



директор

И. В. Кашаева

01.01.2023

Основное (организованное) десятидневное меню пятиразового питания завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)
для учащихся дошкольных образовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования в возрасте от 1 до 3 лет для нищоблоков работающих на полуфабрикатах с режимом работы 12 ч.
(сезон осень-зима).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)
Новосибирск 2021 год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.

Описание (организационное) деятельности меню а по технологическим образовательным учреждениям
образовательных организаций Иркутского района с учетом особенностей организации
(полное наименование учреждения с указанием типа учреждения) 12 часов для лиц, работающих на территории Выход: 13.00
сезон (сезон, время (сезон, время))

№ пункта, стороны	Наименование блюда	Вес блюда (г/шт)	дешевизна (копеек)	б	г (г/шт)	ж	д (г/шт)	е	ф (г/шт)
ЗАВТРАК									
С6. Пирог 2001 № 90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
С6. Пирог 2001 № 248	каша манная молочная яичная	1/130	13,85	2,59	1,57	27,84			
С6. Пирог 2001 № 54-60-2020	каша с молоком	1/170	76,88	3,20	3,34	8,50			
ПБ	ябло вареное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30			
ИТОГО ЗАВТРАК									
ПБ	белок куриный вар	1/20	52,20	1,50	0,61	10,70			
ИТОГО ЗАВТРАК									
С6. Пирог 2001 № 251	Пирог с капустой	1/150	70,15	2,10	2,35	10,15			
ИТОГО ЗАВТРАК									
ИТОГО ЗАВТРАКА									
ОБЕД									
С6. Пирог 2001 № 54-13-2020	салат из овощей отварной	1/30	22,50	0,40	1,30	2,30			
С6. Пирог 2001 № 54-3с-2020	Рассольник дежурный	1/180	113,08	4,27	5,22	12,26			
С6. Пирог 2001 № 2021	Капуста тушеная	1/120	90,30	3,00	3,50	11,70			
ПБ	котлеты из говядины	1/60	138,10	6,00	10,50	9,90			
ПБ	сок фруктовый в асептической упаковке	1/150	64,95	0,75	0,15	15,15			
ПБ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66			
ПБ	хлеб ржаной	1/20	46,24	1,20	0,66	8,80			
ИТОГО ОБЕДА									
ПОУЩИН									
ПБ	булочка в асептической упаковке	1/150	213,96	10,90	14,00	11,09			
С6. Пирог 2001 № 54-2-2020	Чай с сахаром	1/189	17,64	0,09	0,00	4,32			
ИТОГО ПОУЩИН									
УЖИН									
С6. Пирог 2001 № 54-61-2020	Сырники	1/150	109,00	4,50	8,00	4,75			
С6. Пирог 2001 № 54-2-2020	каша из овсянки	1/150	67,95	0,45	0,15	16,20			
ПБ	хлеб ржаной	1/20	23,32	0,85	0,33	4,25			
ПБ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66			
ИТОГО УЖИНА									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1440,31	49,90	59,31	176,73				

12

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК 1-й						
С6. Новосибирск 2021 № 54-10-2020	омлет из курицы	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15
С6. Новосибирск 2021 № 54-23 гн-2020	кофеинный напиток	1/170	73,53	3,23	2,47	9,61
С6. Новосибирск 2021 № 54-13-2020	сыр твердых сортов в нарезке	1/10	36,20	2,30	3,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
С6. Пермь 2001 № 251	Панкек из творога	1/150	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ОБЕДА						
С6. Новосибирск 2021 № 54-23-2020	суп из картофеля с мясом	1/30	24,80	0,20	0,80	4,20
С6. С6. Пермь 2001 № 39	котлета рыбная из белой рыбы под соусом	1/150/25	92,69	1,79	4,55	11,15
ПВ. Пермь 2001 № 217	макаронные изделия	1/60/40	61,45	3,50	1,05	9,50
С6. Новосибирск 2021 № 54-10-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/110	172,81	4,73	4,29	28,82
ПВ	Хлеб ржаной	1/150	61,20	0,40	0,00	14,90
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/20	46,74	1,70	0,66	8,50
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК						
ПВ	печенье сахарное в ассортименте	1/30	138,90	1,50	2,50	27,60
ПВ	Фрукты свежие (яблоки)	1/95	35,91	0,86	0,19	7,70
С6. Новосибирск 2021 № 54-7 гн-2020	компот из сухофруктов	1/170	30,49	0,23	0,11	7,14
ИТОГО ПОЛДНИК						
УЖИН						
ПВ	Пельмени ПП с мясом сливочным соусом	1/120/5	189,77	7,20	8,45	21,23
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	сок фруктовый в асептической упаковке	1/30	12,99	0,15	0,03	3,03
ИТОГО УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1362,05	38,63	43,20	204,69

185

3 ЯСНЬ

№рецепта,сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)3-7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б(г/сут)	Ж(г/сут)	У(г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 54-9к 2020	Каша вязкая молочная овсяная	1/170	225,90	1,80	5,50	42,30
Сб.Новосибирск 2021 №54-43-2020	Чай без сахара	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			334,20	4,28	9,88	57,04
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб.Пермь2001№251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ОБЕД						
Сб.Новосибирск 2021 №54-3з-2020	Помидоры свежие	1/50	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб.Новосибирск 2021№54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	110,22	4,70	5,66	10,12
Сб.Новосибирск 2021№54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/130	161,72	5,72	4,33	24,96
Сб.Новосибирск 2021№54-6м-2020	Биточки из говядины	1/80	231,04	7,00	11,20	25,56
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,50	1,00	0,20	20,20
ПВ	Хлеб пшеничный 1/с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			749,77	23,15	25,12	107,79
ПОЛДНИК						
ПП	Печенье	1/50	162,50	3,50	0,90	35,10
Сб.Пермь 2001№255	Молоко кипячёное	1/200	103,98	5,59	4,90	9,38
ИТОГО ПОЛДНИК			266,48	9,09	5,80	44,48
УЖИН						
Сб.Новосибирск 54- 4г-2020	Рис отварной	1/150	210,00	3,6	5,4	36,9
Сб .Москва 2016 № 323	Котлета из курицы	1/80	157,40	20,70	7,30	2,10
Сб.Новосибирск 2021 №54	Компот из кураги	1/180	60,93	0,90	0,09	14,13
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий(банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
ИТОГО УЖИН			672,16	30,93	18,52	99,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			2112,61	70,15	62,32	321,61

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вазод) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 2021 № 54-158-2020	каша овсяная	1/130	152,51	3,25	2,79	28,60
С6. Пермь 2001 №248	каша с молоком	1/170	76,88	3,20	3,34	8,50
С6. Новосибирск 2021 № 54-60-2020	яблоко вареное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПБ	бисквит шоколадный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ПОТОГО ЗАВТРАК						
С6. Пермь 2001 №251	Паштет мясной с овощами	1/150	70,15	2,10	2,35	10,15
ПОТОГО ЗАВТРАК						
ПОТОГО ЗАВТРАКА						
С6. Новосибирск 2021 № 54-63-2020	салат из белокопытной капусты с помидорами и огурцами	1/30	36,50	0,70	3,30	1,00
С6. Новосибирск 2021 №54-8с-2020	суп картофельный с горохом	1/180	84,38	1,01	3,50	12,21
ПФ, С6. Пермь 2001 № 226	котлета рыбная (треска, рыба) под соусом	1/60/15	58,48	3,45	0,62	9,78
С6. Пермь 2001 №237	котлет из индейки с яблоками	1/150	83,56	0,36	0,19	20,11
ПБ	салат овощной	1/20	46,74	1,70	0,66	8,50
ПБ	салат овощной 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПОТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК						
ПБ	булочка в зефирном масле	1/50	208,3	3,66	7,86	30,74
С6. Новосибирск 2021 № 54-218-2020	кисель из брусники	1/150	46,1	0,10	0,10	11,20
ПОТОГО ПОЛДНИК						
УЖИН						
С6. Новосибирск 2021 №54-17-2020	запеканка картофельная с говядиной	1/120	164,20	4,10	13,80	5,90
С6. Новосибирск 2021 №54-9-2020	котлет из овощей	1/150	29,50	0,20	0,70	5,60
ПБ	каша рисовая	1/20	46,74	1,70	0,66	8,50
ПБ	салат овощной 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПБ	фруктовый салат (яблоки)	1/95	33,25	0,76	0,19	7,13
ПОТОГО УЖИН						
ПОТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1367,13	35,39	48,29	197,74	

5 ЯНВ

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б(г/сут)	Ж(г/сут)	У(г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 54-20к 2020	Каша молочная гречневая	1/150	159,03	3,10	2,87	30,20
Сб. Новосибирск 2021 №54- 3г-2020	Чай с лимоном с сахаром	1/200	37,33	0,40	0,00	8,93
Сб. Новосибирск 2021 №54- 13-2020	Сыр твёрдых сортов	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
Сб. Новосибирск 2021 №53- 193-2020	Масло сливочное	1/20	131,20	0,20	14,40	0,20
ИТОГО ЗАВТРАК			568,26	13,25	27,17	67,68
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 №54- 133-2020	Салат из свеклы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Пермь 2001 №38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	19,86	0,45	0,46	3,48
Сб. Новосибирск 2021 №54- 11г-2020	Картофельное пюре	1/150	111,40	2,60	4,20	15,80
Сб. Москва 2016 № 323	Котлета из курицы	1/80	157,40	20,70	7,30	2,10
ПВ	Сок фруктовый	1/200	86,50	1,00	0,20	20,20
ПВ	Хлеб пшеничный 1/с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			532,46	28,95	17,06	65,70
ПОЛДНИК						
ПП	Мармелад	1/50	314,4	6,3	0,00	72,30
Сб. Пермь 2001 №240	Компот из яблок	1/180	54,54	0,14	0,00	13,49
ИТОГО ПОЛДНИК			368,94	6,44	0,00	85,79
УЖИН						
Сб. Новосибирск 2021 №54- 2г-2020	Творожно -пшённая запеканка	1/150	152,07	6,30	10,63	7,80
ПВ	Напиток витаминизированный «Витошка»	1/200	68,40	0,00	0,00	17,10
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий(груша)	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
ИТОГО УЖИН			415,33	10,93	14,49	60,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			1974,99	62,27	61,72	292,54

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3д	энергетическая или пищевая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 2021 № 54-10-2020	омлет натуральный	1/150	91,25	2,75	2,85	3,15
С6. Новосибирск 2021 № 54-23 пн-2020	кофейный напиток	1/170	73,53	3,23	2,47	9,61
П13	исра. кабаровская	1/30	27,45	0,39	1,89	2,22
П10	батон пшеничный №6	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
С6. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
С6. Новосибирск 2021 № 54-23-2020	отушен в паровом	1/30	24,80	0,20	0,80	4,20
С6. Пермь 2001 № 39	суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150/25	92,69	1,79	4,55	11,15
С6. Новосибирск 2021 № 54-91-2020	рагу из овощей	1/150	105,50	2,20	5,90	10,90
П16	Котлеты 1хФ рыбные (без рыб) с маслом сливочным	1/60/5	96,61	4,19	1,65	16,25
С6. Новосибирск 2021 № 54-25 пн-2020	Кисель из смородины	1/150	38,50	0,20	0,10	9,20
П18	свеж. пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
П19	хлеб Ржаной	1/20	46,71	1,70	0,66	8,50
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК						
С6. Пермь 2001 №265	Битвы с маслом сливочным	1/100	77,90	3,20	2,30	11,10
С6. Пермь 2001 №235	молоко кипяченое	1/180	105,57	5,03	5,74	8,44
ИТОГО ПОЛДНИК						
УЖИН						
С6. Новосибирск 2021 № 54-1 пн-2020	Валеники с картошкой с маслом сливочным	1/120/5	115,50	4,20	1,90	20,40
П10	Копilot из смеси сухих фруктов	1/150	61,20	0,40	0,00	14,90
П11	хлеб ржаной	1/20	46,74	1,70	0,66	8,50
П12	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
П13	фрукт свежий (яблоко)	1/95	42,18	0,38	0,38	9,31
ИТОГО УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1292,75	37,96	43,44	187,49

ПЖ

4 РРНБ

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б(г/сут)	Ж(г/сут)	У(г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 54-18к 2020	Суп молочный с рисом	1/200	151,30	2,90	2,10	30,20
Сб. Новосибирск 2021 №54-гн-2020	Чай с молоком с сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
Сб. Новосибирск 2021 №54-21з-2020	Кукуруза сахарная	1/40	20,67	0,80	0,13	4,07
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			275,27	6,80	3,93	53,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 №54-3з-2020	Помидоры свежие	1/50	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 №54-18с-2020	Свекольник	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
Сб. Новосибирск 2021 №54-12г-2020	Котлеты капустные	1/150	165,00	1,80	6,20	25,50
Сб. Новосибирск 2021 №54-7м-2020	Шницель из говядины	1/80	223,04	7,60	11,20	23,56
ПВ	Сок фруктовый	1/200	86,50	1,00	0,20	20,20
ПВ	Хлеб пшеничный 1/с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			723,09	16,93	25,65	106,83
ПОЛДНИК						
Новосибирск 2021 №54-2хн-2020	Компот из кураги	1/200	67,70	1,00	0,10	15,70
Сб. Пермь 2001 №275	Булочка дорожная	1/50	195,81	5,40	6,69	28,50
ИТОГО ПОЛДНИК			263,51	6,40	6,79	44,20
УЖИН						
Сб. Новосибирск 54-4г-2020	Рис отварной	1/150	210,00	3,60	5,4	36,90
Сб. Москва 2016 № 323	Котлета куриная	1/80	157,40	20,70	7,30	2,10
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
ИТОГО УЖИН			554,56	29,43	16,46	72,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1906,43	62,26	55,83	289,47

№ решения, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 2021 №4-19к-2020	Суп молочный макаронный из овощей	1/130	114,31	2,58	1,95	21,61
С6. Новосибирск 2021 № 54-471-2020	чай с лимоном и сахаром	1/180	25,20	0,27	0,00	6,03
ПВ	Пирог капустный	1/30	27,45	0,39	1,89	2,22
ПВ	Батон изюмный в/с	1/20	32,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
С6. Пермь 2001 №251	Напиток кефирно-молочный	1/150	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
С6. Новосибирск 2021 №54-133-2020	салат из свеклы отварной	1/30	22,50	0,40	1,30	2,30
С6. Пермь 2001 № 54-133-2020	ши из свежей капусты с картофелем	1/180	15,53	0,30	0,91	1,53
С6. Новосибирск 2021 № 54-21-2020	макаронные отварные с овощами	1/110	132,09	3,48	4,49	19,43
ПВ	феттиса из говядины паровые (100)	1/60	111,10	2,40	2,10	4,40
ПВ	суп фрикадельки в аскорбиновом	1/150	64,95	0,75	0,15	15,15
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,74	1,70	0,56	8,50
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК						
С6. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое	1/180	213,96	10,50	14,00	11,09
ПВ	бисквит	1/10	97,62	1,80	0,28	20,70
ИТОГО ПОЛДНИК						
УДИН						
С6. Новосибирск 2021 № 54-67-2020	Сырники	1/150	109,00	4,50	8,00	4,75
С6. Пермь 2001 № 210	исинот и сливочный творог (сметана)	1/150	90,90	0,24	0,00	22,49
ПВ	хлеб ржаной	1/20	51,38	1,70	0,66	9,66
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	фрукт свежий (яблоки)	1/95	33,25	0,76	0,19	7,13
ИТОГО УДИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1398,97	43,57	48,67	196,66

64

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
С.б. Новосибирск 2021 № 54-21к-2020	рашя жидкая молочная рисовая	1/130	137,66	2,33	1,58	28,53
С.б. Новосибирск 2021 № 54-23л-2020	кофейный напиток с молоком	1/150	63,04	2,45	2,03	8,75
С.б. Новосибирск 2021 № 54-60-2020	ябло варенье	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
III	батон пшеничный 1с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,30
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
С.б. Пермь 2001 №251	Питание кислородное	1/150	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
С.б. Новосибирск 2021 № 54-20-2020	горюшек заливной	1/30	11,70	0,90	0,10	1,80
С.б. Пермь 2001 № 39	суп картофельный с мясным фаршем, картошкой, рапоре из белой рыбы 1лф под молочным соусом	1/150/25	92,69	1,79	4,55	11,15
III	Капуста тушеная	1/120	90,30	3,00	3,50	11,70
С.б. Новосибирск 2021 №54-8л-2020	Копченое из смеси сухофруктов	1/150	76,50	0,50	0,00	18,63
III	Хлеб ржаной	1/20	46,74	1,70	0,66	8,50
III	Хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК						
III	Булочка Российская	1/50	82,40	4,10	3,60	8,40
С.б. Новосибирск 2021 № 54-24л-2020	кисель из облепихи	1/150	44,50	0,20	0,90	8,90
ИТОГО ПОЛДНИК						
УЖИН						
III	Фрукт свежий (груша)	1/50	22,75	0,20	0,15	5,15
III	Пельмени 1лф с маслом сливочным	1/120/5	189,77	7,20	8,45	21,23
III	Хлеб ржаной	1/20	46,74	1,70	0,66	8,50
III	Хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
III	соя фрутовый в рассоле	1/150	64,95	0,75	0,15	15,15
ИТОГО УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ						
			14030,84	419,76	470,32	2029,73

18