

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 27 «Чебурашка»

Приказ

25.04.2017г.

№ 9– ОД

«Об утверждении
десятидневного меню»

На основании СанПиН 2.4.1. 3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», протокола общего собрания трудового коллектива № 3 от 25.04.2017 г.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет и в возрасте от 3 лет до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12 часовым пребыванием.
2. Признать утратившими силу предыдущее десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет и в возрасте от 3 лет до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12 часовым пребыванием.
3. Калькулятору Лысковой Т.И. при составлении меню пользоваться утвержденным десятидневным меню.
4. Настоящий приказ вступает в силу с 25.04.2017 года.

Прилагается:

1. Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет и в возрасте от 3 лет до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12 часовым пребыванием.
2. Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет и в возрасте от 3 лет до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12 часовым пребыванием утративших силу.

Заведующий муниципального
автономного дошкольного
образовательного учреждения
Детский сад № 27 «Чебурашка»

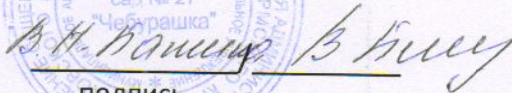


В.Н.Бажина

СОГЛАСОВАНО
ОБЩИМ СОБРАНИЕМ
ТРУДОВОГО КОЛЛЕКТИВА

« 25 » 04 20 17 г.

УТВЕРЖДЕНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ Д/с 27
«ЧЕБУРАШКА»

Детский сад № 27
«Чебурашка»

подпись

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

2017 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Номер рецепт	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г.			Вит. С
					Б	Ж	У	
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день				1582,00	58,00	54,00	202,00	107,00
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	514п	180	70,71	1,92	1,96	11,23	0,78
	Омлет натуральный	307п	120	125,45	7,41	8,78	4,06	1,04
	Горошек консервированный		25	10,05	0,78		1,63	2,50
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	97п	20/5/7	105,59	3,39	5,52	10,62	0,20
10 ЧАСОВ	Сок яблочный		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	51п	40	43,18	0,90	2,06	5,28	6,00
	Щи из свежей капусты с картофелем	147п	150	124,56	5,55	8,70	5,87	18,92
	Плов из отварной говядины	375п	180	305,44	14,85	10,34	38,18	1,62
	Компот из смеси сухофруктов	527п	150	95,08	0,21		17,97	35,29
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	
ПОЛДНИК	Кефир		180	156,60	5,22	5,76	15,30	1,08
	Печенье		7	29,20	0,53	0,83	5,24	
	Яблоки		75	33,30	0,30		7,35	7,50
УЖИН	Картофельное пюре	434п	180	147,02	3,58	3,76	24,60	29,09
	Сельдь с луком	359п	45	86,29	7,76	5,85	0,66	0,80
	Чай с сахаром, веренъем, медом (2-й вариант)	503п	180	31,98			8,00	
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день				1547,00	63,00	50,00	201,00	114,00
ЗАВТРАК	Каша Геркулесовая молочная жидкая	272п	180	158,67	4,85	6,88	19,20	1,04
	Какао с молоком (1-й вариант)	508п	150	90,54	3,00	3,12	12,37	1,17
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	100п	20/5	133,10	3,07	4,24	20,65	
10 ЧАСОВ	Сок яблочный		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	150п	150	156,81	8,64	5,77	17,24	12,61
	Бигос с мясом	371.1	180	228,76	10,54	13,11	16,87	50,26
	Компот из смеси сухофруктов	527п	150	95,08	0,21		17,97	35,29
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой		150	102,00	7,50	4,80	5,25	0,90
	Печенье		7	29,20	0,53	0,83	5,24	
	Груша		50	22,75	0,20		5,15	2,50
УЖИН	Салат из моркови	19п	40	35,09	0,46	2,04	3,63	1,76
	Запеканка из макарон с творогом	305п	120	216,85	17,38	8,78	17,16	0,68
	Чай с лимоном (2-й вариант)	505п	180	33,96	0,05		8,18	
	Яблоки		60	26,64	0,24		5,88	6,00
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Номер рецепта	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г.			Вит. С
					Б	Ж	У	
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день				1653,00	58,00	53,00	225,00	117,00
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	273п	180	151,57	4,70	6,78	17,76	1,30
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	514п	150	87,71	2,65	2,76	12,91	1,11
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	97п	20/5/7	105,59	3,39	5,52	10,62	0,20
10 ЧАСОВ	Сок яблочный		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД	Огурцы свежие		30	4,20	0,24	0,03	0,75	3,00
	Борщ с капустой и картофелем	133п	150	123,65	6,18	5,49	12,29	24,92
	Картофельное пюре	434п	150	121,84	3,20	2,45	21,63	25,49
	Рыба запеченная в сметанном соусе	344п	50/30	134,90	12,32	8,32	2,70	0,63
	Компот из смеси сухофруктов	527п	150	95,08	0,21		17,97	35,29
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	
ПОЛДНИК	Кефир		150	130,50	4,35	4,80	12,75	0,90
	Ватрушка с повидлом	559п	50	203,98	4,16	6,12	32,99	0,38
УЖИН	Икра свекольная или морковная	124п	40	39,77	0,66	2,05	4,71	4,36
	суфле из печени		120	152,62	9,80	7,28	11,81	10,39
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	503п	180	50,93			12,74	
	Яблоки		75	33,30	0,30		7,35	7,50
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день				1608,00	64,00	50,00	217,00	104,00
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	171п	180	146,83	4,58	6,76	16,71	1,43
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	514п	150	87,71	2,65	2,76	12,91	1,11
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	100п	20/5	133,10	3,07	4,24	20,65	
10 ЧАСОВ	Сок яблочный		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	160п	150	135,71	6,26	5,69	14,83	13,41
	Голубцы ленивые	377п	120	170,75	10,79	8,81	11,88	36,80
	Соус сметанный	451п	30	35,55	0,52	2,87	1,85	0,05
	Компот из смеси сухофруктов	527п	150	95,08	0,21		17,97	35,29
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	48,70	1,53	0,30	9,98	
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой		150	102,00	7,50	4,80	5,25	0,90
	Печенье		7	29,20	0,53	0,83	5,24	
	Яблоки		60	26,64	0,24		5,88	6,00
УЖИН	Пудинг творожный запеченный.	325п	110	228,00	18,23	8,96	18,70	0,52
	Молоко сгущенное		30	98,40	2,16	2,55	16,65	0,30
	Бананы		60	57,60	0,90	0,30	12,60	6,00
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Номер рецепта	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г.			Вит. С
					Б	Ж	У	
	Чай с лимоном (2-й вариант)	505п	180	33,96	0,05		8,18	
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день				1633,00	49,00	53,00	228,00	83,00
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	270п	180	155,37	5,59	5,84	20,84	1,04
	Какао с молоком (1-й вариант)	508п	180	130,44	3,00	3,12	22,35	1,17
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	97п	20/5/8	109,15	3,65	5,78	10,65	0,22
10 ЧАСОВ	Сок яблочный		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорам	44п	40	24,19	0,27	2,05	1,21	6,05
	Суп - пюре из картофеля	165п	150	157,85	6,88	7,72	15,10	13,80
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	395п	80	178,07	10,86	8,15	15,35	0,80
	Соус сметанный с томатом	453п	30	48,38	0,78	3,95	2,33	0,59
	Хлеб ржаной	115п	40	77,92	2,44	0,48	15,96	
	Компот из смеси сухофруктов	527п	150	95,08	0,21		17,97	35,29
ПОЛДНИК	Кефир		150	130,50	4,35	4,80	12,75	0,90
	Батон нарезной		30	78,60	2,25	0,87	15,42	
	Груша		40	18,20	0,16		4,12	2,00
УЖИН	Салат из моркови с зеленым горошком	27п	50	32,59	0,70	2,03	2,73	2,75
	Шанежка с картофелем	572п	80	260,00	6,57	8,21	39,84	7,47
	Чай с сахаром, вереньем, медом (2-й вариант)	503п	180	50,93			12,74	
	Яблоки		90	39,96	0,36		8,82	9,00
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день				1605,00	50,00	49,00	200,00	83,00
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	268п	180	154,87	4,45	5,84	20,96	1,04
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	514п	150	87,71	2,65	2,76	12,91	1,11
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	100п	20/5	80,70	1,57	3,66	10,37	
10 ЧАСОВ	Сок яблочный		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	1п	40	36,21	0,79	2,06	3,53	16,55
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	149п	150	150,15	8,26	6,33	15,03	9,41
	Макаронные изделия отварные	297п	100	170,16	4,44	4,37	28,25	
	Гуляш из говядины	373п	80	107,68	8,42	7,19	2,34	1,32
	Компот из смеси сухофруктов	527п	150	216,01	1,28		18,01	36,81
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	
ПОЛДНИК	Кефир		150	130,50	4,35	4,80	12,75	0,90
	Вафли		7	23,95	0,22	0,20	5,68	0,04
	Груша		50	22,75	0,20		5,15	2,50
УЖИН	Салат картофельный	62п	60	55,89	1,01	2,58	7,13	10,28
	Омлет натуральный	307п	115	116,75	6,81	8,15	3,89	1,00
	Чай с лимоном (2-й вариант)	505п	180	33,96	0,05		8,18	
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Номер рецепта	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г.			Вит. С
					Б	Ж	У	
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день				1677,00	67,00	51,00	227,00	121,00
ЗАВТРАК	Каша Геркулесовая молочная жидкая	272п	180	158,67	4,85	6,88	19,20	1,04
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	514п	150	87,71	2,65	2,76	12,91	1,11
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	97п	20/5/8	109,15	3,65	5,78	10,65	0,22
10 ЧАСОВ	Сок яблочный		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский"	139п	150	135,70	6,36	5,88	14,21	12,85
	Капуста тушеная	428п	130	97,73	2,60	6,00	7,96	55,62
	Котлеты, биточки, шницели	386п	50	114,64	9,82	5,60	6,21	0,81
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	
	Компот из смеси сухофруктов	527п	150	95,08	0,21		17,97	35,29
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой		150	102,00	7,50	4,80	5,25	0,90
	Печенье		7	29,20	0,53	0,83	5,24	
	Бананы		75	72,00	1,13	0,38	15,75	7,50
УЖИН	Сырники из творога	326п	110	267,45	19,63	7,00	31,61	0,38
	Молоко сгущенное		30	98,40	2,16	2,55	16,65	0,30
	Салат из моркови и яблок	21п	40	40,93	0,39	2,03	5,10	2,65
	Чай с сахаром, вереньем, медом (2-й вариант)	503п	180	50,93			12,74	
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день				1942,00	63,00	57,00	254,00	115,00
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	271п	180	170,27	4,47	5,94	24,59	1,04
	Какао с молоком (1-й вариант)	508п	150	96,54	3,29	3,44	12,84	1,30
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	100п	20/5	133,10	3,07	4,24	20,65	
10 ЧАСОВ	Сок яблочный		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорам	44п	40	25,19	0,30	2,06	1,42	6,30
	Суп картофельный с макаронными изделиями	152п	150	129,31	6,07	5,54	13,77	11,81
	Жаркое по-домашнему	374п	180	246,78	11,23	11,37	24,85	31,07
	Компот из смеси сухофруктов	527п	150	216,01	1,28		18,01	36,81
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	
ПОЛДНИК	Кефир		150	130,50	4,35	4,80	12,75	0,90
	Булочка "Пермская"	573п	50	243,10	5,50	7,16	39,10	0,37
УЖИН	Салат из белокочанной капусты	1п	40	36,21	0,76	2,05	3,57	14,50
	Суфле рыбное	341п	120	191,20	15,69	8,66	12,42	1,83
	Чай с лимоном (2-й вариант)	505п	180	33,96	0,05		8,18	
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Бананы		75	72,00	1,13	0,38	15,75	7,50
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Номер рецепт	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г.			Вит. С
					Б	Ж	У	
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день				1708,00	67,00	58,00	220,00	113,00
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	266п	180	166,03	4,59	6,17	22,89	1,04
	Кофейный напиток с молоком (2-й варианта)	514п	150	87,71	2,65	2,76	12,91	1,11
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	97п	20/5/8	109,15	3,65	5,78	10,65	0,22
10 ЧАСОВ	Сок яблочный		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД	Свекольник со сметаной	136п	150	128,25	6,59	6,90	9,88	11,78
	Запеканка капустная	224п	180	271,88	12,85	17,48	15,39	50,33
	Компот из смеси сухофруктов	527п	150	95,08	0,21		17,97	35,29
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой		150	102,00	7,50	4,80	5,25	0,90
	Печенье		7	29,20	0,53	0,83	5,24	
	Яблоки		75	33,30	0,30		7,35	7,50
УЖИН	Салат из моркови с изюмом	22п	40	45,11	0,55	2,04	5,93	1,85
	колечки твороженные		110	273,11	19,64	7,62	31,63	0,38
	Чай с сахаром, веренъем, медом (2-й вариант)	503п	180	50,93			12,74	
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	
	Молоко сгущеное		30	98,40	2,16	2,55	16,65	0,30
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день				1450,00	46,00	43,00	209,00	171,00
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	170п	180	145,57	4,25	7,02	16,12	1,56
	Кофейный напиток с молоком (2-й варианта)	514п	150	87,71	2,65	2,76	12,91	1,11
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	100п	20/5	133,10	3,07	4,24	20,65	
10 ЧАСОВ	Сок яблочный		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	57п	40	34,24	0,58	2,04	3,40	3,82
	Суп картофельный с рыбой	156п	150	99,25	7,43	2,27	12,16	14,76
	Картофельное пюре с морковью	435п	130	106,88	2,78	3,03	17,00	19,13
	Бифштекс рубленый паровой	376п	50	91,41	8,63	6,02	0,71	0,80
	Компот из смеси сухофруктов	527п	150	89,91	0,16		17,97	35,23
	Хлеб пшеничный	114п	20	46,88	1,52	0,16	9,84	
	Хлеб ржаной	115п	20	38,96	1,22	0,24	7,98	
ПОЛДНИК	Кефир		150	130,50	4,35	4,80	12,75	0,90
	Вафли		7	23,95	0,22	0,20	5,68	0,04
	Груша		75	34,13	0,30		7,73	3,75
УЖИН	Салат овощной с зеленым горошком	72п	50	54,77	1,00	3,11	5,59	6,85
	Пирожок печеный с капустой	562п	70	215,11	6,41	6,63	32,26	20,58
	Чай с лимоном (2-й вариант)	505п	180	33,96	0,05		8,18	
	Апельсины		100	37,80	0,90		8,10	60,00
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД				16406,00	586,00	517,00	2182,00	1128,00

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Номер рецепт.	Выход	Энергет ценност ь (ккал)	Пищевые вещества, г.			Vit. С
					Б	Ж	У	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД				1641,00	59,00	52,00	218,00	113,00
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности					3,60	3,20	13,30	

Расчет 10-дневного меню: МАДОУ №27 "Чебурашка"

Ясли

по brutto

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
Хлеб пшеничный		60	60	60	60	50	60	70	60	60	40	580	58	60	97
Крупы (злаки) бобовы		40	40	25	24	35	35	26	35	31	10	301	30.1	30	100
Овощи, зелень		165.5	274	173	148	143	125	283	173.67	322.05	207.74	2014.9	201.5	256	79
Мясо (бескостное)		55	55	40	55	60	55	55	55	55	55	540	54	55	98
Рыба (филе)		90		95					90		45	320	32	34	94
Молоко и кисломолочн		344	345	400	398.9	385	357	374.9	405	388.9	370	3768.7	376.87	390	97
Творог			70		75			75		75		295	29.5	30	98
Сметана		9		10	12	17		9	12	18		87	8.7	9	97
Масло сливочное		14	18	20	19	19	16.958	16	19	17	18	176.95	17.7	18	98
Яйцо		1	0.2	0.53	0.35	0.2	0.9	0.25	0.6	0.5	0.45	4.98	0.5	0.5	100
Сахар		26	40.2	34	37	33	30	39	35	39	33	346.2	34.62	37	94
Фрукты (плоды)свежие		75	116	75	126	130	56	95	81	81.8	181	1016.8	101.68	108	94
Масло растительное		6	8	8	5	11	10.358	7	14	9	9	87.358	8.74	9	97
Сыр твердый		7		11		8		8		8		42	4.2	4.3	98
Сухофрукты		9	9	9	9	9	7	9	7	9	7	84	8.4	9	93
Мука пшеничная			1	33	2	51	2	31.2	42	32	35	229.2	22.92	25	92
Кондитерские изделия		7	7	10	7		7	7	7	7	7	66	6.6	7	94
Птица 1 кат.		23	23	23	23	23	23	23	23	23		207	20.7	23	90
Соки фруктовые		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	100
Соль, специи		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	4	100
Макаронные изделия			8		12		40		6			66	6.6	8	83
Чай, включая фиточай		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	5	0.5	0.5	100
Какао-порошок			1.6			1.6			1.6			4.8	0.48	0.5	96
Кофейный напиток		1.4		1.4	1.4		1.4	1.4		1.4	1.4	9.8	0.98	1	98
Дрожжи хлебопекарные				0.9		1			0.5		1.5	3.9	0.39	0.4	98
Хлеб ржаной		40	40	40	40	40	40	40	40	40	20	380	38	40	95
Картофель01.09-31.10		240	70	240	60	120	98	70	250	40	240	1428	142.8	160	89
															/соотн.
Белки		67.01	64.76	69.92	64.94	52.73	52.16	71.16	69.37	70.93	50.48	633.47	63.35	59	107/1.17
Жиры		54.56	52.33	54.96	49.26	54.4	49.26	51.86	57.88	59.22	42.73	526.47	52.65	56	94/0.97
Углеводы		199.44	187.25	223.88	194.98	211.2	194.54	220.12	246.92	213	201.38	2092.6	209.27	215	97/3.86
Количество калорий		1609.1	1520.1	1719.7	1521.6	1593.8	1472.9	1669.2	1831.5	1708.0	1438.8	16085.	1608.5	1560	103
Витамин В1		0.8	0.76	1.14	0.63	0.75	0.76	0.78	1	0.72	0.83	8.17	0.82	0	0
Витамин В2		1.34	1.28	2.17	1.33	1.2	1.1	1.38	1.38	1.41	1.19	13.78	1.38	0	0
Витамин С		125.69	150.8	139.44	121.85	90.78	92.69	152.71	140.91	149.08	191.53	1355.4	135.55	0	0
Минерал Са		750.12	774.79	807.79	786.78	758.88	609.36	890.27	717.44	929.28	680.37	7705.0	770.51	0	0
Минерал Fe		12.8	12.12	14.11	9.35	11.99	10.06	10.44	12.08	11.4	11.05	115.41	11.54	0	0
Примерная цена меню												0	0	0	0