

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



УВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующий

МАДОУ «Детский сад №275»

Е.В. Литуева

приказ от 01.09.2025 № 175/1 -осн.

05 - Организация питания

Дело № 05-03

Меню приготавливаемых блюд
МАДОУ «Детский сад №275»
(возрастная категория 3-7 лет)

Начато: 01.09.2025

Окончено: _____

Хранить: 1 год п.2057 пр. 1030

Фонд № _____
Опись № _____
Дело № _____

Барнаул, 2025

Утверждаю:
Руководитель

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю: _____ Руководитель		Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная вязкая	200	7,56	8,06	28,58	217,08	185/5
	Бутерброды с маслом	30	1,92	4,36	12,92	98,48	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,14	118,98	395/4
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	368/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	15	17	65	475	
ОБЕД							
	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	28,60	12/4
	Щи из квашеной капусты	180	3,64	7,46	11,95	129,48	70/4
	Гуляш из отварного мяса	70	15,14	8,42	9,75	175,32	277/4
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,86	2,13	27,33	147,91	205/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,19		6,00	24,75	/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	30	19	90	650	
ПОЛДНИК							
	Сухарики в сахарном сиропе	70	1,35	0,52	14,34	67,47	1/0
	Молоко кипяченое	180	5,22	10,89	18,61	193,31	400/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	11	33	261	
УЖИН							
	Омлет на натуральном молоке	200	10,01	15,79	8,12	214,64	216/4
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,60	36,90	168,20	114п/2
	Чай с сахаром	200			13,22	52,88	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	14	16	58	436	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1890	64	64	247	1822	

Страница 1

Утверждено:
Руководитель

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №22/2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,12	7,23	29,58	207,85	п.98/1
	Бутерброды с сыром	42	5,08	6,78	12,90	132,92	3/4
	Какао с молоком	180	4,06	4,34	12,04	103,47	397/4
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	368/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	16	18	64	485	
ОБЕД							
	Репчатый лук	50	0,70	2,10	4,10	38,08	№45/5
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	5,30	4,00	18,97	133,04	62/5
	Рулет с луком и яйцами	70	11,59	8,72	2,89	136,28	295/1
	Пюре картофельное (гарнир)	130	3,50	3,57	15,33	107,49	321/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,09		12,36	49,81	383/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	26	19	83	609	
ПОЛДНИК							
	Кекс "Творожный"	70	11,50	8,21	23,61	214,30	475/5
	Варенец	180	3,13	2,70	4,43	54,54	401/0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	15	11	28	269	
УЖИН							
	Запеканка капустная с маслом	180	6,44	9,98	29,00	231,52	165/5
	Соус сметанный	30	1,19	3,68	5,59	60,21	237/5
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,20	114п/2
	Чай с сахаром	200			10,80	43,18	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	11	14	70	452	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1882	67	62	246	1815	

Страница 2

Утверждено:
Руководитель

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: детский сад № 107							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	200	5,92	9,61	25,20	211,01	194/5
	Бутерброды с маслом	30	1,92	5,08	12,93	105,07	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,09	5,05	13,96	117,69	395/4
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	368/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	12	20	62	475	
ОБЕД							
	Овощи отварные порционно	50	0,72	2,05	4,22	38,19	/4
	Суп куриный с яичной паутинкой	180	5,34	8,12	14,88	154,05	132/5
	Гречка по - купечески с курицей	200	17,92	14,75	25,20	305,12	317/0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,48	15,96	80,36	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,32		7,99	33,27	/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	29	26	78	658	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	50	3,45	5,31	33,71	196,41	/0
	Соки овощные или ягодные	200	1,00		20,20	84,80	399/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4	5	54	281	
УЖИН							
	Запеканка из печени с рисом	180	23,25	10,26	19,78	264,39	294/4
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	1,51	2,48	5,98	52,19	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	200			8,00	32,01	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	31	17	39	435	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1890	76	68	233	1849	

См. в отчете:
Рассов. в отчете

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №117							
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	200	6,83	8,22	23,44	195,04	184/5
	Бутерброд с сыром	42	5,08	8,83	12,92	151,32	3/5
	Какао с молоком	180	3,83	4,08	11,84	99,45	397/4
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	368/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	522	16	21	58	487	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,95		3,85	19,20	53/4
	Борщ со свежей капусты	180	3,88	5,91	12,88	120,14	66/4
	Биточки паровые	70	11,86	10,35	2,96	152,35	289/4
	Пюре картофельное (гарнир)	130	3,21	4,28	22,19	140,10	321/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Соки овощные или ягодные	200	1,00		6,06	28,24	399/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	25	21	78	604	
ПОЛДНИК							
	Булочка дорожная	70	4,32	6,87	25,00	179,02	470/4
	Снежок	180	4,86	2,70	11,47	89,62	401/0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	10	36	269	
УЖИН							
	Запеканка из творога	200	34,45	11,78	18,84	319,07	237/4
	Соус молочный (сладкий)	30	0,84	2,35	5,95	48,27	351/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Чай с сахаром	200			7,01	28,01	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	37	14	42	442	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1922	88	66	214	1802	

Страница 4

Утверждено:
Руководитель
[Подпись]

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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 5							
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,90	7,71	25,71	199,77	п.96/1
	Бутерброды с маслом	30	1,92	4,36	12,92	98,48	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	5,82	15,55	133,26	395/4
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	368/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	14	18	64	472	
ОБЕД							
	Огурцы соленые	50	0,40	1,15	0,85	15,34	20/4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,40	3,34	21,22	132,44	58/5
	Плов из отварной говядины	200	11,14	9,46	32,49	259,66	114/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Компот из изюма с витамином С	180	0,30	0,05	13,83	56,98	376/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	21	15	98	609	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	50	2,66	1,55	43,51	198,69	/0
	Соки овощные или ягодные	200	1,00		20,20	84,80	399/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4	2	64	283	
УЖИН							
	Суфле рыбное	200	35,76	13,41	4,85	283,03	86/5
	Соус сметанный	30	0,97	6,10	4,74	77,64	354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Чай с лимоном	200	0,02		7,07	28,34	393/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	38	20	27	436	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1890	77	54	252	1800	

от 7-го класса:
Руководитель

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №21							
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	180	7,14	6,04	23,71	177,80	77/5
	Бутерброды с сыром	42	6,65	7,55	12,92	146,14	3/4
	Какао с молоком	180	4,64	4,98	19,15	139,98	397/4
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	368/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	19	19	66	505	
ОБЕД							
	Овощи отварные порционно	50	0,65	2,05	3,95	36,83	42/4
	Суп с рыбными консервами	180	5,12	2,53	10,56	85,50	87/5
	Тефтели мясные (1-й вариант)	70	13,25	6,29	9,40	147,23	286/4
	Пюре из гороха	130	10,49	2,47	25,28	165,26	п.107/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,09		15,45	62,17	383/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	34	14	94	641	
ПОЛДНИК							
	Крендель сахарный	70	5,45	5,67	24,07	169,09	479/4
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,61	6,77	89,42	400/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	31	259	
УЖИН							
	Рагу из овощей	180	4,87	10,98	32,13	246,84	п.77/1
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114п/2
	Чай с сахаром	200			12,00	47,97	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	12	16	59	428	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1882	76	59	250	1832	

Страница 6

Створитель:
Руководитель

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная вязка	200	7,07	8,29	32,15	231,45	п.99/1
	Бутерброды с маслом	30	1,92	4,36	12,92	98,48	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,09	5,68	15,03	127,58	395/4
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	368/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	13	18	70	498	
ОБЕД							
	Квашенная капуста	50	0,94	4,55	1,56	50,91	№ п.7/5
	Рассольник ленинградский	180	4,04	6,85	18,66	152,34	76/4
	Бефстроганов из отварного мяса	70	8,49	6,65	7,46	123,55	278/4
	Пюре картофельное (гарнир)	130	3,13	4,66	18,66	129,01	321/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,32		3,60	15,70	/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	21	23	80	616	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Нежная"	70	6,98	7,26	23,56	187,33	п.270/1
	Йогурт	180	9,00	2,88	3,78	77,04	536п/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	16	10	27	264	
УЖИН							
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,08	2,78	65,55	307,49	205/4
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,76	114п/2
	Чай с сахаром	200			9,00	36,00	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	8	3	94	437	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1890	59	55	271	1816	

Информация:
Директор

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: Детсад МАДОУ детский сад №11							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	180	6,74	7,60	28,30	208,53	204/5
	Бутерброды с сыром	42	5,08	7,55	12,92	139,83	3/4
	Какао с молоком	180	4,35	3,32	10,72	90,12	397/4
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	368/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	17	18	62	479	
ОБЕД							
	Горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	10/0
	Суп картофельный с клецками	180	6,22	5,90	11,71	124,78	п.37/1
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,47	15,31	13,82	258,92	302/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Компот из изюма с витамином С	200	0,32	0,07	17,19	70,71	376/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29	22	76	619	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	50	3,38	5,31	33,71	196,11	/0
	Соки овощные или ягодные	200	1,00		20,20	84,80	399/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4	5	54	281	
УЖИН							
	Запеканка картофельная с печенью	200	23,73	12,84	30,64	332,99	164/0
	Соус молочный	20	1,07	1,28	4,96	35,50	239/5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114п/2
	Чай с сахаром	200			8,00	32,01	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	27	14	58	471	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1902	77	60	250	1850	

Страница 8

Директор:
Д.И. Воробей

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: детский сад № 100							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"		200	5,99	6,87	31,50	211,73	200/5
Бутерброды с маслом		30	1,91	3,63	14,19	97,01	1/4
Кофейный напиток с молоком		180	3,80	5,82	16,21	132,45	395/4
Плоды и ягоды свежие		100	0,40		9,80	40,80	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	12	16	72	482	
ОБЕД							
Огурцы соленые		50	0,40	0,05	0,35	5,45	20/4
Суп картофельный " Московский"		180	4,72	5,88	20,67	154,42	80/4
Жаркое по-домашнему		200	18,96	15,39	15,07	274,65	276/4
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
Компот из сухофруктов с витамином С		200	0,32		7,99	33,27	/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29	22	74	612	
ПОЛДНИК							
Пирожки печеные с печенью		70	7,09	7,50	16,08	160,05	№249/0
Кефир		180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12	13	23	262	
УЖИН							
Пудинг из творога паровой		200	25,14	11,85	17,80	278,28	п.126/1
Соус молочный (сладкий)		30	0,84	1,36	5,71	38,41	351/4
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76	114п/2
Чай с сахаром		180			10,00	39,99	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		450	29	14	53	450	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1910	82	65	223	1806	

Страница 9

Сметверт расо:
Руководитель

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

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,95	6,26	32,87	215,54	199/5
	Бутерброды с сыром	42	5,08	9,59	12,92	158,22	3/4
	Какао с молоком	180	3,77	4,02	11,75	98,27	397/4
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40		9,80	40,80	368/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	16	20	67	513	
ОБЕД							
	Репчатый лук	50	0,70	2,10	4,10	38,08	№45/5
	Свекольник	200	3,75	13,66	13,08	190,12	58/4
	Голубцы ленивые	180	13,05	13,85	14,32	234,06	п. 150/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,32		8,39	34,86	/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	22	30	70	641	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	50	2,66	1,55	43,12	197,14	/0
	Соки овощные или ягодные	200	1,00		20,20	84,80	399/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4	2	63	282	
УЖИН							
	Котлеты рыбные	60	31,79	5,96	1,88	188,27	248/4
	Маринад овощной с томатом	160	2,11	6,16	14,07	120,24	472п/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114п/2
	Чай с лимоном	200	0,02		16,20	64,87	393/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	36	12	47	444	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1882	78	64	247	1880	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	18940	745	618	2433	18272	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1894	75	62	243	1827	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	30	53		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

Расчет 10-дневного меню: десятидневное меню 2

Детсад

по нетто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
Мясо		75	56		66	70	54	67		87	77	552	55.2	55	100
Птица 1 кат.				85					155			240	24	24	100
Соль		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	3	100
Рыба (филе)						180	40				150	370	37	37	100
Чай		0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.57	0.6	0.6	0.6	0.6	5.97	0.6	0.6	100
Масло сливочное		19.3	31.8	15.5	19.05	21.5	20.6	26.1	15.5	21.5	19.75	210.6	21.06	21	100
Масло растительное		7	3	10	11.2	10.1	11	12.3	7.2	15.6	23	110.4	11.04	11	100
Хлеб пшеничный/зерно		113	99.5	55	73	65.2	76	85	75	85	77	803.7	80.37	80	100
Овощи		151.81	280	205	158.4	126	256.1	135	319	130	439.4	2200.7	220.07	220	100
Молоко		650	505	335	570	313	555	530	315	478	240	4491	449.1	450	100
Творог			30		185					185		400	40	40	100
Сметана		10	17	10	18	12		5	10	18	10	110	11	11	100
Какао-порошок			1.2		1.2		1.2		1.2		1.2	6	0.6	0.6	100
Сыр			12		12		12		12		12	60	6	6	100
Яйцо		42	50.4	71.2	28.4	50	64	15.2	39.2	29.2	10.8	400.4	40.04	40	100
Кофейный напиток		2.4		2.4		2.4		2.4		2.4		12	1.2	1.2	100
Хлеб ржаной		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	100
Мука пшеничная		10	47	6	43	6	48	49.4	41	40		290.4	29.04	29	100
Крупы (злаки) бобовы		23	47	60	28	67	71	33	25	37	38	429	42.9	43	100
Макаронные изделия		44				10	20	46				120	12	12	100
Сахар		27.56	31	25.86	34	23.56	30.1	29.56	25	42.56	32.22	301.42	30.14	30	100
Кондитерские изделия				50		50			50		50	200	20	20	100
Сухофрукты		14		14		13		14	14	27	14	110	11	11	100
Фрукты		100	100	100	100	102	100	100	100	100	102	1004	100.4	100	100
Соки				200	200	200			200		200	1000	100	100	100
Картофель 01.09-31.10		74	200	80	165	70	175	210	165	205	60	1404	140.4	140	100
Дрожжи					1.25		1.25	1.25		1.25		5	0.5	0.5	100
Мука карт (крахмал)			13		2		13			2		30	3	3	100
Субпродукты				110					110	30		250	25	25	100
															%соотн.
Белки		64.44	67.45	76.25	87.57	76.63	75.92	59.05	77.12	82.4	78.45	745.29	74.53	54	138 /1.18
Жиры		64.03	62.45	68.01	66.25	53.82	58.77	54.98	60.25	65.14	64.13	617.84	61.78	60	103 /0.98
Углеводы		247.04	245.77	232.84	213.81	252.35	249.98	271.17	249.77	222.54	247.24	2432.5	243.25	261	93 /3.85
Количество калорий		1822.1	1814.9	1848.5	1801.8	1800.3	1832.4	1815.7	1849.7	1806.0	1879.8	18271.	1827.1	1800	102
Витамин А												0	0	0	0
Витамин В1		0.89	0.98	1.2	0.96	0.95	1.4	1.02	1.3	1.02	0.88	10.61	1.06	0	0
Витамин В2		2.08	2.78	4.25	2.99	1.75	2.85	2.8	4.77	3.19	1.51	28.96	2.9	0	0
Витамин С		50.95	64.37	90.17	64.74	40.72	62.55	79.19	104.7	67.39	52.45	677.21	67.72	0	0
Витамин Е												0	0	0	0
Минерал Са		973.79	958.91	646.65	1298.4	632	1036.8	845.32	719.63	1072.4	681.84	8865.8	886.59	0	0
Минерал Fe		12.63	12.95	24.59	15.65	15.98	16.29	12.47	23.35	14.75	16.79	165.45	16.55	0	0
Минерал Mg												0	0	0	0
Минерал Р												0	0	0	0
Примерная цена меню		1330.9	1081.4	5179.8	1400.9	1256.6	1041.5	1313.9	5178.2	1498.7	1282.8	20565.	2056.5	0	0

Расчетная дата 25.08.25

Страница 1