

№ п/п	Наименование	выход 1-3 л	белки	жиры	углеводы	Кккал	С	№ рецептур
	1 день							
	завтрак							
1	сыр твёрдый, масло сливочное	5/5	1,80	3,50	0,07	32,44	0,05	6,7/11
2	каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	3,38	4,62	17,39	121,90	0,14	185/11
3	какао с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	0,05	395/11
4	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
	итого	363	8,94	11,19	42,49	301,46	0,35	
	2 завтрак							
1	к/м продукция	135	2,10	2,35	10,15	70,00	0,18	401/11
	обед							
1	Салат картофельный с огурцом	20	0,05	1,26	2,50	23,25	2,95	22/11
2	суп картофельный с рыбными консервами	150	5,20	4,00	11,50	100,00	5,50	87/11
3	Котлета "Здоровье" с маслом сливочным	50/5	6,05	6,35	38,80	105,00	1,00	163/03;
4	Капуста тушёная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	1,70	336/11
5	напиток из с/ф с витамином с	100	0,15	0,00	11,30	46,00	5,82	к/бл
6	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
7	хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,28	10,25	51,50	0,05	
	итого	465	16,97	15,32	95,10	453,21	17,13	
	Полдник							
1	сок фруктовый	120	0,25	0,07	6,73	35,00	4,00	399/11
2	кондитерские изделия без крема	30	3,70	5,52	9,00	25,00	0,05	
3	фрукты свежие	50	1,20	0,30	3,15	40,00	8,00	368/11
	итого	200	5,15	5,89	18,88	100,00	12,05	
	ужин							
1	салат из зелёного горошка с маслом растительным	50	0,19	2,08	2,50	33,40	4,40	10/11
2	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	3,38	5,44	0,43	122,00	0,00	215/11
3	компот из св яблок	200	0,16	0,00	13,88	97,60	0,72	372/11
4	хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,56	0,25	9,10	50,40	0,14	
5	хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,17	6,15	30,90	0,03	
	итого	400	6,28	7,94	32,06	334,30	5,29	
	итого за день	1563,0	39,44	42,69	198,68	1258,97	35,00	
	2 день							
	завтрак							
1	сыр твёрдый, масло сливочное	5/4	1,80	2,50	0,07	32,44	0,05	6,7/11
2	суп молочный с вермишелью	150	4,18	3,94	14,13	108,75	0,92	93/11
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	0,05	395/11
4	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
	итого	359	9,74	9,51	39,23	288,31	1,13	

	2 завтрак							
1	к/м продукция	135	2,10	2,35	10,15	70,00	0,18	401/11
	обед							
1	Салат из б/к капусты	40	0,56	2,04	4,13	34,53	1,41	20/11
2	борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной прокипячёной	150/10/5	2,20	4,50	9,50	77,00	6,00	57/11
3	Запеканка картофельная с мясом	120	10,20	6,30	27,30	206,00	5,40	291/11
4	Напиток из изюма с витамином с	100	0,15	0,00	11,30	46,00	5,35	к/бл
5	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
6	хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,28	10,25	51,50	0,05	
	итого	455	16,01	13,32	69,78	455,33	18,32	
	Полдник							
1	сок фруктовый	120	0,25	0,07	6,73	35,00	4,00	399/11
2	Булочка дорожная	40	2,71	5,58	20,86	145,00	0,00	470/11
3	фрукты свежие	50	1,20	0,30	5,15	40,00	8,00	368/11
	итого	210	4,16	5,95	32,74	220,00	12,00	
	ужин							
1	салат из моркови с сахаром	25	0,23	0,00	0,91	22,00	0,20	41/11
2	Сырники из творога с соусом сладким	100/50	8,58	10,10	27,40	220,00	0,20	130/01
3	чай с лимоном	200	0,12	0,02	7,72	41,00	2,83	393/01
4	хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,56	0,25	9,10	50,40	0,14	
	итого	400	10,49	10,37	45,13	333,40	3,37	
	итого за день	1559	42,50	41,50	197,03	1367,04	35,00	
	3 день							
	завтрак							
1	сыр твёрдый, масло сливочное	5/4	1,80	2,50	0,07	32,44	0,05	6,7/11
2	Запеканка крупянная с творогом с соусом сладким	150/20	9,23	7,80	49,90	303,00	0,08	189/11
3	Чай с молоком	180	2,79	1,54	12,88	81,00	1,08	394/11
4	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	25	1,56	0,25	9,10	50,40	0,14	
	итого	384	15,38	12,09	71,95	466,84	1,35	
	2 завтрак							
1	к/м продукция	135	2,10	2,35	10,15	70,00	0,18	401/11
	обед							
1	Салат из моркови с кукурузой	20	0,24	0,08	11,58	44	0,45	к/бл
2	суп-лапша домашняя с мясом	150/10	2,99	4,80	9,63	78,75	0,92	86/11
3	Тефтели из птицы с соусом	50/25	7,30	8,30	7,80	135,00	2,80	к/бл
4	макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,00	0,00	317/11
5	напиток из кураги с витамином с	100	0,40	0,00	9,22	45,00	11,70	к/бл
6	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
7	хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,28	10,25	51,50	0,05	
	итого	490	17,51	16,67	73,41	506,55	16,03	
	Полдник							
1	сок фруктовый	120	0,25	0,07	6,73	35,00	4,00	399/11
2	Пирожки печёные с начинкой	35	3,25	4,36	13,02	75,00	0,01	454/11

3	фрукты свежие	45	1,20	0,30	3,15	30,00	8,00	368/11
	итого	200	4,70	4,73	22,90	140,00	12,01	
	ужин							
1	икра кабачковая после т/о	25	0,40	0,30	1,72	24,40	0,84	
2	Рыба, запечёная по русски с картофелем	150	1,50	8,20	14,60	178,00	4,37	25/11
4	кисель из повидла или джема	200	0,09	0,00	22,26	89,40	0,08	383/11
4	хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,56	0,25	9,10	50,40	0,14	
	итого	400	3,55	8,75	47,68	342,20	5,43	
	итого за день	1609	43,24	44,59	226,09	1525,59	35,00	
	4 день							
	Завтрак							
1	сыр твёрдый, масло сливочное	5/4	1,80	3,50	0,07	32,44	0,05	6,7/11
2	Каша молочная геркулес жидкая с маслом сливочным	150/4	3,20	3,65	19,14	135,00	0,00	185/11
3	какао с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	0,05	395/11
4	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	25	1,56	0,25	9,10	50,40	0,14	
	итого	368	9,07	10,27	46,04	324,66	0,24	
	2 завтрак							
1	к/м продукция	135	2,10	2,35	10,15	70,00	0,18	401/11
	Обед							
1	салат из отварной свеклы	20	0,29	1,22	1,67	18,75	0,40	33/11
2	Щи из св капусты с мясом и сметаной прокипячёной	150/10/5	1,67	5,50	15,93	64,70	0,83	67/11
3	Птица, тушёная с соусом	50/30	2,14	2,40	10,10	100,00	0,00	301/11
4	каша вязкая гречневая	100	3,05	3,34	13,69	97,09	0,00	314/11
5	напиток из с/ф с витамином с	100	0,15	0,00	11,30	46,00	6,46	к/бл
6	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
7	хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,28	10,25	51,50	0,05	
	итого	500	10,20	12,94	70,24	418,34	7,85	
	Полдник							
1	сок фруктовый	120	0,25	0,07	6,73	35,00	4,00	399/11
2	булочка с повидлом	40	2,86	2,12	15,60	84,80	0,48	к/бл
3	фрукты свежие	40	1,20	0,30	3,15	50,00	6,00	368/11
	итого	200	4,31	2,49	25,48	169,80	10,48	
	ужин							
1	огурец солёный	25	0,00	0,00	2,70	15,60	1,80	
2	картофель тушёный	150	3,32	10,40	24,80	210,00	3,03	216/04
3	Напиток из шиповника	200	0,24	0,07	13,75	75,00	11,28	398/11
4	хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,56	0,25	9,10	50,40	0,14	
	итого	400,0	5,12	10,72	50,35	351,00	16,25	
	итого за день	1603	30,80	38,77	202,26	1333,80	35,00	
	5 день							
	завтрак							
1	сыр твёрдый, масло сливочное	5/4	1,80	2,50	0,07	32,44	0,05	6,7/11

2	Каша молочная пшённичная или кукурузная жидкая с маслом сливочным	150/4	3,82	4,88	20,47	135,99	0,00	185/11
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	0,05	395/11
4	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	25	1,56	0,25	9,10	50,40	0,14	
	итого	368	9,69	10,50	47,37	325,65	0,24	
	2 завтрак							
1	к/м продукция	135	2,10	2,35	10,15	70,00	0,18	401/11
	обед							
1	салат из зелёного горошка с маслом растительным	20	0,06	1,04	1,25	16,70	2,20	10/11
2	Рассольник Домашний с мясом и сметаной прокипячённой	150/5/5	3,02	6,80	19,50	90,00	0,00	75/11
3	Рагу с мясом	150	9,98	9,77	15,03	191,00	1,02	289/11
4	Компот из яблок с лимоном с витамином с	100	0,13	0,13	12,68	52,00	17,70	242/01
6	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
7	хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,28	10,25	51,50	0,05	
	итого	465	16,09	18,22	66,01	441,50	21,08	
	Полдник							
1	сок фруктовый	120	0,25	0,07	6,73	35,00	4,00	399/11
2	пряник	30	2,70	5,52	5,00	25,00	0,05	
3	фрукты свежие	50	1,20	0,30	3,15	50,00	8,00	368/11
	итого	200	4,15	5,89	14,88	110,00	12,05	
	ужин							
1	рыба, тушёная с овощами	50/50	5,16	3,63	11,93	80,80	1,26	247/11
2	рис отварной	100	2,43	3,58	24,50	139,80	0,00	315/11
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,08	395/11
4	хлеб пшеничный из муки в/с	15	1,25	0,20	7,30	30,20	0,11	
	итого	415	10,13	7,54	63,57	337,23	1,45	
	итого за день	1583	42,16	44,50	201,98	1284,38	35,00	
	6 день							
	завтрак							
1	сыр твёрдый, масло сливочное	5/4	1,80	2,50	0,07	32,44	0,05	6,7/11
2	каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	3,38	4,62	17,39	121,90	0,14	185/11
3	Чай с молоком	180	2,79	1,54	12,88	81,00	1,08	394/11
4	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	25	1,56	0,25	9,10	50,40	0,14	
	итого	368	9,53	8,91	39,44	285,74	1,41	
	2 завтрак							
1	к/м продукция	135	2,10	2,35	10,15	70,00	0,18	401/11
	обед							
1	салат витаминный	20	0,29	2,54	2,89	35,50	1,41	2/11
2	суп картофельный с бобовыми с мясом	150/10	1,33	3,21	10,93	97,12	3,54	81/11
3	Гуляш из отварного мяса	40/50	5,50	5,10	3,21	153,00	0,49	277/11
4	макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,00	0,00	317/11

5	напиток из кураги с витамином с	100	0,40	0,00	9,22	45,00	2,80	к/бл
6	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
7	хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,28	10,25	51,50	0,05	
	итого	500	14,10	14,34	61,43	534,42	8,40	
	Полдник							
1	сок фруктовый	120	0,25	0,07	6,73	35,00	4,00	399/11
2	кондитерские изделия без крема	30	3,70	5,52	3,00	40,00	0,05	
3	фрукты свежие	50	1,20	0,30	3,15	40,00	8,00	368/11
	итого	200	5,15	5,89	12,88	115,00	12,05	
	ужин							
1	икра кабачковая после т/о	20	0,70	3,30	3,20	30,00	1,68	
2	рыба духовая с маслом сливочным	60/5	10,29	6,58	0,13	116,00	0,39	235/6/11
3	Пюре картофельное с морковью	100	1,90	3,07	10,58	83,00	10,76	322/11
3	кисель из повидла или джема	200	0,09	0,00	22,26	89,40	0,08	383/11
5	хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,28	10,25	51,50	0,05	
	итого	405	14,63	13,23	46,42	369,90	12,96	
	итого за день	1608	45,51	44,72	170,32	1375,06	35,00	
	7 день							
	завтрак							
1	сыр твёрдый, масло сливочное	5/4	1,80	3,50	0,07	32,44	0,05	6,7/11
2	суп молочный с крупой	150	4,35	4,11	13,95	110,00	0,51	94/11
3	какао с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	0,05	395/11
4	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	25	1,56	0,25	9,10	50,40	0,14	
	итого	365	10,22	10,73	40,85	299,66	0,75	
	2 завтрак							
1	к/м продукция	135	2,10	2,35	10,15	70,00	0,18	401/11
	обед							
1	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	0,35	0,84	1,63	16,00	1,92	36/11
2	Суп из овощей с мясом и сметаной прокипячёной	150/10/5	1,00	3,30	10,00	70,00	7,10	35/01
3	Биточки рубленые из говядины с соусом	50/25	9,04	10,72	5,34	161,00	0,00	282/11
4	каша вязкая гречневая	100	3,05	3,34	13,69	97,09	0,00	314/11
5	напиток из с/ф с витамином с	100	0,15	0,00	11,30	46,00	9,35	к/бл
6	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
7	хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,28	10,25	51,50	0,05	
	итого	510	16,49	18,68	59,51	481,89	18,53	
	Полдник							
1	сок фруктовый	120	0,50	0,07	6,73	35,00	4,00	399/11
2	Пирожки печёные с начинкой	35	3,25	4,36	13,02	98,00	0,01	454/11
3	фрукты свежие	50	1,20	0,30	3,15	40,00	8,00	368/11
	итого	205	4,95	4,73	22,90	173,00	12,01	
	ужин							
1	салат из моркови с сахаром	30	0,35	0,00	1,37	33,00	0,30	41/11
2	Запеканка из творога с соусом сладким	100/30	17,76	12,10	7,62	253,00	0,24	237/11
3	чай с лимоном	200	0,12	0,02	7,72	41,00	2,83	393/01

5	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,28	10,25	51,50	0,05	
	итого	400	21,13	12,60	34,26	418,80	3,53	
	итого за день	1615	54,89	49,09	167,67	1443,35	35,00	
	8 день							
	Завтрак							
1	сыр твёрдый, масло сливочное	5/5	1,80	2,50	0,07	32,44	0,05	6,7/11
2	пудинг из творога запечённый с соусом сладким	100/30	6,45	9,30	30,00	221,00	0,27	235/11
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	0,05	395/11
4	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	30	1,56	0,25	9,10	60,50	0,14	
	итого	350	12,32	14,92	56,90	420,76	0,51	
	2 завтрак							
1	к/м продукция	135	2,10	2,35	10,15	70,00	0,18	401/11
	Обед							
1	Салат картофельный с огурцом	20	0,05	1,26	2,50	23,25	2,95	22/11
2	Щи из св капусты с мясом и сметаной прокипячёной	150/5/5	1,67	5,89	15,93	64,70	0,83	67/11
3	птица, тушеная в соусе с овощами	150	2,05	2,52	13,74	103,00	0,78	302/11
4	Напиток из изюма с витамином с	100	0,15	0,00	11,30	46,00	1,72	к/бл
5	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
6	хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,28	10,25	51,50	0,05	
	итого	470	6,82	10,15	61,02	328,75	6,44	
	Полдник							
1	сок фруктовый	120	0,25	0,07	6,73	35,00	4,00	399/11
2	Булочка дорожная	40	2,71	5,58	20,86	145,00	0,00	470/11
3	фрукты свежие	50	1,20	0,30	3,15	40,00	1,00	368/11
	итого	210	4,16	5,95	30,74	220,00	5,00	
	ужин							
1	икра свекольная или морковная	25	0,70	1,50	3,80	3,00	2,02	54/11
2	Котлеты Любительские с маслом сливочным	50/5	7,30	2,50	5,80	105,50	2,14	256/11
3	Пюре картофельное	100	2,13	5,20	15,53	106,97	8,00	321/11
4	Кисель из шиповника	200	0,30	0,00	22,66	91,98	10,60	381/11
5	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
	итого	400	11,68	9,40	55,09	347,75	22,87	
	итого за день	1565	37,08	42,77	213,90	1387,26	35,00	
	9 день							
	завтрак							
1	сыр твёрдый, масло сливочное	5/4	1,80	2,50	0,07	32,44	0,05	6,7/11
2	Каша молочная геркулес жидкая с маслом сливочным	150/4	3,20	3,65	19,14	135,00	0,00	185/11
3	Чай с молоком	180	2,79	1,54	12,88	81,00	1,08	394/11
4	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	25	1,56	0,25	9,10	50,40	0,14	
	итого	368	9,35	7,94	41,19	298,84	1,27	
	2 завтрак							
1	к/м продукция	135	2,10	2,35	10,15	70,00	0,18	401/11

	Обед							
1	Салат из моркови и кукурузы	20	0,24	0,08	11,58	44,00	0,45	к/бл
2	борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной прокипячёной	150/5/5	2,20	7,60	9,50	77,00	6,00	57/11
3	плов	50/100	3,50	5,50	18,90	250,00	0,00	180/01
4	компот из св яблокс витамином с	100	0,08	0,00	6,94	48,80	11,28	372/11
5	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
6	хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,28	10,25	51,50	0,05	
	итого	470	8,92	13,66	64,47	511,60	17,89	
	Полдник							
1	сок фруктовый	120	0,50	0,07	6,73	35,00	4,00	399/11
2	булочка с повидлом	40	2,86	9,65	15,80	84,80	0,48	к/бл
3	фрукты свежие	40	1,20	0,30	3,15	50,00	6,00	368/11
	итого	200	4,56	10,02	25,68	169,80	10,48	
	ужин							
1	салат из зелёного горошка с маслом растительным	50	0,19	2,08	2,50	3,40	4,40	10/11
2	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	3,38	5,44	0,43	122,00	0,00	215/11
3	напиток из кураги	200	0,80	0,00	18,43	90,00	0,62	к/бл
4	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
5	хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,28	10,25	51,50	0,05	
	итого	400	7,27	8,00	38,91	307,20	5,18	
	итого за день	1573	32,20	41,97	180,40	1357,44	35,00	
	10 день							
	завтрак							
1	сыр твёрдый, масло сливочное	5/4	1,80	3,50	0,07	32,44	0,05	6,7/11
2	Каша молочная пшённая жидкая с маслом сливочным	150/4	3,82	4,88	20,47	135,99	0,00	185/11
3	какао с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	0,05	395/11
4	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
	итого	363	9,38	11,45	45,57	315,55	0,21	
	2 завтрак							
1	к/м продукция	135	2,10	2,35	10,15	70,00	0,18	401/11
	обед							
1	Салат из морской капусты	20	0,23	1,83	5,00	19,20	0,23	к/бл
2	Рассольник Ленинградский со сметаной прокипячёной	150/5	2,25	8,78	19,43	72,50	4,52	76/11
3	Тефтели мясные (1 вариант)	50/30	7,80	8,60	9,90	94,30	0,00	286/11
4	Капуста тушёная, картофель отварной	50/50	2,30	4,53	14,45	91,20	6,45	336/11; 318/11
5	напиток из шиповника с витамином с	100	0,12	0,05	9,17	50,00	9,22	398/11
6	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,25	0,20	7,30	40,30	0,11	
7	хлеб ржано-пшеничный	20	1,65	0,28	10,25	51,50	0,05	
	итого	510	15,60	24,27	75,50	419,00	20,58	
	Полдник							
1	сок фруктовый	120	0,50	0,07	6,73	35,00	4,00	399/11
2	кондитерские изделия без крема	30	1,90	5,93	5,00	25,00	0,05	

3	фрукты свежие	50	1,20	0,30	3,15	50,00	8,00	368/11
	итого	200	3,60	6,30	14,88	110,00	12,05	
	ужин							
1	икра кабачковая после т/о	25	0,70	3,30	3,20	30,00	1,68	
2	Рыба запеченая	60	4,50	5,97	11,27	92,00	0,11	254/11
3	макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,00	0,00	317/11
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,08	395/11
5	хлеб пшеничный из муки в/с	15	1,25	0,20	7,30	30,20	0,11	
	итого	400	10,25	12,48	51,44	312,84	1,98	
	итого за день	1608	40,93	56,85	197,54	1227,39	35,00	
	завтрак	3656,00	103,62	107,51	471,03	3327,47		
	средняя	365,60	10,36	10,75	47,10	332,75		
	%		24,67	22,87	23,20	23,77		
	2 завтрак	1350,00	21,00	23,50	101,50	700,00		
	средняя	135,00	2,10	2,35	10,15	70,00		
	%		5	5	5	5		
	обед	4835,00	138,71	157,57	696,47	4550,59		
	средняя	483,5	13,87	15,757	69,647	455,059		
	%		33,03	33,53	34,31	32,50		
	полдник	2025,00	44,89	57,84	221,96	1527,60		
	средняя	202,5	4,489	5,784	22,196	152,76		
	%		10,69	12,31	10,93	10,91		
	ужин	4020,0	100,5	101,0	464,9	3454,6		
	средняя	402,00	10,05	10,10	46,49	345,46		
	%		23,94	21,50	22,90	24,68		
	итого по меню за 10 дней	15886,00	408,75	447,45	1955,87	13560,28	350,00	
	дней	1588,6	40,88	44,745	195,587	1356,028	35	
	%		97,32	95,20	96,35	96,86	100	
	% содержания от калорийности		12,06	30,00	57,25			

Технолог Филимонова Н. М.

Перечень сборников рецептов, используемых для составления перспективного меню:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва Дели Принт 2011 г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Пермь 2001 г

Ежедневно проводится витаминизация витамином С из расчёта 35 мг в сутки.

Утверждаю:

Заведующая ДООУ

Примерное десятидневное меню рационов горячего питания
для дошкольников (1-3 лет)
дошкольных организаций в соответствии
с усредненными физиологическими нормами потребления
продуктов (Сан ПиН 2.4.1 3049-13)
на зимний период 2018-19 года.

Утверждаю:

Директор СОШ

Примерное десятидневное меню рационов горячего питания
для дошкольников (1-3 лет)
дошкольных организаций в соответствии
с усредненными физиологическими нормами потребления
продуктов (Сан ПиН 2.4.1 3049-13)
на зимний период 2018-19 года.

