

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «Детский сад №275»
(МАДОУ «Детский сад №275»)



УВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №275»
В.В. Гусейнова
приказ от 02.09.2024 №206/1-осн.

05 - Организация питания

Дело № 05-03

Меню приготавливаемых блюд
МАДОУ «Детский сад №275»
(возрастная категория 1,5-3 года)

Начато: 02.09.2024
Окончено: _____
Хранить: 1 год п.2057 пр. 1030

Фонд № _____
Опись № _____
Дело № _____

Барнаул, 2024

Утверждаю:

Руководитель

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,31	7,00	23,58	182,54	185/5
	Бутерброды с маслом	24	1,53	3,48	10,33	78,78	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,04	4,21	12,94	105,81	395/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	354	12	15	47	367	
ОБЕД							
	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,16	12/4
	Щи из квашеной капусты	150	3,53	6,15	11,23	114,25	70/4
	Гуляш из отварного мяса	50	11,27	6,23	7,68	131,74	277/4
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,32	1,84	18,64	104,38	205/4
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,25		7,99	32,97	/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	22	15	70	502	
ПОЛДНИК							
	Сухарики в сахарном сиропе	50	1,35	0,52	12,30	59,33	1/0
	Молоко кипяченое	150	4,35	9,07	15,51	161,09	400/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6	10	28	220	
УЖИН							
	Омлет на натуральном молоке	180	9,71	13,13	7,59	187,39	216/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	29,52	134,56	114п/2
	Чай с сахаром	180			11,34	45,33	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	13	14	48	367	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1494	53	53	193	1457	

Утверждаю:
 Руководитель
 Т.В. Тусетова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12,
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая-молочная жидкая	150	5,19	6,54	23,94	175,37	п.98/1
	Бутерброды с сыром	32	3,63	5,00	10,32	100,82	3/4
	Какао с молоком	190	3,43	3,67	11,08	91,08	397/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	12	15	45	367	
ОБЕД							
	Овощи отварные порционно	30	0,45	0,76	2,56	18,82	/4
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	5,01	2,59	16,93	111,00	62/5
	Рулет с луком и яйцами	60	10,33	8,07	2,12	122,30	295/1
	Пюре картофельное (гарнир)	110	3,32	3,44	15,74	107,17	321/4
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,10		13,33	53,71	383/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	22	15	72	514	
ПОЛДНИК							
	Кекс "Творожный"	50	8,88	6,58	19,91	174,32	475/5
	Варенец	150	2,61	2,25	3,69	45,45	401/0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	11	9	24	220	
УЖИН							
	Запеканка капустная с маслом	160	5,37	8,29	23,20	188,87	165/5
	Соус сметанный	20	0,46	2,42	1,49	29,58	237/5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114п/2
	Чай с сахаром	180			8,10	32,40	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	9	11	52	345	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1512	55	50	193	1446	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12-
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Университет
Заведующий
В.В. Гусейнова

Прием лищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,82	8,60	19,25	173,75	194/5
	Бутерброды с маслом	24	1,53	4,06	10,35	84,05	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,75	4,66	13,16	109,57	395/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	354	10	17	43	367	
ОБЕД							
	Квашенная капуста с луком	30	0,62	2,04	1,26	25,82	№ п. 7/5
	Суп куриный с яичной паутинкой	150	6,43	6,57	13,80	139,88	132/5
	Гуляш из отварной курицы	50	11,25	8,03	5,93	140,90	317/5
	Каша ячневая рассыпчатая	110	2,02	2,44	13,12	82,49	250п/2
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,38	12,77	64,29	115п/2
	Компот из свежих плодов	150	0,26		9,09	37,40	293/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	24	20	61	514	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	25	1,50	2,12	13,48	79,04	/0
	Соки овощные или ягодные	200	1,00		17,17	72,68	399/4
	Плоды и ягоды свежие	200	0,80		16,27	68,27	368/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	425	3	2	47	220	
УЖИН							
	Запеканка из печени с рисом	150	19,63	8,84	17,16	226,68	294/4
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,71	1,45	3,51	29,97	350/4
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/4
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
	Чай с сахаром	180			6,01	24,01	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	26	15	32	367	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1719	63	54	182	1469	

Утверждено:
на заседании

В.В. Гусева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №1
к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	5,64	7,27	18,41	161,60	184/5
	Бутерброд с сыром	32	3,63	6,78	10,33	116,88	3/5
	Какао с молоком	180	3,72	3,61	10,17	88,02	397/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	13	18	39	367	
ОБЕД							
	Овощи отварные порционно	30	0,39	1,03	2,57	21,10	42/4
	Ворщ со свежей капусты	150	3,65	5,03	12,28	108,93	66/4
	Биточки паровые	60	12,23	10,54	2,88	155,15	289/4
	Каша рассыпчатая с овощами	110	2,69	2,79	12,64	86,41	/5
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
	Соки овощные или ягодные	180	1,00		6,06	28,24	399/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	23	20	57	501	
ПОЛДНИК							
	Булочка дорожная	50	6,72	6,19	15,85	145,80	470/4
	Снежок	150	4,05	2,25	9,56	74,68	401/0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	11	8	25	220	
УЖИН							
	Запеканка из творога	180	32,48	8,10	13,40	256,33	237/4
	Соус молочный (сладкий)	20	0,69	2,05	4,71	39,99	351/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Чай с сахаром	180			6,01	24,01	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	35	10	34	367	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1542	82	56	156	1455	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

*Свердловская область
 Свердловский район
 В.В. Гусарова*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,86	6,93	21,11	170,28	п.96/1
	Бутерброды с маслом	24	1,53	3,48	10,33	78,78	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,04	5,04	14,16	118,19	395/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	354	11	15	46	367	
ОБЕД							
	Соленые огурцы с луком	30	0,28	2,04	1,13	23,96	20/4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,36	3,33	20,12	127,85	58/5
	Плов из отварной говядины	160	12,15	7,36	19,54	192,98	114/5
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
	Компот из изюма с витамином С	150	0,41	0,07	16,47	68,14	376/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	20	13	78	514	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	25	1,20	0,70	19,43	88,80	/0
	Соки овощные или ягодные	200	1,00		17,78	75,10	399/4
	Фрукты и ягоды свежие	200	0,80		13,33	56,51	368/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	425	3	1	51	220	
УЖИН							
	Суфле рыбное	180	32,14	13,43	1,01	253,40	86/5
	Соус сметанный	20	0,38	3,40	1,24	37,05	354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	7,31	29,65	393/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	34	17	19	367	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1719	69	47	194	1469	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Университет
за будущее

Л. В. В. Гусева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,46	5,08	15,32	128,81	77/5
	Бутерброды с сыром	32	4,69	5,61	10,33	110,56	3/4
	Какао с молоком	180	4,59	4,95	16,13	127,46	397/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	15	16	42	367	
ОБЕД							
	Репчатый лук	30	0,42	1,06	2,46	21,05	№45/5
	Суп с рыбными консервами	150	4,12	1,95	9,91	73,64	87/5
	Тертели мясные (1-й вариант)	50	11,82	5,09	7,30	122,41	286/4
	Пюре из гороха	110	6,67	1,78	13,92	98,31	п.107/1
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,10		16,00	64,37	383/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	26	10	70	481	
ПОЛДНИК							
	Крендель сахарный	50	6,12	4,89	15,76	131,62	479/4
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	400/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	10	10	23	220	
УЖИН							
	Рагу из овощей	160	3,90	10,21	28,54	221,66	п.77/1
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Чай с сахаром	180			8,99	35,99	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	11	15	48	367	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1502	62	51	183	1436	

Менюготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №1
 к СанПин 2.3/2.4.3590-2

*Университет
 Западная
 Б.В. Гуреева*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,21	6,66	23,81	176,04	п.99/1
	Вутерброды с маслом	24	1,53	3,48	10,33	78,78	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,46	4,80	13,55	111,26	395/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	354	10	15	48	366	
ОБЕД							
	Горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,06	10/0
	Рассолник ленинградский	150	3,58	5,40	15,56	125,01	76/4
	Бефстроганов из отварного мяса	50	12,11	7,47	5,60	138,10	278/4
	Гюле картофельное (гарнир)	110	3,36	2,90	20,49	121,50	321/4
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,41		3,61	16,08	/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	24	16	68	514	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Нежная"	50	6,71	5,70	19,52	156,10	п.270/1
	Йогурт	150	7,50	2,40	3,15	64,20	536п/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	14	8	23	220	
УЖИН							
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	3,32	2,57	42,76	207,43	205/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114п/2
	Чай с сахаром	180			9,00	35,99	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	6	3	71	337	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1494	54	42	210	1438	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2 3/2.4.3590-20

Университет
защиты
И.В. Гусейнова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	5,62	7,16	20,73	169,81	204/5
	Бутерброды с сыром	32	3,63	5,61	10,33	106,35	3/4
	Какао с молоком	180	4,30	3,29	10,70	89,57	397/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	14	16	42	366	
ОБЕД							
	Овощи отварные порционно	30	0,38	2,03	2,00	27,75	/4
	Суп картофельный с клецками	150	9,03	5,73	12,45	137,55	п.37/1
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	14,19	13,07	11,40	219,98	302/4
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
	Компот из свежих плодов	150	0,26		5,98	24,96	293/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	27	21	53	512	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	25	1,88	2,95	18,73	108,95	/0
	Соки овощные или ягодные	180	0,80		10,10	43,60	399/4
	Фрукты и ягоды свежие	200	0,80		15,09	63,57	368/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	405	3	3	44	216	
УЖИН							
	Запеканка картофельная с печенью	130	19,55	11,57	22,69	273,09	164/0
	Соус молочный	20	0,56	1,22	1,50	19,16	239/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Чай с сахаром	180			7,01	28,00	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	22	13	41	367	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1727	66	53	179	1461	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-5 лет МАДОУ Детский сад №275

Приложение №1
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Университет
Заведующий
И.В. Бусыгина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каца молочная "Дружба"	150	5,18	6,69	21,56	167,07	200/5
	Бутерброды с маслом	24	1,53	2,90	11,35	77,60	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,46	5,33	15,24	122,78	395/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	354	10	15	48	367	
ОБЕД							
	Закуска огурец соленый с луком	30	0,27	0,74	1,09	12,07	/0
	Суп картофельный "Московский"	150	3,91	5,07	16,07	125,37	80/4
	Жаркое по-домашнему	160	17,63	11,48	18,19	246,61	276/4
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,21		7,00	28,80	/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	25	18	63	514	
ПОЛДНИК							
	Пирожки печеные с печенью	50	6,22	6,18	13,83	135,59	№249/0
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	401/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	11	11	20	220	
УЖИН							
	Пудинг из творога паровой	180	22,87	8,64	12,93	220,90	п.126/1
	Соус молочный (сладкий)	20	0,70	1,13	3,72	27,82	351/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114п/2
	Чай с сахаром	160			6,01	24,01	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	27	10	42	366	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1524	73	54	174	1468	

Университет
Забайкальский
Б.В. Грешкова

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,23	6,07	19,89	154,98	199/5
	Бутерброды с сыром	32	3,63	6,97	10,33	118,61	3/4
	Какао с молоком	180	3,43	3,67	11,26	91,80	397/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	12	17	41	365	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,57		2,31	11,52	53/4
	Свекольник	150	3,35	11,01	11,10	156,91	58/4
	Голубцы ленивые	160	16,80	13,33	6,65	213,57	298/4
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,41		7,36	31,05	/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	24	25	48	514	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	25	1,20	0,70	19,43	88,80	/0
	Соки овощные или ягодные	200	1,00		15,96	67,83	399/4
	Фрукты и ягоды свежие	200	0,64		15,29	63,71	368/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	425	3	1	51	220	
УЖИН							
	Рыба тушеная с овощами	180	21,75	11,28	5,64	211,07	247/4
	Соус сметанный натуральный	20	0,88	4,21	3,81	56,57	п.227/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	13,04	52,61	393/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	24	16	32	367	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1727	64	58	173	1467	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15960	640	518	1836	14565	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1596	64	52	184	1457	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		18	32	50		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

Расчет 10-дневного меню: десятидневное меню 2

Группы продуктов	День	Если										по нетто			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
Мясо		57	56		62	70	48	62		77	67	499	49.9	50	100
Птица 1 кат.				65					135			200	20	20	100
Соль		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	3	100
Рыба (филе)						160	30				130	320	32	32	100
Чай		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.48	0.5	0.5	0.5	0.5	4.98	0.5	0.5	100
Масло сливочное		14.75	27.7	13.75	16.55	16	16	23.4	13.25	18.1	19.75	179.25	17.93	18	100
Масло растительное		6	1	8.5	10	9	9	5	8.7	12.8	20	90	9	9	100
Хлеб пшеничный/зерно		88	73.5	40	57	50.2	50.5	70	50	70	50	599.2	59.92	60	100
Овощи		148.51	181	161	169.4	96.2	227.5	101	291	87	333.8	1796.4	179.64	180	100
Молоко		560	417	270	483	270	505	415	305	433	230	3888	388.8	390	100
Творог			20		140					140		300	30	30	100
Сметана		8	11	8	14	8		4.5	9	10	17.5	90	9	9	100
Какао-порошок			1		1		1		1		1	5	0.5	0.5	100
Сыр			8		8		8		8		8	40	4	4	100
Яйцо		42	50.4	75.2	29.2	50	64	15.2	39.2	29.2	6.8	401.2	40.12	40	100
Кофейный напиток		2		2		2		2		2		10	1	1	100
Хлеб ржаной		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40	100
Мука пшеничная		6	36.5	7	38	1.5	43	43	34.1	35	5	249.1	24.91	25	100
Крупы (злаки) бобовы		20	40	40	38	41	42	23	15	22	20	301	30.1	30	100
Макаронные изделия		30				10	10	30				80	8	8	100
Сахар		25.56	26.2	22.76	24.7	22.56	22.3	28.56	23	30.86	24.1	250.6	25.06	25	100
Кондитерские изделия			10	25		25	10		25		25	120	12	12	100
Сухофрукты		18				18		18		18	18	90	9	9	100
Фрукты				265		210			265		210	950	95	95	100
Соки				200	200	200			200		200	1000	100	100	100
Картофель 01.09-31.10		65	205	65	35	70	165	205	110.5	225	50	1195.5	119.55	120	100
Дрожжи				1		1	1		1		4	0.4	0.4	0.4	100
Мука карт (крахмал)			8		2		8			2		20	2	2	100
Субпродукты				90					90	20		200	20	20	100
															/соотн.
Белки		52.54	55.02	63.34	81.6	68.97	62.04	54.35	65.71	72.56	63.7	639.85	63.99	42	152 /1.28
Жиры		52.78	50.45	53.94	56.3	46.49	50.74	42.31	53.34	53.78	57.94	513.06	51.81	47	110 /1.04
Углеводы		192.87	192.96	182.43	155.57	193.66	182.72	209.87	179.42	173.52	172.76	1835.7	183.58	203	90 /3.68
Количество калорий		1456.6	1446	1468.5	1455.3	1468.9	1435.7	1437.6	1460.5	1468.3	1467.2	14565.	1456.5	1400	104
Витамин А												0	0	0	0
Витамин В1		0.72	0.81	0.95	0.76	0.85	1.05	0.87	1.05	0.88	0.7	8.65	0.87	0	0
Витамин В2		1.8	2.6	3.51	1.82	1.64	2.55	2.51	3.86	3.05	1.3	24.62	2.46	0	0
Витамин С		37.6	51.52	97.5	27.62	48.76	49.16	53.73	98.35	58.69	51.6	574.54	57.45	0	0
Витамин Е												0	0	0	0
Минерал Са		832.81	758.09	562.8	1038.5	569.75	872.21	653.94	652.29	894.22	601.75	7436.3	743.64	0	0
Минерал Fe		9.09	9.78	22.5	12.35	16.9	11.28	9.14	22.95	10.7	16.21	140.89	14.09	0	0
Минерал Mg												0	0	0	0
Минерал P												0	0	0	0
Примерная цена меню		229.08	244.58	292.74	271.03	263.55	255.38	172.32	298.99	244.34	231.44	2503.4	250.35	0	0