА	60	4,2	8,7	33,5	228,4	0	№470
<b>Итого за 18 день:</b>			<b>63,1</b>	<b>68,7</b>	<b>270,3</b>	<b>1 939,9</b>	<b>98,2</b>	



Утверждено  
 Приказом заведующего МОУ Детским садом № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. заведующего)

20 г.



Прем пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 19</b>								
<b>Завтрак</b>								
	МОРОЗЬ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/40	2,4	5,2	8,5	89,4	2,4	№129
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	№215
	МОЛОКО КИпяченое	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	№400
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (томатный)	180	1,7	0,2	5,0	31,4	7,2	№399
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ СВЕЖИЕ)	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	№77
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	№282
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (трещевая)	130/5	6,6	7,8	30,4	219,8	0,5	№166
	КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0,2	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	16,4	15,5	35,8	356,9	1,0	№238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (слизкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	№351
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0,2	№401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	80	1,4	0,9	11,1	58,8	3,3	№135
<b>Итого за 19 дней:</b>			<b>74,2</b>	<b>74,2</b>	<b>225,9</b>	<b>1 869,3</b>	<b>31,9</b>	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено  
 Приказом зав. дет. учреждения МОУ Детским садом № 280  
 С.В. Пенская  
 (Ф.И.О. зав. дет. учреждения)



20 г.

Прем пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 20</b>								
<b>Завтрак</b>								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,7	6,1	19,0	144,8	0,7	№93
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	№7
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (включая)	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурцы свежие)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	6,6	№57
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/70	12,0	13,7	10,4	220,8	0,3	№288
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,1	3,7	33,1	178,1	0	№316
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	29,6	123,3	10,8	№374
<b>Уютнейший полдник</b>								
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
<b>Итого за 20 день:</b>								
			65,2	57,8	273,1	1 871,9	39,1	
	РЫБА ОТВАРНАЯ	80/5	15,3	4,1	0,7	100,8	0,7	№242
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	180	4,0	11,5	29,8	241,9	13,7	№133
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,2	10,1	42,2	1,1	№393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	
	БУЛОЧКА "ВЕСЛУШКА"	70	7,1	5,8	40,7	243,1	0	№473





Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
Итого за весь период:	1369,2	1348,8	5127	38073,5
Среднее значение за период	68,5	67,4	256,4	1903,7
94	98	93	97	92
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				