

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Детский сад комбинированного вида № 3 город Крото́ткин  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН  
Краснодарский край, г. Крото́ткин, ул. Пролетарская/пер. Лосевский, №118/27. Тел. 8(86138)6 18 67, факс: 61867  
[e-mail-DOU3KRO@yandex.ru](mailto:e-mail-DOU3KRO@yandex.ru)

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с- ю/в №3  
М.В. Сыпченко  
приказ № 12 от 12.02.2019  
введено в действие «13» 02. 2019



# **ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 3-х ЛЕТ**

**Сезон: зима -весна**

**І день: понедельник** Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 2 - 3 лет

[illegible]

|                |                                   |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
|----------------|-----------------------------------|------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--|----------------|---------------|---------------|
|                | Молоко-13                         |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
|                | Масло сливочное-4                 |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
| <b>526</b>     | <b>Компот из свежих плодов</b>    | <b>150</b> | <b>0,36</b>  | <b>0,14</b>   | <b>16,63</b>   | <b>69,1</b>   | <b>0,014</b> |  | <b>3,1</b>     | <b>15,8</b>   | <b>0,79</b>   |
|                | Яблоки свежие-33                  |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
|                | Сахар-10                          |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
| <b>114</b>     | <b>Хлеб пшеничный</b>             | <b>15</b>  | <b>1,14</b>  | <b>0,12</b>   | <b>7,38</b>    | <b>35,25</b>  | <b>0,017</b> |  | <b>0</b>       | <b>3</b>      | <b>0,17</b>   |
| <b>115</b>     | <b>Хлеб ржаной</b>                | <b>30</b>  | <b>1,96</b>  | <b>0,35</b>   | <b>9,93</b>    | <b>51,80</b>  | <b>0,053</b> |  | <b>0,0278</b>  | <b>10,41</b>  | <b>1,160</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                   |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
| <b>124</b>     | <b>Икра свекольная</b>            | <b>60</b>  | <b>1,44</b>  | <b>4,26</b>   | <b>6,06</b>    | <b>55,2</b>   | <b>0,018</b> |  | <b>4,74</b>    | <b>26,4</b>   | <b>1,05</b>   |
|                | Свекла-58                         |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
|                | Лук репчатый-13                   |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
|                | Томатная паста-17                 |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
|                | Масло растительное-5              |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
| <b>307</b>     | <b>Омлет натуральный</b>          | <b>90</b>  | <b>8,532</b> | <b>13,25</b>  | <b>2,28</b>    | <b>161,49</b> | <b>0,061</b> |  | <b>0,305</b>   | <b>80,75</b>  | <b>1,523</b>  |
|                | Яйцо-69                           |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
|                | Молоко-39                         |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
|                | Масло сливочное-3                 |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
| <b>514</b>     | <b>Кофейный напиток с молоком</b> | <b>150</b> | <b>2,3</b>   | <b>1,94</b>   | <b>11,44</b>   | <b>56,8</b>   | <b>0,028</b> |  | <b>1,11</b>    | <b>90,72</b>  | <b>0,07</b>   |
|                | Кофейный напиток-1,5              |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
|                | Молоко-72                         |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
|                | Сахар-7                           |            |              |               |                |               |              |  |                |               |               |
| <b>114</b>     | <b>Хлеб пшеничный</b>             | <b>15</b>  | <b>1,14</b>  | <b>0,12</b>   | <b>7,38</b>    | <b>35,25</b>  | <b>0,017</b> |  | <b>0</b>       | <b>3</b>      | <b>0,17</b>   |
|                | <b>Итого за I день:</b>           |            | <b>40,49</b> | <b>41,674</b> | <b>129,402</b> | <b>1031,8</b> | <b>0,445</b> |  | <b>26,4928</b> | <b>462,19</b> | <b>11,281</b> |



[illegible]

|     |                             |     |        |        |        |         |        |  |        |        |       |
|-----|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|--------|--|--------|--------|-------|
|     | Сахар-2                     |     |        |        |        |         |        |  |        |        |       |
| 506 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 150 | 0,07   | 0      | 11,21  | 45      | 0      |  | 0      | 3,73   | 0,3   |
|     | Чай заварка-0,36            |     |        |        |        |         |        |  |        |        |       |
|     | Сарар-11                    |     |        |        |        |         |        |  |        |        |       |
|     | Итого за II день            |     | 47,273 | 40,263 | 149,63 | 1153,10 | 0,7025 |  | 37,817 | 816,20 | 6,433 |

III день: среда Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 2 -3 лет

| №<br>реп.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины<br>мг |                |       | Минеральные в-ва,<br>мг |       |
|------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|----------------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|            |                                      |                 | Б                    | Ж    | У     |                                   | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca                      | Fe    |
| Завтрак    |                                      |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 171        | Суп молочный                         | 180             | 5,1                  | 4,73 | 17,08 | 131                               | 0,068          |                | 0,83  | 147,9                   | 0,32  |
|            | Молоко-126                           |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Масло сливочное-1,8                  |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Сахар-1,4                            |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Вермшель-14                          |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 514        | Кофейный напиток)                    | 150             | 1,12                 | 0,97 | 11,87 | 60,51                             | 0,029          |                | 0,97  | 94,86                   | 0,29  |
|            | Кофе 1,8                             |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Сахар-7                              |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Молоко-72                            |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 114        | Хлеб пшеничный                       | 15              | 1,14                 | 0,12 | 7,38  | 35,25                             | 0,017          |                | 0     | 3                       | 0,17  |
| 608        | Кондитерское изделие (пряник)        | 25              | 1,46                 | 1,16 | 18,6  | 90,7                              | 0,019          |                | 0     | 2,7                     | 0,19  |
| II завтрак |                                      |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 537        | Сок яблочный                         | 150             | 0,75                 | 0,15 | 15,15 | 69                                | 0,015          |                | 3     | 10,5                    | 2,1   |
| Обед       |                                      |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 17         | Капуста квашеная                     | 52              | 0,76                 | 2,11 | 1,26  | 27,8                              | 0,0084         |                | 12,62 | 20,2                    | 0,252 |
|            | Капуста квашеная-66                  |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Масло растительное-2                 |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 148        | Суп из овощей с фасолью              | 180             | 2,64                 | 3,17 | 10,99 | 56,3                              | 0,08           |                | 11,3  | 35,8                    | 1,04  |
|            | Картофель-36                         |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Капуста свежая-34                    |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Морковь-9                            |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Лук репчатый-10                      |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Фасоль-7                             |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Масло сливочное-3,6                  |                 |                      |      |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 411        | Плов из отварной птицы               | 131             | 9,05                 | 8,98 | 21,43 | 203,05                            | 0,016          |                | 0,73  | 18,66                   | 0,73  |

|                |                                    |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
|----------------|------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--|---------------|---------------|--------------|
|                | Грудка куриная-149                 |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Масло растительное-6               |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Лук репчатый-12                    |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Морковь-8                          |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Крупа рисовая-23                   |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
| 527            | <b>Компот из смеси сухофруктов</b> | <b>150</b> | <b>0,37</b>   | <b>0</b>      | <b>20,2</b>    | <b>82</b>      | <b>0,007</b>  |  | <b>0,37</b>   | <b>21</b>     | <b>1,12</b>  |
|                | Смесь сухофруктов-18               |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Сахар-11                           |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
| 114            | <b>Хлеб пшеничный</b>              | <b>15</b>  | <b>1,14</b>   | <b>0,12</b>   | <b>7,38</b>    | <b>35,25</b>   | <b>0,017</b>  |  | <b>0</b>      | <b>3</b>      | <b>0,17</b>  |
| 115            | <b>Хлеб ржаной</b>                 | <b>30</b>  | <b>1,96</b>   | <b>0,35</b>   | <b>9,93</b>    | <b>51,80</b>   | <b>0,053</b>  |  | <b>0,0278</b> | <b>10,41</b>  | <b>1,160</b> |
| <b>Полдник</b> |                                    |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
| 113            | <b>Овощи натуральные соленые</b>   | <b>68</b>  | <b>0,703</b>  | <b>0,064</b>  | <b>2,24</b>    | <b>12,8</b>    | <b>0,006</b>  |  | <b>9,59</b>   | <b>6,4</b>    | <b>0,703</b> |
|                | Помидор соленый-73                 |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
| 338            | <b>Рыба отварная</b>               | <b>70</b>  | <b>12,38</b>  | <b>0,49</b>   | <b>0,28</b>    | <b>55,00</b>   | <b>0,041</b>  |  | <b>0,42</b>   | <b>16,00</b>  | <b>0,28</b>  |
|                | Минтай-117                         |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Лук репчатый-3                     |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Морковь-3                          |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
| 434            | <b>Картофельное пюре</b>           | <b>80</b>  | <b>1,68</b>   | <b>3,52</b>   | <b>8,72</b>    | <b>74,00</b>   | <b>0,07</b>   |  | <b>2,72</b>   | <b>21,00</b>  | <b>0,56</b>  |
|                | Картофель-90(96,103,112)           |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Молоко-13                          |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Масло сливочное-4                  |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
| 508            | <b>Чай с сахаром</b>               | <b>150</b> | <b>2,3</b>    | <b>1,94</b>   | <b>11,44</b>   | <b>56,8</b>    | <b>0,028</b>  |  | <b>1,11</b>   | <b>90,72</b>  | <b>0,07</b>  |
|                | Чай 0,0036                         |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
|                |                                    |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Сахар-11                           |            |               |               |                |                |               |  |               |               |              |
| 114            | <b>Хлеб пшеничный</b>              | <b>15</b>  | <b>1,14</b>   | <b>0,12</b>   | <b>7,38</b>    | <b>35,25</b>   | <b>0,017</b>  |  | <b>0</b>      | <b>3</b>      | <b>0,17</b>  |
|                | <b>Итого за III день:</b>          |            | <b>43,689</b> | <b>27,994</b> | <b>171,330</b> | <b>1076,51</b> | <b>0,4914</b> |  | <b>43,69</b>  | <b>505,15</b> | <b>9,325</b> |

IV день четверг: Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 2-3 лет

| №<br>реп.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины<br>мг |                |       | Минеральные в-ва,<br>мг |       |
|------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|            |                                               |                 | Б                    | Ж     | У     |                                   | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca                      | Fe    |
| Завтрак    |                                               |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 99         | Бутерброд с маслом                            | 20              | 1,23                 | 3,42  | 8,29  | 67,5                              | 0,017          |                | 0     | 3,7                     | 0,18  |
|            | Масло сливочное-5                             |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Хлеб пшеничный-15                             |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 170        | Суп молочный из хлопьев<br>овсяных «Геркулес» | 180             | 4,33                 | 4,64  | 14,86 | 119                               | 0,05           |                | 1,15  | 140                     | 0,23  |
|            | Крупа « Геркулес»-11                          |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Молоко-126                                    |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Масло сливочное-1,8                           |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 506        | Чай с сахаром                                 | 150             | 0,07                 | 0     | 11,21 | 45                                | 0              |                | 0     | 3,73                    | 0,3   |
|            | Чай-заварка-0,36                              |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Сахар-11                                      |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 114        | Хлеб пшеничный                                | 15              | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                             | 0,017          |                | 0     | 3                       | 0,17  |
|            |                                               |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| II завтрак |                                               |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 118        | Фрукты свежие                                 | 133             | 0,532                | 0,532 | 13,03 | 62,51                             | 0,04           |                | 13,3  | 21,28                   | 2,93  |
|            | Яблоко-149                                    |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| Обед       |                                               |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 113        | Овощи натуральные соленые                     | 68              | 0,518                | 0,064 | 1,102 | 8,42                              | 0,013          |                | 3,24  | 14,9                    | 0,388 |
|            | Огурец соленый-71                             |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 152        | Суп картофельный с<br>макар.изд               | 180             | 1,94                 | 2,05  | 13,55 | 80,0                              | 0,76           |                | 6,00  | 11,00                   | 0,68  |
|            | Картофель-72(77,83,90)                        |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | макар.изд.-7                                  |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Морковь-9                                     |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Масло растительное-1,8                        |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Лук репчатый-9                                |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 376        | Бифштекс рубленый                             | 40/20           | 11,58                | 7,21  | 1,19  | 115,87                            | 0,0284         |                | 0     | 5,11                    | 1,14  |
|            | Говядина котлетное мясо-61                    |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
|            | Масло сливочное-1                             |                 |                      |       |       |                                   |                |                |       |                         |       |
| 452        | Соус сметанный<br>натуральный                 | 20              | 0,55                 | 3,82  | 1,21  | 41,51                             | 0,006          |                | 0,027 | 15,28                   | 0,036 |

|                |                                        |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|----------------|----------------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--|---------------|---------------|--------------|
|                | Сметана-18                             |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Мука пшеничная-1                       |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Масло сливочное-1                      |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
| 179            | <b>Картофель отварной</b>              | <b>80</b>  | <b>1,5</b>   | <b>3,3</b>   | <b>10,2</b>    | <b>76</b>      | <b>0,08</b>   |  | <b>11,1</b>   | <b>8,8</b>    | <b>0,6</b>   |
|                | Картофель-106(114,121,132)             |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Масло сливочное-4                      |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
| 524            | <b>Кисель из сока плодово-ягодного</b> | <b>150</b> | <b>0,15</b>  | <b>0,089</b> | <b>29,1</b>    | <b>118</b>     | <b>0,0059</b> |  | <b>1,94</b>   | <b>16,4</b>   | <b>0,15</b>  |
|                | Сок пл.яг-45                           |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Крахмал картофельный-7                 |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Сахар-18                               |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
| 114            | <b>Хлеб пшеничный</b>                  | <b>15</b>  | <b>1,14</b>  | <b>0,12</b>  | <b>7,38</b>    | <b>35,25</b>   | <b>0,017</b>  |  | <b>0</b>      | <b>3</b>      | <b>0,17</b>  |
| 115            | <b>Хлеб ржаной</b>                     | <b>30</b>  | <b>1,96</b>  | <b>0,35</b>  | <b>9,93</b>    | <b>51,80</b>   | <b>0,053</b>  |  | <b>0,0278</b> | <b>10,41</b>  | <b>1,160</b> |
| <b>Полдник</b> |                                        |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
| 324            | <b>Пудинг из творога с рисом</b>       | <b>87</b>  | <b>12,06</b> | <b>11,89</b> | <b>16,3</b>    | <b>224,4</b>   | <b>0,04</b>   |  | <b>0,17</b>   | <b>101,5</b>  | <b>0,58</b>  |
|                | Творог-67                              |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Крупа рисовая-13                       |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Яйцо-6                                 |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Сахар-5                                |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Сметана-2                              |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | масло сливочное-2                      |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
| 449            | <b>Соус молочный сладкий</b>           | <b>20</b>  | <b>0,52</b>  | <b>1,27</b>  | <b>3,14</b>    | <b>26,1</b>    | <b>0,0066</b> |  | <b>0,146</b>  | <b>18,02</b>  | <b>0,03</b>  |
|                | Молоко-15                              |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Мука пшеничная-1                       |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | масло сливочное-0,8                    |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | Сахар-2                                |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
| 535            | <b>Кисломолочный напиток</b>           | <b>150</b> | <b>7,47</b>  | <b>4,78</b>  | <b>12,7</b>    | <b>129,9</b>   | <b>0,044</b>  |  | <b>0,89</b>   | <b>177,8</b>  | <b>0,15</b>  |
|                | Йогурт-154                             |            |              |              |                |                |               |  |               |               |              |
|                | <b>Итого за IV день:</b>               |            | <b>46,69</b> | <b>43,66</b> | <b>160,572</b> | <b>1236,51</b> | <b>0,493</b>  |  | <b>37,991</b> | <b>553,93</b> | <b>8,894</b> |



|                |                                    |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
|----------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|---------------|---------------|--------------|
|                | Масло сливочное-6                  |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
|                | Картофель-148(159,171,185)         |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
|                | Яйцо-2,6                           |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
|                | Мука пшеничная-2                   |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
| 527            | <b>Компот из смеси сухофруктов</b> | <b>150</b> | <b>0,37</b>  | <b>0</b>     | <b>20,2</b>   | <b>82</b>      | <b>0,007</b> |  | <b>0,37</b>   | <b>21</b>     | <b>1,12</b>  |
|                | Смесь сухофруктов-18               |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
|                | Сахар-11                           |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
| 114            | <b>Хлеб пшеничный</b>              | <b>15</b>  | <b>1,14</b>  | <b>0,12</b>  | <b>7,38</b>   | <b>35,25</b>   | <b>0,017</b> |  | <b>0</b>      | <b>3</b>      | <b>0,17</b>  |
| 115            | <b>Хлеб ржаной</b>                 | <b>30</b>  | <b>1,96</b>  | <b>0,35</b>  | <b>9,93</b>   | <b>51,80</b>   | <b>0,053</b> |  | <b>0,0278</b> | <b>10,41</b>  | <b>1,160</b> |
| <b>Полдник</b> |                                    |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
| 534            | <b>Молоко кипяченое</b>            | <b>150</b> | <b>4,33</b>  | <b>3,70</b>  | <b>7,17</b>   | <b>79,10</b>   | <b>0,059</b> |  | <b>1,94</b>   | <b>179,00</b> | <b>0,15</b>  |
|                | Молоко-157                         |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
| 583            | <b>Булочка домашняя</b>            | <b>80</b>  | <b>6</b>     | <b>10,4</b>  | <b>22,55</b>  | <b>203,6</b>   | <b>0,07</b>  |  | <b>1,19</b>   | <b>113,9</b>  | <b>0,5</b>   |
|                | Мука пшеничная-55                  |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
|                | Масло растительное-11              |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
|                | Сахар-8                            |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
|                | Яйцо-1,4                           |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
|                | Дрожжи прессованные -1,2           |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
| 118            | <b>Фрукты свежие</b>               | <b>150</b> | <b>1,62</b>  | <b>0,36</b>  | <b>14,58</b>  | <b>77,40</b>   | <b>0,08</b>  |  | <b>108,00</b> | <b>61,20</b>  | <b>0,54</b>  |
|                | Апельсин-195                       |            |              |              |               |                |              |  |               |               |              |
|                | <b>Итого за V день:</b>            |            | <b>47,14</b> | <b>55,77</b> | <b>160,78</b> | <b>1321,50</b> | <b>0,759</b> |  | <b>130,07</b> | <b>834,41</b> | <b>8,930</b> |

VI день: понедельник Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 2- 3 лет

| №<br>реп.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг |                |       | Минеральные в-ва,<br>мг |       |
|------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------------|----------------|----------------|-------|-------------------------|-------|
|            |                                                 |                 | Б                    | Ж     | У     |                                       | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Ca                      | Fe    |
| Завтрак    |                                                 |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
| 121        | Икра кабачковая<br>(пром.произ.)                | 40              | 0,76                 | 3,56  | 3,08  | 47,60                                 | 0,008          |                | 2,80  | 16,40                   | 0,28  |
| 307        | Омлет натуральный                               | 100             | 8,533                | 13,25 | 2,29  | 161,41                                | 0,061          |                | 0,31  | 80,71                   | 1,52  |
|            | Яйцо-69                                         |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
|            | Молоко-38                                       |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
|            | Масло сливочное-3,6                             |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
| 508        | Чай с молоком (1-й вариант)                     | 150             | 1,12                 | 0,97  | 12,99 | 64,90                                 | 0,029          |                | 0,97  | 48,50                   | 0,336 |
|            | Чай-заварка-0,36                                |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
|            | Сахар-11                                        |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
|            | Молоко-37                                       |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
| 114        | Хлеб пшеничный                                  | 15              | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                                 | 0,017          |                | 0     | 3                       | 0,17  |
| II завтрак |                                                 |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
| 537        | Сок фруктово-ягодный                            | 150             | 0,75                 | 0,15  | 15,15 | 69                                    | 0,015          |                | 3     | 10,5                    | 2,1   |
| Обед       |                                                 |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
| 113        | Овощи натуральные соленые                       | 68              | 0,518                | 0,064 | 1,102 | 8,42                                  | 0,013          |                | 3,24  | 14,9                    | 0,388 |
|            | Огурец соленый-71                               |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
| 136        | Свекольник со сметаной                          | 180             | 1,56                 | 3,20  | 8,66  | 69,80                                 | 0,050          |                | 6,60  | 27,10                   | 1,10  |
|            | Свекла-53                                       |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
|            | Картофель-38(40,43,47)                          |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
|            | Морковь-8                                       |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
|            | Лук репчатый-9                                  |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
|            | Масло сливочное-3                               |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
|            | Томатная паста-2,2                              |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
|            | Сметана-2                                       |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
| 394        | Тефтели из говядины                             | 60              | 8,24                 | 7,58  | 5,19  | 121,91                                | 0,04           |                | 1,49  | 11,35                   | 1,314 |
|            | Говядина котлетное мясо-44                      |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
|            | Масло сливочное-1                               |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
|            | Лук репчатый-23                                 |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
|            | Хлеб пшеничный-8                                |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                         |       |
| 439        | Сложный гарнир(картофель<br>отварной с капустой | 120             | 2,38                 | 4,91  | 26,17 | 98,34                                 | 0,06           |                | 18,08 | 39,65                   | 1,66  |

|                |                                |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|----------------|--------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--|---------------|---------------|---------------|
|                | тушеной)                       |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Капуста свежая-67              |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Картофель-78(84,91,98)         |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Морковь-3                      |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Лук репчатый-4                 |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Масло растительное-2           |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Томатная паста-5               |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Масло сливочное-2              |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Мука пшеничная-1               |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
| 526            | <b>Компот из свежих плодов</b> | <b>150</b> | <b>0,36</b>   | <b>0,14</b>   | <b>16,63</b>   | <b>69,1</b>    | <b>0,014</b>  |  | <b>3,1</b>    | <b>15,8</b>   | <b>0,79</b>   |
|                | Яблоки свежие-33               |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Сахар-10                       |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
| 114            | <b>Хлеб пшеничный</b>          | <b>15</b>  | <b>1,14</b>   | <b>0,12</b>   | <b>7,38</b>    | <b>35,25</b>   | <b>0,017</b>  |  | <b>0</b>      | <b>3</b>      | <b>0,17</b>   |
| 115            | <b>Хлеб ржаной</b>             | <b>30</b>  | <b>1,96</b>   | <b>0,35</b>   | <b>9,93</b>    | <b>51,80</b>   | <b>0,053</b>  |  | <b>0,0278</b> | <b>10,41</b>  | <b>1,160</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
| 319            | <b>Запеканка из творога</b>    | <b>70</b>  | <b>11,18</b>  | <b>11,74</b>  | <b>11,13</b>   | <b>197,98</b>  | <b>0,032</b>  |  | <b>0,279</b>  | <b>138,35</b> | <b>0,47</b>   |
|                | Творог-66                      |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Крупа манная-4                 |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Яйцо-2                         |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Сахар-4                        |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Сметана-2                      |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Мука пшеничная-2               |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | масло сливочное-2              |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
| 449            | <b>Соус молочный сладкий</b>   | <b>20</b>  | <b>0,52</b>   | <b>1,27</b>   | <b>3,14</b>    | <b>26,1</b>    | <b>0,0066</b> |  | <b>0,146</b>  | <b>18,02</b>  | <b>0,03</b>   |
|                | Молоко-15                      |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Мука пшеничная-1               |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | масло сливочное-0,8            |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | Сахар-2                        |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
| 535            | <b>Кисломолочный напиток</b>   | <b>150</b> | <b>7,47</b>   | <b>4,78</b>   | <b>12,7</b>    | <b>129,9</b>   | <b>0,044</b>  |  | <b>0,89</b>   | <b>177,8</b>  | <b>0,15</b>   |
|                | Йогурт-154                     |            |               |               |                |                |               |  |               |               |               |
|                | <b>Итого за VI день:</b>       |            | <b>47,628</b> | <b>52,204</b> | <b>142,922</b> | <b>1186,76</b> | <b>0,460</b>  |  | <b>40,933</b> | <b>615,49</b> | <b>11,638</b> |

VII день: вторник Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 2- 3 лет

| №<br>реп.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг |                |       | Минеральные в-<br>ва,<br>мг |       |
|------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------------|----------------|----------------|-------|-----------------------------|-------|
|            |                                              |                 | Б                    | Ж     | У     |                                       | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Са                          | Fe    |
| Завтрак    |                                              |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
| 97         | Бутерброд с сыром и с маслом                 | 31              | 4,23                 | 6,84  | 6,26  | 104,05                                | 0,017          |                | 0,084 | 115,9                       | 0,25  |
|            | Сыр российский-11                            |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
|            | Масло сливочное-5                            |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
|            | Хлеб пшеничный-15                            |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
| 170        | Суп молочный манный                          | 180             | 4,33                 | 4,64  | 14,86 | 119                                   | 0,05           |                | 1,15  | 140                         | 0,23  |
|            | Крупа манная-11                              |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
|            | Молоко-126                                   |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
|            | Масло сливочное-10                           |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
| 504        | Чай с лимоном(1-й вариант)                   | 150             | 0,07                 | 0     | 11,35 | 45,50                                 | 0              |                | 1,04  | 3,70                        | 0,29  |
|            | Чай-заварка-0,36                             |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
|            | Сахар-11                                     |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
|            | Лимон-6                                      |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
| 114        | Хлеб пшеничный                               | 15              | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                                 | 0,017          |                | 0     | 3                           | 0,17  |
| II завтрак |                                              |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
| 118        | Фрукты свежие(банан-156)                     | 120             | 1,8                  | 0,6   | 25,2  | 115                                   | 0,05           |                | 12    | 10                          | 0,72  |
| Обед       |                                              |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
| 113        | Овощи натуральные соленые                    | 68              | 0,703                | 0,064 | 2,24  | 12,8                                  | 0,006          |                | 9,59  | 6,4                         | 0,703 |
|            | Помидор соленый-73                           |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
| 151        | Суп картофельный с<br>клецками и мясом птицы | 180/18          | 0,86                 | 1,87  | 6,32  | 45,50                                 | 0,04           |                | 4,10  | 7,70                        | 0,43  |
|            | Грудка куриная-28                            |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
|            | Картофель-48(51,55,60)                       |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
|            | Морковь-9                                    |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
|            | Лук репчатый-9                               |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
|            | Масло растительное-1,8                       |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
|            | Клецки мучные №178                           | 18              | 1,04                 | 0,991 | 4,309 | 30,38                                 | 0,014          |                | 0,056 | 12,38                       | 0,12  |
|            | Мука пшеничная-5                             |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
|            | Яйцо-2,3                                     |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
|            | Масло сливочное-0,6                          |                 |                      |       |       |                                       |                |                |       |                             |       |
| 348        | Рыба, тушеная в сметанном<br>соусе           | 80              | 7,80                 | 4,20  | 2,30  | 78,00                                 | 0,050          |                | 1,30  | 25,20                       | 0,40  |

|         |                                      |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|---------|--------------------------------------|-----|--------|-------|---------|---------|-------|--|--------|---------|-------|
|         | Минтай-66                            |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Морковь-19                           |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Лук репчатый-10                      |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Масло растительное-4                 |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
| 451     | Соус сметанный                       | 28  | 0,43   | 4,252 | 0,946   | 32,28   | 0,01  |  | 0,02   | 3,39    | 0,03  |
|         | Мука пшеничная-1                     |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Масло сливочное-1                    |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Сметана-14                           |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
| 434     | Картофельное пюре                    | 80  | 1,68   | 3,52  | 8,72    | 74,0    | 0,07  |  | 2,72   | 21,0    | 0,56  |
|         | Картофель-90(96,103,112)             |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Молоко-13                            |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Масло сливочное-4                    |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
| 527     | Компот из смеси сухофруктов          | 150 | 0,37   | 0     | 20,2    | 82      | 0,007 |  | 0,37   | 21      | 1,12  |
|         | Смесь сухофруктов-18                 |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Сахар-11                             |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
| 114     | Хлеб пшеничный                       | 15  | 1,14   | 0,12  | 7,38    | 35,25   | 0,017 |  | 0      | 3       | 0,17  |
| 115     | Хлеб ржаной                          | 30  | 1,96   | 0,35  | 9,93    | 51,80   | 0,053 |  | 0,0278 | 10,41   | 1,160 |
| Полдник |                                      |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
| 203     | Овощи в молочном соусе(1-й вариант)  | 150 | 3,00   | 10,10 | 12,00   | 151,00  | 0,08  |  | 12,90  | 62,00   | 0,81  |
|         | Картофель-30(31,34,37)               |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Капуста белокочанная-38              |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Морковь-49                           |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Горошек зеленый (конс.)-24           |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Масло сливочное-9                    |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
| 444     | Соус молочный к блюдам (1-й вариант) | 56  | 1,90   | 3,85  | 4,92    | 61,98   | 0,023 |  | 0,361  | 66,73   | 0,09  |
|         | Молоко-56                            |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Масло сливочное-3                    |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Мука пшеничная-3                     |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
| 583     | Булочка домашняя                     | 70  | 5,22   | 9,05  | 42      | 270,21  | 0,07  |  | 0      | 10,44   | 0,58  |
|         | Мука пшеничная-47                    |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Масло растительное-10                |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Сахар-7                              |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Яйцо-1                               |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Дрожжи прессованные -1               |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
| 514     | Кофейный напиток с молоком           | 150 | 2,3    | 1,94  | 11,44   | 56,8    | 0,028 |  | 1,11   | 90,72   | 0,07  |
|         | Кофейный напиток-1,5                 |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Молоко-72                            |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
|         | Сахар-7                              |     |        |       |         |         |       |  |        |         |       |
| 114     | Хлеб пшеничный                       | 15  | 1,14   | 0,12  | 7,38    | 35,25   | 0,017 |  | 0      | 3       | 0,17  |
|         | Итого за VII день:                   |     | 41,113 | 52,63 | 205,132 | 1436,05 | 0,609 |  | 46,829 | 615,970 | 8,08  |

Возрастная категория: 2-3 лет

[illegible]

|                |                                      |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|----------------|--------------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--|---------------|---------------|--------------|
|                | Масло сливочное-6                    |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|                | Лук репчатый-7                       |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|                | Морковь-18                           |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|                | Крупа рисовая-37                     |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
| 537            | <b>Сок фруктово-ягодный</b>          | <b>150</b> | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b> | <b>15,15</b>  | <b>69</b>      | <b>0,015</b>  |  | <b>3</b>      | <b>10,5</b>   | <b>2,1</b>   |
|                | Сок яблочный                         |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
| 114            | <b>Хлеб пшеничный</b>                | <b>15</b>  | <b>1,14</b>  | <b>0,12</b> | <b>7,38</b>   | <b>35,25</b>   | <b>0,017</b>  |  | <b>0</b>      | <b>3</b>      | <b>0,17</b>  |
| 115            | <b>Хлеб ржаной</b>                   | <b>30</b>  | <b>1,96</b>  | <b>0,35</b> | <b>9,93</b>   | <b>51,80</b>   | <b>0,053</b>  |  | <b>0,0278</b> | <b>10,41</b>  | <b>1,160</b> |
| <b>Полдник</b> |                                      |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
| 327            | <b>Сырники из творога запеченные</b> | <b>60</b>  | <b>9,60</b>  | <b>7,40</b> | <b>12,40</b>  | <b>154,47</b>  | <b>0,04</b>   |  | <b>0,16</b>   | <b>82,03</b>  | <b>0,40</b>  |
|                | Творог-54                            |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|                | Крупа манная-4                       |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|                | Яйцо-1,8                             |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|                | Сахар-6                              |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|                | Сметана-2                            |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|                | Мука пшеничная-4                     |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|                | масло сливочное-1                    |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
| 449            | <b>Соус молочный сладкий</b>         | <b>20</b>  | <b>0,52</b>  | <b>1,27</b> | <b>3,14</b>   | <b>26,1</b>    | <b>0,0066</b> |  | <b>0,146</b>  | <b>18,02</b>  | <b>0,03</b>  |
|                | Молоко-15                            |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|                | Мука пшеничная-0,8                   |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|                | масло сливочное-0,8                  |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|                | Сахар-2                              |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
| 535            | <b>Кисломолочный напиток</b>         | <b>150</b> | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b> | <b>5,80</b>   | <b>72,00</b>   | <b>0,57</b>   |  | <b>1,00</b>   | <b>172,80</b> | <b>0,14</b>  |
|                | Ряженка-154                          |            |              |             |               |                |               |  |               |               |              |
|                | <b>Итого за VIII день:</b>           |            | <b>45,48</b> | <b>43,6</b> | <b>160,47</b> | <b>1205,57</b> | <b>0,470</b>  |  | <b>20,048</b> | <b>727,38</b> | <b>8,37</b>  |

Возрастная категория: 2-3 лет

[illegible]

[illegible]



|         |                             |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
|---------|-----------------------------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--|--------|-------|--------|
|         | Морковь-7                   |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
|         | Лук репчатый-2              |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
| 451     | Соус сметанный              | 40  | 0,616  | 4,252  | 1,352   | 46,12   | 0,007 |  | 0,028  | 16,96 | 0,44   |
|         | Сметана-20                  |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
|         | Мука пшеничная-1            |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
|         | Масло сливочное-1           |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
| 243     | Каша гречневая рассыпчатая  | 80  | 4,60   | 4,18   | 19,77   | 135,00  | 0,11  |  | 0      | 7,60  | 2,42   |
|         | Крупа гречневая-37          |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
|         | Масло сливочное-3           |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
| 527     | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,37   | 0      | 20,2    | 82      | 0,007 |  | 0,37   | 21    | 1,12   |
|         | Смесь сухофруктов-18        |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
|         | Сахар-11                    |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
| 114     | Хлеб пшеничный              | 15  | 1,14   | 0,12   | 7,38    | 35,25   | 0,017 |  | 0      | 3     | 0,17   |
| 115     | Хлеб ржаной                 | 30  | 1,96   | 0,35   | 9,93    | 51,80   | 0,053 |  | 0,0278 | 10,41 | 1,160  |
| Полдник |                             |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
| 589     | Сдоба обыкновенная (плюшка) | 80  | 6,78   | 3,27   | 46,95   | 248,71  | 0,08  |  | 0      | 11,97 | 0,789  |
|         | Мука пшеничная-59           |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
|         | Масло сливочное-4           |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
|         | Сахар-6                     |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
|         | Яйцо-1,3                    |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
|         | Дрожжи прессованные -0,9    |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
| 535     | Кисломолочный напиток       | 150 | 7,47   | 4,78   | 12,7    | 129,9   | 0,044 |  | 0,89   | 177,8 | 0,15   |
|         | Йогурт-154                  |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
| 118     | Фрукты свежие               | 133 | 0,532  | 0,532  | 13,03   | 62,51   | 0,04  |  | 13,3   | 21,28 | 2,93   |
|         | Яблоко-149                  |     |        |        |         |         |       |  |        |       |        |
|         | Итого за X день:            |     | 55,701 | 45,558 | 205,362 | 1471,89 | 0,849 |  | 42,923 | 703   | 15,255 |