

1 день младшая группа

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
Каша "геркулес" молочная	150			4.76	6.38	16.4
крупка геркулес		15	15			
молоко		113	113			
сахар		4	4			
масло сливочное		2	2			
2. Чай сладкий	150					8.78
чай		0.7	0.7			
сахар		12	12			
3. Бутерброд	40/5			3.08	7.12	9.81
хлеб		40	40			
масло сливочное		5	5			
10.00 сок	150	150	150			9.1
итого за завтрак						
Обед						
1. Салат из морской капусты	45			1.13	1.26	2.61
морская капуста		20	10			
лук репчатый		8	10			
масло растительное		3	4			
2. Суп фасолевый со сметаной	150			5.19	7.52	8.69
говядина		20	12			
фасоль в банках		30	20			
картофель		50	26			
лук репчатый		8	10			
морковь		10	8			
масло сливочное		2	2			
сметана		5	5			
зелень		2	1.4			
3. Биточки мясные запеченные в сметано-томатном соусе	60			10.15	12.15	4.31
говядина		50	39			
молоко		10	10			
яйцо		1.1	5.6			
лук репчатый		8	6			
масло растительное		2	2			
масло сливочное		1	1			
сухари		5	5			
соус сметано-томатный	35					
томатная паста		3	3			
лук репчатый		15	12			
морковь		10	8			
масло сливочное		2	2			
масло растительное		1	1			
мука		3	3			
сметана		10	10			
4. Макароны отварные	120			3.85	2.58	8.03
макароны		40	64			
масло сливочное		4	4			
5. Компот из сухофруктов	150			0.1		47.64
сухофрукты		9	9			
сахар		10	10			
6. Хлеб	40	40	40	2.85	1	12.6

итого за обед						
Полдник						
1.Пирожки с повидлом	70			3.9	1.5	28.9
мука пшеничная		65	65			
молоко		50	50			
сахар		5	5			
яйцо		1	5			
масло растительное		4	4			
дрожжи		1	1			
2.Чай сладкий	150					8.78
чай		0.6	0.6			
сахар		10	10			
итого за полдник						
Всего за день				37.31	39.61	179.95
2 день младшая группа						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Каша ячневая молочная	150			4.68	5.97	18.04
крупа ячневая		25	25			
молоко		130	130			
сахар		4	4			
масло сливочное		4	4			
2.Кофейный напиток с молоком	150			3	2.86	14.1
кофейный напиток		2	2			
молоко		130	130			
сахар		10	10			
3. Бутерброд с маслом	40/5			3.13	5.23	20.01
хлеб		40	40			
масло сливочное		5	5			
10.00 сок	150	150	150			9.1
итого за завтрак						
Обед						
1.Салат из свежих овощей	45			0.45	2.06	1.67
помидоры свежие		25	21			
огурцы свежие		25	23			
лук зеленый		4	2.5			
масло растительное		2	2			
2.Борщ со сметаной	150			6.4	7.2	15.02
говядина		30	22			
свекла		40	32			
капуста белокочанная		40	32			
картофель		30	18			
лук репчатый		10	8			
морковь		15	12			
томатная паста		3	3			
томаты в собственном соку		8	6			
масло сливочное		3	3			
сметана		8	8			
зелень		3	1.8			
3.Гуляш из мяса	90			8.09	9.21	6.07
говядина		60	50			
лук репчатый		10	8			
морковь		15	12			
масло сливочное		2	2			

Sheet1

масло растительное		2	2			
мука пшеничная		3	3			
томатная паста		3	3			
4. каша перловая рассыпчатая	95			3.67	4	23.05
крупа перловая		35	35			
масло сливочное		5	5			
5.Компот из свежемороженых ягод	150			0.06		9.28
ягоды с/м		15	15			
сахар		10	10			
6.Хлеб	40/5	40	40	2.85	1	12.6
итого за обед						
Полдник						
1. Овощи тушеные	150			3.43	5.68	18.63
картофель		130	78			
лук репчатый		10	8			
морковь		15	12			
овощи свежемороженые		80	80			
перец болгарский свежий		20	15			
томаты в собственном соку		10	8			
зелень		3	1.8			
чеснок		3	2.5			
масло сливочное		4	4			
масло растительное		3	3			
2.Чай сладкий	150			0.03	8.88	34.5
чай		0.6	0.6			
сахар		10	10			
3. хлеб	40	40	40	2.85	1	12.6
итого за полдник						
Всего за день						
3 день младшая группа						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Суп вермишелевый молочный	150			3.5	4.15	11.54
вермишель		15	15			
молоко		130	130			
сахар		5	5			
масло сливочное		4	4			
2.Какао с молоком	150			3	2.86	16.09
какао		1.25	1.25			
молоко		130	130			
сахар		10	10			
3. Бутерброд с маслом	40/5			3.13	5.23	20.01
хлеб		40	40			
масло сливочное		5	5			
10.00 сок	150	150	150			9.1
итого за завтрак						
Обед						
1.Салат из свежих овощей	45			0.45	2.06	1.67
помидоры свежие		25	21			
огурцы свежие		25	23			
лук зеленый		4	2.5			
масло растительное		2	2			
2.Рассольник со сметаной	150			4.05	5	9.7
говядина		30	22			

Sheet1

картофель		50	30			
крупа перловая		5	5			
лук репчатый		10	8			
морковь		15	12			
огурцы консервированные без уксуса		20	13			
масло сливочное		3	3			
сметана		8	8			
зелень		3	1.8			
3.Жаркое по домашнему	150			6.38	7.38	10.07
говядина		60	50			
картофель		200	120			
лук репчатый		10	8			
морковь		15	12			
масло сливочное		5	5			
томаты в собственном соку		10	8			
масло растительное		3	3			
чеснок		3	2.5			
зелень		3	1.8			
4.Компот из сухофруктов	150			0.09		12.92
сухофрукты		5	5			
курага		5	5			
сахар		10	10			
5.Хлеб	40	40	40	2.85	1	12.6
итого за обед						
Полдник						
1.Пудинг творожно-морковный с джемом	120/25			5.09	4.86	12.5
творог		100	100			
морковь		60	50			
крупа манная		5	5			
молоко		20	20			
яйцо	¼		10			
сахар		5	5			
масло сливочное		5	5			
джем		25	25			
2.Кисель из ягод	150			0.16		22.7
ягоды с/м		15	15			
сахар		10	10			
крахмал		15	15			
итого за полдник						
Всего за день						
4 день младшая группа						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Каша гречневая молочная	150			3.36	4.63	27.83
крупа гречневая		15	15			
молоко		130	130			
сахар		5	5			
масло сливочное		4	4			
2.Кофейный напиток с молоком	150			3	2.86	14.1
молоко		130	130			
сахар		10	10			
3. Бутерброд с маслом	40/5			3.08	5.23	9.81
хлеб		40	40			
масло сливочное		5	5			

Sheet1

10.00 фрукты свежие	70	100	70	0.28	0.28	6.86
итого за завтрак						
Обед						
1.Салат из огурца	45			0.54	1.93	2.07
огурец		60	45			
масло растительное		2	2			
зелень		3	1.8			
2.Суп с мясными фрикадельками	150			5.58	5.27	11.76
говядина		60	50			
картофель		80	48			
лук репчатый		10	8			
морковь		15	12			
яйцо		1/8	5			
масло сливочное		3	3			
зелень		3	1.8			
3.Суфле рыбное под сыром	100/30			5.39	5.1	6.91
рыба		140	84			
лук репчатый		10	8			
морковь		10	8			
молоко		15	15			
яйцо		1/7	6.7			
сметана		8	8			
сыр		18	16.8			
масло сливочное		1	1			
масло растительное		3	3			
соус сметанный						
лук репчатый		10	8			
морковь		10	8			
масло растительное		2	2			
масло сливочное		1	1			
мука пшеничная		3	3			
сметана		8	8			
4.Картофельное пюре	140			2.65	4.06	23.5
картофель		200	120			
молоко		30	30			
масло сливочное		5	5			
5. Компот из сухофруктов	150			0.09		11.36
сухофрукты		5	5			
изюм		5	5			
сахар		10	10			
6.Хлеб	40	40	40	2.85	1	12.6
итого за обед						
Полдник						
1.Икра кабачковая	40	40	40	0.32	0.6	3.72
2.Омлет натуральный	60			5.89	9.71	0.91
яйцо		1	40			
молоко		60	60			
лук репчатый		15	12			
морковь		15	12			
масло сливочное		4	4			
3.Чай сладкий	150					8.78
чай		0.6	0.6			
сахар		10	10			
3.Хлеб	40	40	40	2.85	1	12.6
итого за полдник						

Всего за день						
5 день младшая группа						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Каша рисовая молочная	150			4.1	6.65	23.5
крупa рисовая		20	20			
молоко		130	130			
сахар		5	5			
масло сливочное		4	4			
2.Какао с молоком	150			3	2.86	14.1
какао		1.25	1.25			
молоко		130	130			
сахар		10	10			
3. Бутерброд с маслом	40/5			3.13	5.23	20.01
хлеб		40	40			
масло сливочное		5	5			
10.00 сок	150	150	150			9.1
итого за завтрак						
Обед						
1.Суп рыбный с сайрой	150			8.41	7.81	11.75
рыбные консервы		50	50			
картофель		50	30			
крупa перловая		5	5			
лук репчатый		10	8			
морковь		15	12			
масло сливочное		3	3			
зелень		3	1.8			
2.Солянка	150			8.37	10.19	12.56
говядина		60	50			
капуста белокочанная		180	140			
лук репчатый		15	12			
морковь		12	12			
томатная паста		2	2			
перец болгарский свежий		15	11			
масло сливочное		5	5			
масло растительное		3	3			
чеснок		3	2.5			
зелень		3	1.8			
3.Компот из сухофруктов	150			0.09		11.36
сухофрукты		5	5			
чернослив		5	5			
сахар		10	10			
4.Хлеб	40	40	40	2.85	1	12.6
итого за обед						
Полдник						
1.Пирожки печенный с картошкой	70			5.83	9.5	30.42
мука		30	30			
молоко		10	10			
яйцо		¼	10			
сахар		4	4			
дрожжи		1	1			
масло сливочное		4	4			
масло растительное		2	2			
картофель		40	24			

Sheet1

лук репчатый		10	8			
масло сливочное		3	3			
2. Чай сладкий	150			0.03		8.8
чай		0.6	0.6			
сахар		10	10			
итого за полдник						
Всего за день						
6 день младшая группа						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1. Каша пшеничная молочная	150			3.04	4.96	25.04
крупa пшeно		15	15			
мoлoкo		130	130			
сaxap		5	5			
мaслo сливoчнoe		4	4			
2. Кофейный напиток с молоком	150			3	2.86	14.1
кoфeйный нaпитoк		2	2			
мoлoкo		130	130			
сaxap		10	10			
3. Бутерброд с маслом	40/5			3.13	5.23	20.01
хлeб		40	40			
мaслo сливoчнoe		5	5			
10.00 сок	150	150	150			9.1
итого за завтрак						
Обед						
1. Салат из морской капусты	45			1	1.69	2.49
мopскaя кaпyстa		40	20			
лyк рeпчaтый		10	8			
мopкoвь		10	8			
мaслo рaститeльнoe		3	3			
2. Солянка со сметаной на к/б	170			5.3	5.13	13.19
гoвядинa нa кoстe		30	22			
кapтoфeль		50	30			
кpупa рисoвaя		5	5			
oгypцы кoнсервирoвaнныe бeз yксyсa		20	12			
лyк рeпчaтый		10	8			
мopкoвь		15	12			
мaслo сливoчнoe		3	3			
cмeтaнa		8	8			
зeлeнь		3	1.8			
3. Шницель мясной, запеченный	70/10			9.1	11.14	8.78
гoвядинa		60	50			
мoлoкo		15	15			
яйцo		1/6	6.7			
хлeб		8	8			
лyк рeпчaтый		10	8			
мaслo сливoчнoe		1	1			
мaслo рaститeльнoe		3	3			
4. Гороховое пюре	100			1.76	2.25	24.52
гopox		40	40			
5. Компот из сухофруктов	150			0.09		11.36
сyxoфpyкты		9	9			
сaxap		10	10			
6. Хлеб	40	40	40	2.85	1	12.6

итого за обед						
Полдник						
1. Картофеле-печеночная запеканка	100/10			8.24	7.48	26.97
печень		40	30			
картофель		80	60			
молоко		15	15			
лук репчатый		8	6			
морковь		8	6			
масло сливочное		3	3			
масло растительное		2	2			
сметана		5	5			
соус томатный						
томатная паста		3	3			
лук репчатый		10	8			
морковь		10	8			
мука пшеничная		3	3			
масло сливочное		2	2			
масло растительное		1	1			
2. Чай сладкий	150					8.78
чай		0.6	0.6			
сахар		10	10			
3. Хлеб	40	40	40	2.85	1	12.6
итого за полдник						
Всего за день						
7 день младшая группа						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1. Каша манная молочная	150			4.52	4.59	21.31
крупа манная		15	15			
молоко		130	130			
сахар		5	5			
масло сливочное		4	4			
2. Какао с молоком	150			3	2.86	14.1
молоко		130	130			
сахар		10	10			
3. Бутерброд с маслом	40/5			3.13	5.23	20.01
хлеб		40	40			
масло сливочное		5	5			
10.00 сок	150	150	150			9.1
итого за завтрак						
Обед						
1. Салат из свежих овощей	45			0.45	2.06	1.67
помидоры свежие		25	21			
огурцы свежие		25	23			
лук зеленый		4	2.5			
масло растительное		2	2			
2. Суп с клецками на м/б	150			5.04	5.17	19.28
говядина		30	22			
картофель		60	36			
лук репчатый		10	8			
морковь		15	12			
мука		15	15			
яйцо		1/6	6.7			
молоко		20	20			

Sheet1

масло сливочное		3	3			
зелень		3	1.8			
3.Азу из говядины	200			8.81	9.5	13.67
говядина		60	50			
картофель		200	120			
лук репчатый		10	8			
морковь		15	12			
огурцы консервированные без уксуса		20	12			
перец болгарский свежий		10	7.5			
масло сливочное		6	6			
масло растительное		3	3			
чеснок		3	2.5			
зелень		3	1.8			
4.Компот из свежемороженных ягод	150			0.06		9.28
ягоды с/м		15	15			
сахар		10	10			
5.Хлеб	40	40	40	2.85	1	12.6
итого за обед						
Полдник						
1.Сдоба по домашнему	70			5.08	8.6	12.44
мука		30	30			
молоко		20	20			
яйцо		¼	10			
сахар		4	4			
дрожжи		1	1			
масло сливочное		4	4			
масло растительное		2	2			
2.Чай сладкий	150					8.78
чай		0.6	0.6			
сахар		10	10			
лимон		5	4			
итого за полдник						
Всего за день						
8 день младшая группа						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Суп молочный с вермишелью	150			3.01	2.95	16.8
вермишель		25	25			
молоко		130	130			
сахар		5	5			
масло сливочное		4	4			
2.Кофейный напиток с молоком	150			3	2.86	14.1
кофейный напиток		2	2			
молоко		130	130			
сахар		10	10			
3. Бутерброд с маслом	40/5			3.31	5.23	20.01
хлеб	40					
масло сливочное		5	5			
10.00 сок	150	150	150			9.1
итого за завтрак						
Обед						
1.Салат из свежих овощей	45			45	2.06	1.67
помидоры свежие		25	21			
огурцы свежие		25	23			

Sheet1

лук зеленый		4	2.5			
масло растительное		2	2			
2.Свекольник со сметаной на к/б	150			3.98	3.75	8.03
говядина		30	22			
свекла		60	48			
картофель		50	30			
лук репчатый		10	8			
морковь		15	12			
перец болгарский свежий		8	6			
томатная паста		3	3			
томаты в собственном соку		5	4			
чеснок		3	2.5			
сметана		8	8			
масло сливочное		3	3			
зелень		3	1.8			
3.Рулет с мясным яйцом	80/30			7.61	9.21	9.86
говядина		60	50			
молоко		15	15			
яйцо		1/6	6.7			
лук репчатый		10	8			
хлеб		8	8			
масло сливочное		1	1			
масло растительное		2	2			
Фарш-яйцо	1/2		20			
соус молочный						
молоко		15	15			
лук репчатый		15	15			
морковь		10	8			
масло сливочное		2	2			
масло растительное		1	1			
мука		3	3			
4.Гречка отварная рассыпчатая	100			2.01	2.75	20.24
крупа гречневая		35	35			
масло сливочное		4	4			
5. Компот из сухофруктов	150			0.09		11.36
сухофрукты		5	5			
изюм		5	5			
сахар		10	10			
6.Хлеб	40	40	40	2.85	1	12.6
итого за обед						
Полдник						
1.Сырники творожные со сгущенным молоком	100/20			6	7.15	11
творог		60	60			
молоко		20	20			
яйцо	1/4	1/4				
сахар		5	5			
крупа манная		5	5			
мука		10	10			
масло сливочное		5	5			
масло растительное		7	7			
сгущенное молоко		10	10			
2.Кисель фруктовый	150			0.16		11.9
брикеты		15	15			
сахар		10	10			

итого за полдник						
Всего за день						
9 день младшая группа						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Каша кукурузная молочная	150			3.89	4.03	12.04
крупка кукурузная		15	15			
молоко		130	130			
сахар		5	5			
масло сливочное		4	4			
2. Какао с молоком	150			3	2.86	14.1
какао		1.25	1.25			
молоко		130	130			
сахар		10	10			
3. Бутерброд с маслом	40/5			3.13	5.23	20.01
хлеб		40	40			
масло сливочное		5	5			
10.00 сок	100	100	100			9.1
итого за завтрак						
Обед						
1.Огурчик порционный	40	80	40	1.28	0.08	2.6
2. Суп полевой на м/б	150			4.96	5.53	9.04
говядина		30	22			
картофель		50	30			
крупка пшенная		5	5			
лук репчатый		10	8			
морковь		15	12			
масло сливочное		3	3			
зелень		3	1.5			
3.Тефтели рыбные в сметено-молочном соусе	80/30			10.12	7.54	3.5
рыба с/м.горбуша		140	70			
яйцо		1/6	6.7			
молоко		15	15			
лук репчатый		10	8			
масло сливочное		1	1			
масло растительное		2	2			
чеснок		3	2.5			
соус						
сметана		8	8			
молоко		10	10			
лук репчатый		10	10			
морковь		10	10			
масло сливочное		2	2			
масло растительное		1	1			
мука		3	3			
4.Картофель, припущенный с овощами	130			1.74	4.24	15.48
картофель		200	120			
лук репчатый		15	12			
морковь		15	12			
томаты в собственном соку		10	8			
масло сливочное		3	3			
масло растительное		2	2			

Sheet1

чеснок		3	2.5			
зелень		3	1.8			
5.Компот из сухофруктов	150			0.09		11.36
сухофрукты		5	5			
чернослив		5	5			
сахар		10	10			
6.Хлеб	40	40	40	2.85	1	12.6
итого за обед						
Полдник						
1.Рогалик с курагой	70			3.02	5.53	37.35
мука		30	30			
молоко		10	10			
яйцо		¼	¼			
сахар		4	4			
дрожжи		1	1			
масло сливочное		4	4			
масло растительное		1	1			
курага		10	10			
повидло		5	5			
2.Чай сладкий	150					8.78
чай		0.6	0.6			
сахар		10	10			
итого за полдник						
Всего за день						
10 день младшая группа						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Каша овсяная молочная	150			3.89	4.03	12.04
крупа овсяная		15	15			
молоко		130	130			
сахар		5	5			
масло сливочное		4	4			
2.Кофейный напиток с молоком	150			3	2.86	14.1
кофейный напиток		2	2			
молоко		130	130			
сахар		10	10			
3. Бутерброд с маслом	40/5			3.13	5.23	20.01
хлеб		40	40			
масло сливочное		5	5			
10.00 сок	150	150	150			9.1
итого за завтрак						
Обед						
1.Салат из свежего помидора	45			0.54	2.03	0.69
помидоры свежие		60	45			
масло растительное		2	2			
2.Щи со сметаной на к/б	150			5.4	4.3	11.98
говядина		30	22			
картофель		50	20			
капуста белокочанная		60	48			
лук репчатый		10	8			
морковь		15	12			
перец болгарский свежий		10	7.5			
зелень		3	1.8			
томатная паста		3	3			

Sheet1

сметана		8	8			
масло сливочное		3	3			
3.Плов с мясом	170			10.1	10.95	26.79
говядина		60	50			
рис		45	45			
лук репчатый		15	12			
морковь		30	24			
томаты в собственном соку		10	8			
чеснок		3	2.5			
масло сливочное		4	4			
масло растительное		2	2			
4.Компот из сухофруктов	150			0.09		11.36
сухофрукты		5	5			
курага		5	5			
сахар		10	10			
5.Хлеб		40	40	2.85	1	12.6
итого за обед						
Полдник						
1.Сельдь с луком	20			3.1	6.17	1.31
сельдь		80	28			
лук репчатый		5	4			
масло растительное		2	2			
2.Венегрет	60			1.62	1.8	26.99
свекла		35	28			
картофель		40	20			
лук репчатый		4	3.4			
морковь		10	5			
горошек зеленый консервир.		30	7			
огурец консервированный		10	6			
без уксуса						
масло растительное		3	3			
зелень		3	1.8			
3.Чай сладкий с лимоном	150					8.8
чай		0.6	0.6			
сахар		10	10			
лимон		5	5			
4.Хлеб	40	40	40	2.85	1	12.6
итого за полдник						
Всего за день						

Список использованной литературы: 1. Организация питания в дошкольных образовательных !

ккал.	Витамины, мг	№ рецептуры
	С	
140.25	1.46	2.7
33.35		5.1
117.65		6.1
38	5.3	
329.25		
28.19	4.7	4.3
106.26	12.3	7.9
120.47	0.6	3,8/8,3
160.25		3.21
50.36		
102		6.7

567.53			
123.12			6.3
33.35			
156.47			
1053.25	24.36		
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры	
	С		
125.38	1.95		
92.84	1.95		
117.65			
38	5.3		
373.87			
26.5	8.3	4.11	
133.74	6.8	7.5	
144.52	2.6	9.1	

131			3.1
36.78		0.9	859.1
102			6.7
574.54			
138.91		5.75	3.17
	1.6		5.1
102		6.7	6.7
275.41			
1223.82			
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры	
	С		
145.46	1.95		236
92.84	1.95		959
117.65			1
38	5.3		126
393.95			
26.5	8.3		187
116.23	1.32		7.7

177.94	21.7		590
50.4	0.9		868
102			6.7
473.07			
113.6	3.8		1120
92.05	0.9		874
205.65			
1072.67			
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры	
	С		
165.16	1.95		681
92.84	1.95		951
117.65			3

32.9		7	847
408.55			
20.43			4.11
120.04		13.7	209
147.93		2.18	1.3
101.45		2.5	5.3
44.3		0.9	6.2
102			6.7
536.15			
22		1	50
114.28		1.95	438
33.35			5.1
102		6.7	6.7
271.63			

1216.33			
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры	
	С		
163.03	1.95		681
92.84	1.95		5.6
117.65	6.1		
38	5.3		5.2
411.55			
125.52	6.9		7.4
207.34	8.5		1.12
44.3	0.9		5.3
102			6.7
479.16			
119.23	4.3	6.13	

34.5	1.6	5.1	
153.28			
1043.99			
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры	
	С		
163.31		1.95	681
92.84		1.5	9.51
117.65			3
38		5.3	5.2
411.8			
22.37		3.2	126
148.4		12.3	462
152.41	2.05		608
54.4	1.3		3.7
44.3	0.9		5.3
102			6.7

523.88			
154.18	6.88		486
33.35			5.1
102			6.7
259.53			
1225.21			
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры	
	С		
165.6	1.95	3.11	
92.84	1.95	5.6	
117.65		6.1	
38	5.3	5.2	
414.09			
26.5	8.3	4.12	
141.24	4.1	213	

180.23		8.05	1.11
36.78	1.07		859
102			6.7
486.75			
95.7	1.86		1120
33.35	1.6	5.1	
129.05			
1029.89			
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры	
	С		
156.1	1.95		236
92.84	1.95		951
117.65			6.1
38	5.3		5.2
404.59			
26.5	8.3		4.12

102.6		15.3	7.5
195.53		3.6	1.8
108.57			3.17
44.3		0.9	6.2
102			6.7
579.5			
120.12		2.5	463
51		1.05	874

171.12			
1155.21			
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры	
	С		
111.3	1.95	3.1	
92.84	1.95	5.6	
117.65		3	
38	5.3	5.2	
359.79			
16	4	1.13	
103.83	6	6.11	
133.2	4.07	511	
131.9	13.4	321	

44.3		0.7	868
102			6.7
531.23			
102.03		2.8	1107
33.35			
135.38			
1026.4			
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры	
	С		
113.3	1.95	3.12	
92.84	1.95	9.51	
117.65		1	
38			
361.79			
24.1	13.05	6.4	
108.96	9.63	7.1	

204.84		2	1.4
44.4		1	5.3
102			6.7
484.3			
87.42		0.98	486
113.47		2.3	4.3
34.5		1.6	943
102			6.7
337.39			
1118.38			

учреждения/ Н.Ю.Савельева. -Изд.2-е -Ростов н/Д.:Феникс,2005.-416с. - «Сердце отдаю детям»