

Утверждаю

Согласовано

ИП Козлов В.И.



Руководитель ДУ № 16



Примерное десятидневное меню зимне-весеннего периода для дошкольных образовательных учреждений муниципального образования

Ленинградский район

(возраст от 3 до 7 лет)

день : понедельник

неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,97	99
20-25%	бутерброд с сыром и маслом	5//12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6//7
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	437	13,04	15,07	41,77	356,1	2,35	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,07	6,4	13,09	118,5	10,36	63
30-35%	огурец соленый	50	0,4	0	0,85	5	2,5	
	котлета мясная из говядины	70	10,86	8,25	11,24	162,16	0,09	299
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	компот из яблок + вит.С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	782,5	20,62	20,36	90,03	626,96	82,83	
полдник:								
10-15%	ватрушка с творогом	70	10,7	7,74	36,34	235,81	0,06	436//501
	кефир	200	6	5	8	102	1,4	420
	итого за приём:	270	16,7	12,74	44,34	337,81	1,46	
	итого за день:	1589,5	50,76	48,17	185,94	1364,87	96,64	

день : вторник

неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
		100	8,81	16,97	1,68	195,37	0,15	229
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	60	0,9	0,94	4,62	46,8	5,76	
20-25%	Икра кабачковая прм.пр-во	10//20	1,66	7,45	9,76	113,1		1
	бутерброд с маслом	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	какао с молоком	390	15,57	28,98	33,34	473,87	7,51	
	итого за приём:							
		150	0,75	0	15,5	64	8	418
2 завтрак:	сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64	8	
	итого за приём:							
		250	5,48	5,26	16,31	134,75	5,81	87
обед:	суп картофельный с горохом	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
30-35%	гренки из пшеничного хлеба	80/30	12,92	11,85	12,6	212	0,73	322
	котлета рубленая из птицы с соусом	150	2,97	5,56	14,2	118,5	24,55	143
	капуста тушёная	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	компот из сушеных фруктов+вит.С	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	хлеб ржаной	767,5	25,88	23,43	91,41	684,7	81,49	
	итого за приём:							
		130	22,79	15,65	22,28	321,1	0,3	251
полдник:	запеканка из творога	7	0,18	1,05	0,25	11,2	0,05	
10-15%	сметана т.	200	2,96	2,6	15,9	98,9	1,33	413
	чай с молоком	25	1,57	4,15	17,15	112,5		
	печенье	362	27,5	23,45	55,58	543,7	1,68	
	итого за приём:	1669,5	69,7	75,86	195,83	1766,27	98,68	
	итого за день:							

день : среда

неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
		120	3,15	3,15	19,38	118,44		182
ЗАВТРАК:	каша пшеничная вязкая	60	11,99	4,05	7,67	115	0,82	27.сен
20-25%	котлета рыбная	8//20	1,64	6	9,76	99,8		6//7
	бутерброд с маслом	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	кофейный напиток с молоком	408	19,94	15,87	52,76	434,34	2,12	
	итого за приём:							
		180	5,5	4,5	8,46	95,4	2,46	419
2 завтрак:	молоко кипяченое	180	5,5	4,5	8,46	95,4	2,46	
	итого за приём:							
		250/7	2,32	6,24	16,91	134,47	7,6	82
обед:	Рассольник со сметаной	160/30	12,13	9,5	25,7	237	3,8	308/372
30-35%	Запеканка картофельная с мясом и соусом	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,35	20
	салат из свеклы с соленым огурцом	200	0,57	0,06	30,2	123,6	50,1	400
	кисель из сока + вит.С	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	хлеб ржаной	764,5	19,6	19,61	94,91	637,4	64,85	
	итого за приём:	200	4,81	5,07	16,83	132,4	0,91	101
полдник:	суп молочный рисовый	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
10-15%	чай с сахаром	20	0,8	6,1	12,5	170,07		
	вафли	420	5,67	11,19	40,43	359,27	0,94	
	итого за приём:	1772,5	50,71	51,17	196,56	1526,41	70,37	
	итого за день:							

день : четверг

неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
		200	5,96	5,46	17,08	142,2	0,9	101
ЗАВТРАК:	суп молочный с гречневой крупой	5/12//20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6//7
20-25%	бутерброд с маслом и сыром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	чай с сахаром	437	10,42	12,84	37,9	322,2	1,01	
	итого за приём:							
		100	0,4	0	9,8	44	10	386
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	
	итого за приём:							
		250	1,62	4,86	6,74	77,25	13,29	77
обед:	Щи из свежей капусты	50	0,4	0	0,85	5	2,5	
30-35%	огурец соленый	150/65	17,54	24,79	35,32	443,01		
	плов из свинины	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	сок фруктовый	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	хлеб пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	хлеб ржаной	732,5	25,15	30,4	85,07	725,01	23,79	
	итого за приём:							
полдник:		70	5,46	4,28	37,7	211,4		456
10-15%	Булочка „Веснушка,,	200	5,8	5	8	93,33	1,4	420
	ряженка	270	11,26	9,28	45,7	304,73	1,4	
	итого за приём:							
	итого за день:	1539,5	47,23	52,52	178,47	1395,94	36,2	

день : пятница

неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
						158,7		219
ЗАВТРАК:	отварные макароны с маслом и сыром	150	5,72	3,5	27,45	46,8	5,76	
20-25%	икра кабачковая	60,00	0,9	0,94	4,62	80		1
	бутерброд с маслом	5//20	1,61	3,82	9,72	98,9	1,33	
	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	384,4	7,09	
	итого за приём:	435	11,19	10,86	57,69			
						44	10	386
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8			
						90,75	8,25	86
обед:	суп картофельный с рисом	250	1,96	2,72	14,57	120,99	0,25	277
30-35%	тефтели рыбные тушеные в соусе	70/15	10,14	4,2	10,66	211,5	8,31	148
	рагу из овощей	150	2,5	16,53	13,3	113	50,4	394
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,01	27,76	70,5		
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	65,25		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	671,99	67,21	
	итого за приём:	752,5	19,88	24,21	93,3			
						148,8	0,9	
полдник:	суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,92	5,93	17,92	135		
10-15%	печенье	30	1,88	4,98	20,58	56,8	0,03	411
	чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	11,1	340,6	0,93	
	итого за приём:	430	7,86	10,93	49,6			
	итого за день:	1717,5	39,33	46	210,39	1440,99	85,23	

день : понедельник

неделя вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
		200	5,8	5,46	18,57	146,8	0,9	101
ЗАВТРАК:	Суп молочный с пшеном	8//20	1,64	6	9,76	99,8		01.январь
20-25%	бутерброд с маслом	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	кофейный напиток с молоком	428	10,6	14,13	44,28	347,7	2,2	
	итого за приём:							
		100	0,4	0	9,8	44	10	386
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	
	итого за приём:							
		250/7	2,07	6,4	13,09	118,5	10,36	63
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	50	0,4	0	0,85	5	2,5	
30-35%	огурец соленый	65	9,36	6,26	6,18	119,12	0,13	306
	биточки мясные из говядины	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	картофельное пюре	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	компот из яблок + вит.С	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
	хлеб пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	хлеб ржаной	784,5	19,49	18,32	89,02	601,47	82,87	
	итого за приём:							
		130/25	17,86	14,77	42,13	373	0,17	226
полдник:	лапшевник с творогом и сгущенным молоком	200	6	5	8	102	1,4	420
10-15%	кефир	355	23,86	19,77	50,13	475	1,57	
	итого за приём:							
	итого за день:	1667,5	54,35	52,22	193,23	1468,17	96,64	

неделя вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	каша рисовая рассыпчатая с фруктами	150	5,57	9,43	43,19	280	1,25	181
20-25%	бутерброд с маслом	5//20	1,61	3,82	9,72	80		1
	чай с молоком	200	2,96	2,6	19,5	98,9	1,33	413
	итого за приём:	375	10,14	15,85	72,41	458,9	2,58	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,31	134,75	5,81	87
30-35%	гренки из пшеничного хлеба	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	тефтеля мясная из говядины с соусом	70/15	4,77	5,48	6,03	92,75	0,26	304
	свекла тушеная в соусе	150	3,1	9,54	14,14	155	1,99	145
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	692,5	18,17	21,03	72,17	552,95	16,06	
полдник:								
10-15%	булочка „творожная,,	70	9,15	4,24	34,71	214,2	0,13	470
	ряженка	200	5,8	5	8	93,33	1,4	420
	итого за приём:	270	14,95	9,24	42,71	307,53	1,53	
	итого за день:	1437,5	43,66	46,12	197,09	1363,38	30,17	

день : среда

неделя вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
ЗАВТРАК:	картофельное пюре							
20-25%	салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	20
	бутерброд с маслом	8//30	2,43	6,1	14,59	123,3		1
	какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	итого за приём:	448	10,2	17,58	53,86	415,03	23,09	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	11,18	7,71	15,64	177,65	11,45	89/129
30-35%	кнели куриные с рисом	80	22,7	18,85	7,06	289,33	0,04	329
	салат из квашеной капусты	60	0,84	3,04	5,41	51,54	19,47	81
	каша пшенная вязкая	120	5,72	4,8	37,87	210,75		362
	кисель из сока + вит.с	200	0,57	0,06	30,2	123,6	51,1	400
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	822,5	45,08	35,21	116,72	959,32	82,06	
полдник:								
10-15%	пирожок с повидлом	80	4,66	5,13	38,49	85,33	0,33	437
	молоко кипяченое	190	5,8	4,75	8,93	100,7	2,59	419
	итого за приём:	270	10,46	9,88	47,42	186,03	2,92	
	итого за день:	1640,5	66,14	62,67	227,8	1604,38	118,07	

день : четверг

неделя вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
		200	5,74	5,21	18,84	145,2	0,9	100
ЗАВТРАК:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,21	18,84	145,2	0,9	100
20-25%	бутерброд с сыром и маслом	5//12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6//7
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	437	13,04	15,07	41,77	356,1	2,35	
		150	0,75	0	15,15	64	8	418
2 завтрак:	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	
	итого за приём:							
		250/25	20,54	3,9	17,35	116,87	5,75	91,128
обед:	суп картофельный с клецками	80	7,92	4,55	2,19	80,99	1,79	261
30-35%	рыба тушеная с овощами	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	картофельное пюре	60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58	36
	салат из свеклы и яблок	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	компот из сушеных фруктов+ вит.С	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	хлеб пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	хлеб ржаной	832,5	37,46	17,11	101,6	641,88	81,68	
	итого за приём:							
полдник:								
10-15%	сырники из творога со сметаной	130/10	22,7	11,38	38,1	345,37	0,29	245
	кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	вафли	35	2,25	2,86	23,89	130,54	0,002	489
	итого за приём:	375	28,11	16,91	77,94	577,01	1,59	
	итого за день:	1794,5	79,36	49,09	236,46	1638,99	93,62	

день: пятница

неделя: вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	ккал/100г	Среднее содержание			энергетическая ценность (ккал)	витамины	мг
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	омлет натуральный с сосисками	100/20	8,81/3,3	11,93/16,97	1,28/0,3	135,37	0,15	229/291
20-25%	салат из квашеной капусты	80	0,84	3,04	5,41	91,54	19,47	81
	бутерброд с маслом	87/30	2,49	6,1	14,59	123,3		1
	какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	итого за приём:	448	21,84	41,68	39,16	618,81	21,22	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	6,63	5,18	15,44	135	11,2	90
30-35%	котлета мясная из говядины	70	10,87	8,18	11,24	162,16	0,09	229
	Тушеная капуста	150	2,97	5,56	14,2	118,5	24,55	143
	кисель из сока + вит.С	200	0,57	0,06	30,2	123,6	50,1	400
	хлеб пшеничный	34,8	2,74	0,34	16,8	81,78		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	767,3	26,25	19,77	100,4	686,29	85,94	
полдник:								
10-15%	молоко кипяченое	190	6	5	9,4	106	2,73	419
	вафли	40	0,16	12,2	25	341,4		
	итого за приём:	230	6,16	17,2	34,4	447,4	2,73	
	итого за день:	1545,3	54,65	78,65	183,76	1796,5	119,89	

САД	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	Витамин С
	Б	Ж	У		
ДНИ					
1	50,76	48,17	185,94	1364,87	96,64
2	69,7	75,86	195,83	1766,27	98,68
3	50,71	51,17	196,56	1526,41	70,37
4	47,23	52,52	178,47	1395,94	36,2
5	39,33	46	210,39	1440,99	85,23
6	54,35	52,22	193,23	1468,17	96,64
7	43,66	46,12	197,09	1363,38	30,17
8	66,14	62,67	227,8	1604,38	118,07
9	79,36	49,09	236,46	1638,99	93,622
10	54,65	78,65	183,76	1796,5	119,89
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	555,89	562,47	2005,53	15365,9	845,512
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:	55,59	56,25	200,55	1536,59	84,55

Наименование сборника рецептур: **СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ
СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Руководители разработки сборника: **Могильный М.П.** (ФГБОУ ВО МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ));
Тутельян В.А. (ФГБНУ "НИИ питания").

Сборник технических нормативов: **Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.**

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ САД (ОСЕНЬ-ЗИМА)

ДНИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дней	% выполнения	недоели минус факт переели	переели минус норма недоели
наименование	83	5	19,5	14,5		7,5	11	15,5		10	83	100		
сметана	300	22,9	93,8				51	18,5		113,8	300	100		
творог		164	273	425	140	242	264	114	319	264	342	2547		
молоко		207					207					414		
кефир						207		207				414		
ряженка					207			207				414		
итого молочка:	3375	371	273	425	347	242	471	321	319	264	342	3375	100	
сыр	48	12			12	12				12		48	100	
масло слив	158	14	15,9	17,1	19,43	14	15,2	14,77	25,1	13	9,5	158	100	
молоко сгущеное							25					25		
сахар в т.ч сгущеное м	352	33,2	49	35,6	17,6	38,6	36,6	20,9	28,9	49,8	30	365,2	103,75	13,2
гречка					16							16		
овсян.хлопья						12						12		
рис				16	45	13		49,3	7			130,3		
пшено							16		36,4			52,4		
перловая					5							5		
пшеничная				29,1								29,1		
горох			20,25					20,25				40,5		
манка		13	7,8									20,8		
итого крупы:	323	13	28,05	50,1	61	25	16	69,55	43,4	0	0	306,1	94,77	16,9
макаронь	90					48	26				16	90	100	
масло растит.	83	5	10	8	5	9	8	9	9,4	11	10,5	84,9	102,29	1,9
кофнапиток	9			3				3				9	100	
ванилин		0,003							0,04			0,043		
какао	4,5		1,5						1,5		1,5	4,5	100	
мука	220	41,2	4,13	2,16	38,5	4		45,4	36,6	37,7		209,69	95,31	10,31
сухари паниров.		7	11,6	3			10	45,5			7	84,1		
дрожжи	3,8	1,2			0,7			1,8	0,7			4,4	115,79	0,6
вафли				20							35	40	95	
печенье			25				30					55		
итого кондитерка:	150											150	100	
повидло									0,33			0,33		
соль	45	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	100	
чай	4,5	0,46	0,46	0,46	0,46	0,92		0,46		0,46		3,68	81,78	0,82
изюм					2,45			4				6,45		
сухофрукты	90		20				20				20	60	66,67	
итого сухофрукты:	90										0,2	66,45	73,83	23,55
лим.кислота		0,2	0,2				0,2	0,2				1		
сок	750		150	50	150			150	50	150	50	750	100	
яблоко	855	145,4			100	100	145,4	135	100	29,2	100	855	100	
картофель	1750	208,8	66,75	281,6	41,75	200	208,8	66,75	304,5	237,8	133,3	1750	100	
томат		7,5	5		9,5		7,5	2	2,5	3,5		45		
капуста свежая		50	206		62,5	100	50					206	674,5	
капуста квашеная									69,4			69,4	138,8	
икра кабачковая			60				60					120		
свекла		25		60				25	160		60	330		
морковь		15,75	26	12,5	31,75	42,5	15,75	16	12,5	61,5	24,5	258,75		
лук		22	25	22,6	23	57,5	31	78	27,3	30,7	50	367,1		
огурцы соленые		50		31,75	50			50		66,7		248,45		
итого по овощам:	2440											2182,6	89,45	257,4
яйцо	180	7,3	65,2		1,52	4	12	10,88	2,15	11,2	68	182,25	101,25	2,25
мясо б/к	454	70		72	78,3		65	60	38,7		70	454	100	
окорочка/грудка	203		126						77			203	100	0
минтай	293			75		75				100	43	293	100	0
сосиски	51										51	51	100	
крахмал	2,25			0,75					0,75		0,75	2,25	100	
хлеб ржаной	375	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	375	100	
хлеб пшеничный	600	54	73	54	50	62,6	61	68	50	50	78,8	601,4	100,23	1,4
												2925,12		
													97,50 %	

Прошито и
скреплено
печатью



В.И.Козлов

