

Утверждаю
Руководитель
учреждения МАОУ "Гимназия" дошкольное отделение

Директор МАОУ "Гимназия"

" 1 " августа 2023 г.

Андрева О.А.

Меню 2 неделя МАОУ "Гимназия" дошкольное отделение

№ тех. Карты	Понедельник	выход	Пищевые вещества				Энергетич. Ценност	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ		A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак																	
165	Каша гречневая рассыпчатая	150/200	3,49	8,1	53,93	336	0,13	0,34	0,16	0,47				21,54	30,21	97,63	6,5	
	Вафли	12/20	1,28	1,12	32,44	136		0,01	0,01				4				0,24	
391	Чай с сахаром	180/200	6	0,02	9,99	40					0,03		10				0,28	
	Итого		10,77	9,24	96,36	512	0,13	0,35	0,17	0,47	0,03		35,54	30,21	97,63	7,02		
	Второй завтрак																	
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36		28,64				1,1	
	Итого		0,4	0,02	29,99	102	0	0,01	0,01	0	0,36		28,64	0	0		1,1	
	Обед																	
83	Суп с фрикадельками	150/200	6,63	5,18	15,44	135		0,13	0,12		11,2		29				1,47	
336	Капуста тушеная	130/150	1,85	2,91	8,46	67		0,02	0,03		15,4		49,9				0,72	
282	Котлета мясная	60/80	12,44	9,24	12,56	183		0,08	0,13		0,12		35				1,2	
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03	0,001	0,04		14,7				1,64	
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36		28,64				1,1	
	Итого		24,09	17,85	80,48	560	0	0,31	0,32	0,001	27,12		157,24	0	0		6,13	
	Полдник																	
1	Хлеб пшеничный	30/40	4,34	0,55	26,56	129		0,09	0,030				12,65				0,024	
215	Омлет	80/100																
391	Чай с сахаром	180/200	6	0,02	9,99	40					0,03		10				0,28	
	Итого		10,34	0,57	36,55	169	0	0,09	0,03	0	0,03		22,65	0	0		0,304	
	Вторник																	
	Завтрак																	
168	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	5,43	4,23	38,27	213		0,11	0,04				21,6				2,33	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062			0,38	0,26	1,3	0,024		
391	Чай с сахаром	180/200	6	0,02	9,99	40					0,03		10				0,28	
	Итого		12,17	4,34	50	261,37	0,02	0,13	0,041	0,062	0,03		31,98	0,26	1,3		2,634	
	Второй завтрак																	
376	Фрукты (бананы)	95/100	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02		3	5,8	2,25	2,47	0,27		
	Итого		6	1,53	6,5	24,64	0	0	0,003	0,02		3	5,8	2,25	2,47	0,27		
	Обед																	
84 А	Суп рыбный	150/200	5,6	3,03	15,66	132		0,13	0,08		11,18		31,7				1,27	
287	Тефтели мясные	150/200	10,91	12,53	13,79	212		0,06	0,11		0,61		34,7				1	
350	Соус молочный	50/60	1,06	3	4,21	48		0,01	0,02		0,8		17,54				0,24	
	Свежий огурец (порционно)	40/60			2,5	13	0,06	0,03	0,04	0,2	10		23	14	42	0,6		
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03		0,04		14,7				1,64	
391	Чай с сахаром	180/200	0,66	0,02	9,99	40					0,03		10				0,28	
	Итого		20,4	19,08	60,18	518	0,06	0,3	0,28	0,2	22,66		131,64	14	42		5,03	
	Полдник																	
460	Выпечка крендель	60/80	7,08	13,14	55,74	370		0,12	0,1				19,4				1,28	
397	Какао с молоком	180/200	3,67	3,19	15,82	107		0,05	0,17		1,43		137				0,43	
	Итого		10,75	16,33	71,56	477	0	0,17	0,27	0	1,43		156,4	0	0		1,71	
	Среда																	
	Завтрак																	
168	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/200	6,07	6,68	33,91	220		0,17	0,05				33,8				1,94	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/40/10/15	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062			0,38	0,26	1,3	0,024		
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03		10				0,28	
	Итого		6,87	6,79	45,64	268,37	0,02	0,19	0,051	0,062	0,03		44,18	0,26	1,3		2,244	
	Второй завтрак																	
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36		28,64				1,1	
	Итого		0,4	0,02	29,99	102	0	0,01	0,01	0	0,36		28,64	0	0		1,1	
	Обед																	
57	борщ с мясом	150/200	9,89	7,27	13,73	160		0,12	0,14		15,61		61,25				2,2	
276	картофель тушеный с мясом	150/200	3,68	5,76	24,53	164		0,17	0,13		21,79		44,37				1,2	
399	Напиток из сока	200/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36		28,64				1,12	
	Огурец маринованный (порционно)	40/60	4,25	2,13		36		0,01	0,03				20				0,3	

		Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03		0,04	14,7			1,64	
		Итого		20,99	15,68	82,28	535	0	0,38	0,34	0	37,8	168,96	0	0	6,47	
		Полдник															
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	120/150															
383	Кисель из варенья	180/200	0,08	0,06	20,55	83			0,01		0,18	9,0				0,26	
	Печенье	12/20	4,34	0,55	26,56	129		0,09	0,030			12,65				0,024	
		Итого	4,42	0,61	47,11	212	0	0,09	0,04	0	0,18	21,65	0	0	0,284		
		Четверг															
		выход	Пищевые вещества				Энергетич.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
		Завтрак															
168	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	5,67	5,28	37,47	220		0,15	0,02			15,6				1,36	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3	0,024		
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10			0,28		
		Итого	6,47	5,39	49,2	268,37	0,02	0,17	0,021	0,062	0,03	25,98	0,26	1,3	1,664		
		Второй завтрак															
	Яблоко	95/100				24,64	0,02	0,04	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27		
		Итого	0	0	0	24,64	0,02	0,04	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27		
		Обед															
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
82	Суп с вермишелью (с курицей)	150/200	0,84	2,05	6,64	48,3		0,04	0,02		3,02	10,58			0,39		
317	макаронны отварные с маслом	130/150	4,41	6,91	29,43	197		0,2	0,15		26,15	53,24			1,45		
310	суфле куриное	60/80	1,85	2,91	8,46	67		0,02	0,03		15,4	49,9			0,72		
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03		0,04	14,7			1,64		
376	Компот из сухофруктов (копотноя смесь)	180/200	6	1,53	6,5	24,64				0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27	
	Свежий помидор (порционно)	40/60															
		Итого	29,56	21	67,51	537,94	0	0,37	0,323	0,02	47,64	162,82	2,25	2,47	5,35		
		Полдник															
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
460	Выпечка ватрушка с вареньем	60/80	7,04	13,14	55,74	370		0,12	0,1			19,4			1,28		
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10			0,28		
		Итого	7,1	13,16	65,73	410	0	0,12	0,1	0	0,03	29,4	0	0	1,56		
		Пятница															
		выход	Пищевые вещества				Энергетич.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
		Завтрак															
168	Каша рисовая молочная с маслом	150/200	4,8	3,2	19,8	138,19	0,23	0,06	0,22	0,5	0,9	188,74	33,54	175,92	0,56		
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3	0,024		
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10			0,28		
		Итого	5,6	3,31	31,53	186,56	0,25	0,08	0,221	0,562	0,93	199,12	33,8	177,22	0,864		
		Второй завтрак															
399	Напиток из сока	200/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36	28,64			1,1		
		Итого	0,4	0,02	29,99	102	0	0,01	0,01	0	0,36	28,64	0	0	1,1		
		Обед															
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
81	Суп гороховый (с мясом)	150/200	2,86	0,24	8,06	50,94	0,01	0,1	0,03	0,46	0,13	23,92	18,61	41,78	1,06		
321	Пюре картофельное	130/150	4,41	6,91	29,43	197		0,2	0,15		26,15	53,24			1,45		
268	Суфле рыбное	60/80	12,81	6,41	3,29	122		0,06	0,1		0,26	39			0,64		
	Свежий огурец (порционно)	40/60			2,5	13	0,06	0,03	0,04	0,2	10	23	14	42	0,6		
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03		0,04	14,7			1,64		
376	компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	1		20,2	89		0,02	0,02		4	14			2,8		
		Итого	23,85	14,06	77,51	544,94	0,07	0,48	0,37	0,66	40,58	167,86	32,61	83,78	8,19		
		Полдник															
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/150	17,76	12,1	18,37	247		0,05	0,26		0,24	148			0,01		
	Хлеб пшеничный	30/40	4,34	0,55	26,56	129		0,09	0,030			12,65			0,024		
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10			0,28		
		Итого	22,16	12,67	54,92	416	0	0,14	0,29	0	0,27	170,65	0	0	0,314		

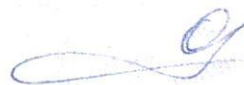
Заведующий производством

Нечаева О.А.

Утверждаю
Руководитель
учреждения MAOY "Гимназия" дошкольное отделение

Директор MAOY "Гимназия"

" 1 " августа 2023 г.



Андреева О.А.

Меню 1 неделя MAOY "Гимназия" дошкольное отделение

№ тех. Карты	Понедельник	выход	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углевод		ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак																
206	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	150/200	11,17	10,28	31,78	264		0,07	0,07		0,14	106					1,51
	Печенье в ассортименте	12/20	7,5	17,3	66,2	452		0,03	0,03	0,025		8	5,3	29			
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	24,64				0,02	0,03	10	2,25	2,47	0,28		
	Итого		24,67	29,11	104,48	740,64	0	0,1	0,100	0,045	3,14	119,8	7,55	31,47	1,79		
	Второй завтрак																
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27		
	Итого		6	1,53	6,5	24,64	0	0,00	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27		
	Обед		Белки	Жиры	глювод	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
74	Рассольник на мясном бульоне	150/200	4,5	3,3	3,1	59,7	200	0,02	0,03	1,547	2,8	11,6	8,1				0,7
298	Голубцы ленивые	150/200	6,2	2,3	14,6	105,9	0,24	0,02	0,024	0,81	9,94	18,46	16,6	40,7	0,45		
	Хлеб	40/50	6,1	1,1	37,4	187	0,001	0,00	0	0,001	0,004	0,009	0,008	0,004	0,005		
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27		
	Итого		22,8	8,23	61,6	377,24	200,24	0,043	0,059	2,378	15,74	35,87	26,958	43,174	1,425		
	Полдник		Белки	Жиры	глювод	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
449	Оладьи со сгущенным молоком	50/70/30/35	10,2	13	50	322,18	0,29	0,29		0,78	152,6			3,58	0,29		
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	5,58	2,41	36,5	190,25	0,02	0,06	0,15	0,32	3,68	95,31	11,28	70,2	0,07		
	Итого		15,78	15,41	86,5	512,43	0,31	0,35	0,15	1,1	156,3	95,31	11,28	73,78	0,36		
	Вторник	выход	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
	Завтрак		Белки	Жиры	глювод	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
168	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/200	6,2	8,05	31,09	222,02		0,05	0,1		0,2	46,8					0,2
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3	0,024		
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	24,64				0,02	0,03	10	2,25	2,47	0,28		
	Итого		7	8,16	42,82	255,03	0,02	0,07	0,101	0,082	0,23	57,18	2,51	3,77	0,504		
	Второй завтрак																
399	Напиток из сока	200/200	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27		
	Итого		6	1,53	6,5	24,64	0	0	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27		
	Обед		Белки	Жиры	глювод	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
82	Суп с вермишелью на кур. бульоне	150/200	0,84	2,05	6,64	48,3		0,04	0,02		3,02	10,58					0,39
321	Пюре картофельное	130/150	2,1	4,3	14,7	105	0,06	0,1	7,02	0,64	2,09	53,24	15,56	54,67	0,49		
310	Суфле из курицы	60/80	13,69	7,1	2,45	128		0,04	0,09		0,03	28,64					0,88
	Хлеб	40/50	6,1	1,1	37,4	187			0,002	0,001	0,04	0,009	0,008	0,004	0,005		
	Огурец маринованный (порционно)	40/60				30	0,001	0,03	0,04	0,2	3	5,8	14	42	0,27		
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27		
	Итого		28,73	16,08	67,69	522,94	0,061	0,18	7,175	0,861	11,18	104,1	31,818	99,144	2,305		
	Полдник		Белки	Жиры	глювод	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
45	Винегрет	120/150	0,06	0,02	9,99	24,64				0,02	0,03	10	2,25	2,47	0,28		
	Булка	30/40															
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	4,34	0,55	26,56	129	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3	0,024		
	Итого		4,4	0,57	36,55	153,64	0,02	0,020	0,001	0,082	0,03	10,38	2,51	3,77	0,304		
	Среда	выход	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
	Завтрак		Белки	Жиры	глювод	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
168	Каша манная молочная с маслом	150/200	6,2	8,05	31,09	222,02		0,05	0,1		0,2	46,8	0,26				0,2
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3	0,024		
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	1,53	6,5	24,64				0,003	0,02	3	5,8		2,47	0,28	
	Итого		12,94	9,67	39,33	255,03	0,02	0,072	0,104	0,082	3,2	52,98	0,52	3,77	0,504		
	Второй завтрак																
376	фрукты (банан)	95/100	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27		

Итого		6	1,53	6,5	24,64	0	0	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27	
Обед		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
67	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150/200	0,84	0,67	3,69	24,66	0,01	0,03	0,02	0,36	9,87	25,9	10,8	21,56	0,31
315	Рис отварной	130/150	4,41	6,91	29,43	237		0,17	0,16		3,8	53,2			1,82
277	Гуляш из отварного мяса	50/60	1,1	4	4,69	59		0,02	0,02		0,03	21,84			0,17
	Свежий огурец (порционно)	40/60			2,5	13	0,06	0,03	0,04	0,2	10	23	14	42	0,6
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03		0,04	14,7			1,64
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8		2,47	0,28
Итого			9,18	13,61	60,84	431,3	0,07	0,32	0,273	0,58	26,74	144,4	24,8	66,03	4,82
Полдник		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
485	Булочка к чаю	60/80	7,04	13,14	55,74	370		0,12	0,1		19,4				1,28
399	Напиток из сока	200/200	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27
Итого			13,04	14,67	62,24	394,64	0	0,12	0,103	0,02	3	25,2	2,25	2,47	1,55
Четверг		выход	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Завтрак		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
168	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	5,67	5,28	37,47	220		0,15	0,02		15,6			1,36	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062	0,38	0,26	1,3	0,024	
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8		2,47	0,28
Итого			6,47	6,9	45,71	253,01	0,02	0,17	0,024	0,082	3	21,78	0,26	3,77	1,664
Второй завтрак		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36	28,64		1,1	
Итого			0,4	0,02	29,99	102	0	0,01	0,01	0	0,36	28,64	0	0	1,1
Обед		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
77	Суп картофельный (с мясом)	150/200	2,34	2,83	16,63	101	0,01	0,13	0,08	0,36	12	25,85	10,8	21,56	1,17
321	Пюре картофельное	130/150	4,41	6,91	29,43	197	0,06	0,2	0,15	0,64	26,15	53,24	15,56	54,67	1,45
257	Котлета рыбная	60/80	11,16	2,91	9,04	116		0,09	0,11		3,06	52,3			1,21
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73	0,001	0,07	0,03	0,001	0,04	14,7	0,008	0,004	1,64
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36	28,64		1,1	
33	Салат из свеклы (сезонно) Маринованный огурец	40/60	2,82	5,7	4,28	80		0,01	0,05		4,92	97,18			0,77
Итого															
Полдник		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
237	Запеканка творожная с вареньем	120/150	4,34	0,55	26,56	129	0,02	0,09	0,030	0,62	12,65	0,26	1,3	0,024	
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40				0,03	10			0,28	
	Булка	30/40													
Итого			4,4	0,57	36,55	169	0,02	0,09	0,03	0,62	0,03	22,65	0,26	1,3	0,304
Пятница		выход	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Завтрак		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
168	Каша рисовая молочная с маслом	150/200	4,8	3,2	19,8	138,19	0,23	0,06	0,22	0,5	0,9	188,7	33,54	175,92	0,56
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062	0,38	0,26	1,3	0,024	
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40				0,03	10			0,28	
Итого			5,6	3,31	31,53	186,56	0,25	0,08	0,221	0,562	0,93	199,1	33,8	177,22	0,864
Второй завтрак		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200				24,64	0,02	0,04	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27
Итого			0	0	0	24,64	0,02	0,04	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27
Обед		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
81	Суп гороховый (с мясом)	150/200	2,86	0,24	8,06	50,94	0,01	0,1	0,03	0,46	0,13	23,92	18,61	41,78	1,06
313	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	12	8,1	53,93	336		0,34	0,16		21,54			6,5	
	Печень по-строгановски	60/80	11,52	4,62	2,84	97		0,08	0,8		0,42	22,48			3,7
	Свежий огурец (порционно)	40/60			2,5	13	0,06	0,03	0,04	0,2	10	23	14	42	0,6
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03		0,04	14,7			1,64
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40				0,03	10			0,28	
Итого			29,21	13,48	91,35	609,94	0,07	0,62	1,06	0,66	10,62	115,6	32,61	83,78	13,78
Полдник		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
383	Кисель из варенья	180/200	0,08	0,06	20,55	83			0,01		0,18	9,0			0,26
	Яблоко	95/100	4,34	0,55	26,56	129	0,02	0,09	0,030	0,062	12,65		1,3	0,024	
	Булка	30/40													
Итого			4,42	0,61	47,11	212	0,02	0,09	0,04	0,062	0,18	21,65	0	1,3	0,284

Заведующий производством

Нечаева О.А.