

1 день

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
Каша "геркулес" молочная	200			5.53	7.54	22.38
крупка геркулес		20	20			
молоко		150	150			
сахар		5	5			
масло сливочное		5	5			
2. Чай сладкий	200					11.98
чай		0.7	0.7			
сахар		12	12			
3. Бутерброд	50/7			4.64	7.28	14.68
хлеб		50	50			
масло сливочное		7	7			
10.00 сок	150	150	150			13.65
итого за завтрак						
Обед						
1. Салат из морской капусты	60			1.43	2.06	3.25
морская капуста		30	20			
лук репчатый		10	12			
масло растительное		4	5			
2. Суп фасолевый со сметаной	200			6.29	7.72	9.79
говядина		30	22			
фасоль в банках		40	30			
картофель		60	36			
лук репчатый		15	12			
морковь		20	16			
масло сливочное		3	3			
сметана		10	10			
зелень		3	2.4			
3. Биточки мясные запеченные в сметано-томатном соусе	80/30			11.35	17.35	5.31
говядина		70	59			
молоко		20	20			
яйцо		1/6	6.7			
лук репчатый		10	8			
масло растительное		3	3			
масло сливочное		1	1			
сухари		10	10			
соус сметано-томатный	60					
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	170			4.85	3.68	9.09
макароны		60	60			
масло сливочное		5	5			
5. Компот из сухофруктов	200			0.15		17.94
сухофрукты		12	12			
сахар		12	12			
6. Хлеб	50	50	50	3.85	1.5	24.9

итого за обед						
Полдник						
1.Пирожки с повидлом	80/30			5.6	3.05	34.5
мука пшеничная		75	75			
молоко		70	70			
сахар		10	10			
яйцо		¼	1			
масло сливочное		5	5			
масло растительное		10	10			
дрожжи		1.25	1.25			
2. Чай сладкий	200					11.98
чай		0.7	0.7			
сахар		12	12			
итого за полдник						
Всего за день				43.69	50.18	179.45
2 день						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Каша ячневая молочная	200			6.1	6.47	20.71
крупа ячневая		30	30			
молоко		150	150			
сахар		5	5			
масло сливочное		5	5			
2.Кофейный напиток с молоком	200			4.2	3.75	19.03
кофейный напиток		2.4	2.4			
молоко		150	150			
сахар		12	12			
3. Бутерброд с маслом	50/7			4.64	8.94	14.68
хлеб		50	50			
масло сливочное		7	7			
10.00 сок	150	150	150			13.65
итого за завтрак						
Обед						
1.Салат из свежих овощей	60			0.59	3.08	2.25
помидоры свежие		35	29			
огурцы свежие		35	31			
лук зеленый		5	3			
масло растительное		3	3			
2.Борщ со сметаной	200			7.93	7.55	16.73
говядина		30	22			
свекла		50	40			
капуста белокочанная		50	40			
картофель		40	24			
лук репчатый		15	12			
морковь		20	16			
томатная паста		3	3			
томаты в собственном соку		10	8			
масло сливочное		3	3			
сметана		10	10			
зелень		3	1.8			
3.Гуляш из мяса	110			11.86	14.04	7.05
говядина		70	59			
лук репчатый		15	12			
морковь		20	16			

Sheet1

масло сливочное		2	2			
масло растительное		3	3			
мука пшеничная		3	3			
томатная паста		3	3			
чернослив		10	10			
4. каша перловая рассыпчатая	110			3.83	4.82	26.41
крупа перловая		40	40			
масло сливочное		5	5			
5.Компот из свежемороженных ягод	200			0.1		11.11
ягоды с/м		20	20			
сахар		15	15			
6.Хлеб	50	50	50	3.85	1.5	24.9
итого за обед						

Полдник

1. Овощи тушеные	150			4.42	6.43	20.02
картофель		160	96			
лук репчатый		15	12			
морковь		20	16			
овощи свежемороженные		100	100			
перец болгарский свежий		30	22			
томаты в собственном соку		15	12			
зелень		3	1.8			
чеснок		3	2.5			
масло сливочное		5	5			
масло растительное		3	3			
2.Чай сладкий	200					11.98
чай		0.7	0.7			
сахар		15	15			
3. хлеб	50	50	50	3.85	1.5	24.9
итого за полдник						
Всего за день				51.37	58.08	213.42

3 день

Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи

Завтрак

1.Суп вермишелевый молочный	200			4.9	5.27	16.3
вермишель		25	25			
молоко		150	150			
сахар		5	5			
масло сливочное		5	5			
2.Какао с молоком	200			3	2.9	18.03
какао		1.5	1.5			
молоко		150	150			
сахар		12	12			
3. Бутерброд с маслом	50/7			3.9	6.96	24.97
хлеб		50	50			
масло сливочное		7	7			
10.00 сок	150	150	150			13.65
итого за завтрак						

Обед

1.Салат из свежих овощей	60			0.59	3.08	2.25
помидоры свежие		35	29			
огурцы свежие		35	31			
лук зеленый		5	3			
масло растительное		3	3			

Sheet1

2.Рассольник со сметаной	200			4.7	5.7	11.16
говядина		30	22			
картофель		60	36			
крупа перловая		7	7			
лук репчатый		15	12			
морковь		20	16			
огурцы консервированные без уксуса		30	18			
масло сливочное		3	3			
сметана		10	10			
зелень		3	1.8			
3.Жаркое по домашнему	190			7.64	10.8	16.59
говядина		70	59			
картофель		220	132			
лук репчатый		15	12			
морковь		20	16			
масло сливочное		5	5			
томаты в собственном соку		15	12			
масло растительное		3	3			
чеснок		3	2.5			
зелень		3	1.8			
4.Компот из сухофруктов	200			0.15		17.94
сухофрукты		6	6			
курага		6	6			
сахар		12	12			
5.Хлеб	50	50	50	3.85	1.5	24.9
итого за обед						
Полдник						
1.Пудинг творожно-морковный с джемом	150/30			10.11	8.39	18.7
творог		120	120			
морковь		60	59			
крупа манная		6	6			
молоко		30	30			
яйцо	¼		10			
сахар		7	7			
масло сливочное		5	5			
джем		30	30			
2.Кисель из ягод	200			0.22		23.26
ягоды с/м		20	20			
сахар		15	15			
крахмал		15	15			
итого за полдник						
Всего за день				39.06	44.6	187.75
4 день						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Каша гречневая молочная	200			4.6	5.44	30.34
крупа гречневая		25	25			
молоко		150	150			
сахар		5	5			
масло сливочное		5	5			
2.Кофейный напиток с молоком	200			4.2	3.75	19.03
кофейный напиток		2.4	2.4			
молоко		150	150			
сахар		12	12			

Sheet1

3. Бутерброд с маслом	50/7			3.9	6.96	14.97
хлеб		50	50			
масло сливочное		7	7			
10.00 фрукты свежие	100	120	100	0.3	0.3	7.35
итого за завтрак						
Обед						
1. Салат из редиса	60			0.72	2.06	2.76
редис		80	60			
масло растительное		3	3			
зелень		3	1.8			
2. Суп с мясными фрикадельками	200			6.47	8.95	12.88
говядина		70	59			
картофель		100	60			
лук репчатый		15	12			
морковь		20	16			
яйцо		1/6	6.7			
масло сливочное		3	3			
зелень		3	1.8			
3. Суфле рыбное под сыром	120/40			7.69	8.94	8.3
рыба		160	96			
лук репчатый		15	12			
морковь		15	12			
молоко		20	20			
яйцо		1/6	6.7			
сметана		10	10			
сыр		24	22.5			
масло сливочное		1	1			
масло растительное		3	3			
соус сметанный						
лук репчатый		15	12			
морковь		10	8			
масло растительное		2	2			
масло сливочное		1	1			
мука пшеничная		3	3			
сметана		10	10			
4. Картофельное пюре	170			2.87	4.2	26.77
картофель		220	132			
молоко		40	40			
масло сливочное		6	6			
5. Компот из сухофруктов	200			0.15		17.94
сухофрукты		6	6			
изюм		6	6			
сахар		12	12			
6. Хлеб	50	50	50	3.85	1.5	24.9
итого за обед						
Полдник						
1. Икра кабачковая	45	45	45	0.48	1.4	4.58
2. Омлет натуральный	80			7.67	11.39	9.01
яйцо		1 ½	60			
молоко		80	80			
лук репчатый		20	16			
морковь		20	16			
масло сливочное		4	4			
3. Чай сладкий	200					11.98
чай		0.7	0.7			

Sheet1

сахар		12	12			
3.Хлеб	50	50	50	3.85	1.5	24.9
итого за полдник						
Всего за день				46.75	56.39	215.71
5 день						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Каша рисовая молочная	200			4.65	7.9	29.94
крупa рисовая		25	25			
молоко		150	150			
сахар		5	5			
масло сливочное		5	5			
2.Какао с молоком	200			3	2.9	18.03
какао		1.5	1.5			
молоко		150	150			
сахар		12	12			
3. Бутерброд с маслом	50/7			3.9	6.96	24.97
хлеб		50	50			
масло сливочное		7	7			
10.00 сок	150	150	150			13.65
итого за завтрак						
Обед						
1.Суп рыбный с сайрой	200			11.32	8.14	13.3
рыбные консервы		60	60			
картофель		60	36			
крупa перловая		7	7			
лук репчатый		15	12			
морковь		20	16			
масло сливочное		3	3			
зелень		3	1.8			
2.Солянка	200			13.32	17.53	14.71
говядина		70	59			
капуста белокочанная		200	160			
лук репчатый		20	16			
морковь		20	16			
томатная паста		3	3			
томаты в собственном соку		15	12			
перец болгарский свежий		20	15			
масло сливочное		5	5			
масло растительное		3	3			
чеснок		3	2.5			
зелень		3	1.8			
3.Компот из сухофруктов	200			0.15		17.94
сухофрукты		6	6			
чернослив		6	6			
сахар		12	12			
4.Хлеб	50	50	50	3.85	1.5	24.9
итого за обед						
Полдник						
1.Пирожки печенный с картошкой	90			9.04	11.45	49.23
мука		40	40			
молоко		20	20			
яйцо		¼	10			
сахар		5	5			

Sheet1

дрожжи		1.25	1.25			
масло сливочное		4	4			
масло растительное		2	2			
2. Чай сладкий	200					11.98
чай		0.7	0.7			
сахар		15	15			
итого за полдник						
Всего за день				49.23	56.38	218.65
6 день						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1. Каша пшеничная молочная	200			3.6	5.22	29.34
крупa пшeно		25	25			
мoлoкo		150	150			
сaxap		5	5			
мaслo сливoчнoe		5	5			
2. Кофейный напиток с молоком	200			4.2	3.75	19.03
кoфeйнoй нaпитoк		2.4	2.4			
мoлoкo		150	150			
сaxap		12	12			
3. Бутерброд с маслом	50/7			3.91	6.96	24.97
хлeб		50	50			
мaслo сливoчнoe		7	7			
10.00 сoк	150	150	150			13.65
итого за завтрак						
Обед						
1. Салат из морской капусты с яйцом	60			2.44	6.15	4.74
мopскaя кaпyстa		50	25			
яйцo		2/3	27			
лyк рeпчaтый		10	8			
мopкoвь		10	8			
мaслo рaститeльнoe		3	3			
2. Солянка со сметаной на к/б	220			5.98	8.62	15
гoвядинa нa кoстe		30	22			
кapтoфeль		60	36			
кpупa рисoвaя		7	7			
oгypцы кoнсepвирoвaнныe бeз yкcyсa		30	18			
лyк рeпчaтый		15	12			
мopкoвь		20	16			
мaслo сливoчнoe		3	3			
смeтaнa		10	10			
зeлeнь		3	1.8			
3. Шницель мясной, запеченный	80/30			11.57	13.52	11.12
гoвядинa		70	59			
мoлoкo		20	20			
яйцo		1/6	6.7			
хлeб		10	10			
лyк рeпчaтый		10	8			
мaслo сливoчнoe		1	1			
мaслo рaститeльнoe		3	3			
4. Гороховое пюре	125			3.78	14.05	33
гopox		50	50			
мaслo сливoчнoe		5	5			
5. Компот из сухофруктов	200			0.15		17.94

Sheet1

сухофрукты		12	12			
сахар		12	12			
6.Хлеб	50	50	50	3.85	1.5	24.9
итого за обед						
Полдник						
1. Картофеле-печеночная запеканка	120/20			11.2	9.03	30.46
печень		60	46			
картофель		100	112			
молоко		20	20			
лук репчатый		10	8			
морковь		10	8			
масло сливочное		3	3			
масло растительное		2	2			
сметана		7	7			
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	200					11.98
чай		0.7	0.7			
сахар		12	12			
3.Хлеб	20	20	20	1.54	0.6	9.96
итого за полдник						
Всего за день				52.22	69.4	246.09
7 день младшая группа						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Каша манная молочная	200			6.2	5.08	25.66
крупа манная		20	20			
молоко		150	150			
сахар		5	5			
масло сливочное		5	5			
2. Какао с молоком	200			3	2.9	18.03
какао		1.5	1.5			
молоко		150	150			
сахар		12	12			
3. Бутерброд с маслом	50/7			3.19	6.96	24.97
хлеб		50	50			
масло сливочное		7	7			
10.00 сок	150	150	150			13.65
итого за завтрак						
Обед						
1.Салат из свежих овощей	60			0.59	3.08	2.25
помидоры свежие		35	29			
огурцы свежие		35	31			
лук зеленый		5	3			
масло растительное		3	3			
2.Суп с клецками на м/б	200			6.68	6.51	23.48
говядина		30	22			
картофель		70	42			
лук репчатый		15	12			

Sheet1

морковь		20	16			
мука		20	16			
яйцо		1/6	6.7			
молоко		30	30			
масло сливочное		3	3			
зелень		3	1.8			
3.Азу из говядины	230			11.19	15.92	26.48
говядина		70	59			
картофель		220	132			
лук репчатый		15	12			
морковь		20	16			
огурцы консервированные без уксуса		30	18			
перец болгарский свежий		15	11			
масло сливочное		6	6			
масло растительное		3	3			
чеснок		3	2.5			
зелень		3	1.8			
4.Компот из свежемороженных ягод	200			0.06		11.11
ягоды с/м		20	20			
сахар		15	15			
5.Хлеб	50	50	50	3.85	1.5	24.9
итого за обед						
Полдник						
1.Сдоба по домашнему	90			9.96	11.12	27.92
мука		30	30			
молоко		20	20			
яйцо		1/4	10			
сахар		5	5			
дрожжи		1.25	1.25			
масло сливочное		5	5			
масло растительное		2	2			
сыр твердый		20	15			
2.Чай сладкий	200					11.98
чай		0.7	0.7			
сахар		15	15			
итого за полдник						
Всего за день				44.66	53.07	210.43
8 день						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Суп молочный с вермишелью	200			4.44	3.04	19.61
вермишель		30	30			
молоко		150	150			
сахар		5	5			
масло сливочное		5	5			
2.Кофейный напиток с молоком	200			4.2	3.75	19.03
кофейный напиток		2.4	2.4			
молоко		150	150			
сахар		12	12			
3. Бутерброд с маслом	50/7			3.9	6.96	24.97
хлеб		50	50			
масло сливочное		77	5			
10.00 сок	150	150	150			13.65
итого за завтрак						

Обед						
1.Салат из свежих овощей	60			0.59	3.08	2.25
помидоры свежие		35	29			
огурцы свежие		35	31			
лук зеленый		5	3			
масло растительное		3	3			
2.Свекольник со сметаной на м/б	200			4.64	5.52	9.33
говядина		30	22			
свекла		70	56			
картофель		60	36			
лук репчатый		15	12			
морковь		20	16			
перец болгарский свежий		10	7.5			
томатная паста		3	3			
томаты в собственном соку		10	8			
чеснок		3	2.5			
сметана		10	10			
масло сливочное		3	3			
зелень		3	1.8			
3.Рулет с мясным яйцом	90/30			9.01	9.46	11.99
говядина		70	59			
молоко		20	20			
яйцо		1/6	6.7			
лук репчатый		15	12			
хлеб		10	10			
масло сливочное		1	1			
масло растительное		3	3			
Фарш-яйцо	1/2		20			
соус молочный						
молоко		20	20			
лук репчатый		15	12			
морковь		10	8			
масло сливочное		2	2			
масло растительное		1	1			
мука		3	3			
4.Гречка отварная рассыпчатая	115			20.3	4.82	23.48
крупа гречневая		40	40			
масло сливочное		5	5			
5. Компот из сухофруктов	200			0.15		17.94
сухофрукты		6	6			
изюм		6	6			
сахар		12	12			
6.Хлеб	50	50	50	3.85	1.5	24.9
итого за обед						
Полдник						
1.Сырники творожные со сгущенным молоком	120/30			17.08	17.35	38.62
творог		120	120			
молоко		30	20			
яйцо	1/4		10			
сахар		6	6			
крупа манная		6	6			
мука		12	12			
масло сливочное		7	7			
масло растительное		7	7			

Sheet1

сгущенное молоко		20	20			
2.Кисель из ягод	200			0.22		23.26
ягода свежемороженая		20	20			
крахмал		15	15			
сахар		15	15			
итого за полдник						
Всего за день				68.38	55.48	229.03
9 день						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Каша кукурузная молочная	200			4.38	5.47	18.6
крупка кукурузная		25	25			
молоко		150	150			
сахар		5	5			
масло сливочное		5	5			
2. Какао с молоком	200			3	2.9	18.03
какао		1.5	1.5			
молоко		150	150			
сахар		12	12			
3. Бутерброд с маслом	50/7			3.18	6.96	24.97
хлеб		50	50			
масло сливочное		7	7			
10.00 сок	150	150	150			13.65
итого за завтрак						
Обед						
1.Огурчик порционный	60	100	60	1.92	0.12	3.9
2. Суп полевой на м/б	200			5.99	6.24	10.33
говядина		30	22			
картофель		60	36			
крупка пшеничная		7	7			
лук репчатый		15	12			
морковь		20	16			
масло сливочное		3	3			
зелень		3	1.8			
3.Тефтели рыбные в сметено-молочном соусе	90/40			13.53	9.59	6.33
рыба с/м.горбуша		160	80			
яйцо		1/6	6.7			
молоко		20	20			
лук репчатый		10	8			
масло сливочное		1	1			
масло растительное		2	2			
чеснок		3	2.5			
соус						
сметана		10	10			
молоко		10	10			
лук репчатый		15	12			
морковь		10	8			
масло сливочное		2	2			
масло растительное		1	1			
мука		3	3			
4.Картофель, припущенный с овощами	150			2.65	4.86	18.93
картофель		220	132			

Sheet1

лук репчатый		20	16			
морковь		20	16			
томаты в собственном соку		15	12			
масло сливочное		3	3			
масло растительное		2	2			
чеснок		3	2.5			
зелень		3	1.8			
5.Компот из сухофруктов	200			0.15		17.94
сухофрукты		6	6			
чернослив		6	6			
сахар		12	12			
6.Хлеб	50	50	50	3.85	1.5	24.9
итого за обед						
Полдник						
1.Рогалик с курагой	90			4.03	6.71	40.31
мука		40	40			
молоко		20	20			
яйцо		1/4	10			
сахар		5	5			
дрожжи		1.25	1.25			
масло сливочное		5	5			
масло растительное		2	2			
курага		12	12			
повидло		10	10			
2.Чай сладкий	200					11.98
чай		0.7	0.7			
сахар		12	12			
итого за полдник						
Всего за день				42.68	44.35	209.87
10 день						
Наименование блюд	выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	углеводи
Завтрак						
1.Каша овсяная молочная	200			4.98	5.2	19.61
крупа овсяная		25	25			
молоко		150	150			
сахар		5	5			
масло сливочное		5	5			
2.Кофейный напиток с молоком	200			4.2	3.75	19.03
кофейный напиток		2.4	2.4			
молоко		150	150			
сахар		12	12			
3. Бутерброд с маслом	50/7			3.9	6.96	24.97
хлеб		50	50			
масло сливочное		7	7			
10.00 сок	150	150	150			13.65
итого за завтрак						
Обед						
1.Салат из редиса	60			0.72	2.05	2.76
редис		80	60			
масло растительное		2	2			
2.Щи со сметаной на к/б	200			5.94	5.54	13.78
говядина		30	22			
картофель		60	36			
капуста белокочанная		70	56			

Sheet1

лук репчатый		15	12			
морковь		20	16			
перец болгарский свежий		15	11			
зелень		3	1.8			
томатная паста		3	3			
сметана		10	10			
масло сливочное		3	3			
3.Плов с мясом	220			13.74	13.12	43.15
говядина		70	59			
рис		50	50			
лук репчатый		20	16			
морковь		40	32			
томаты в собственном соку		15	12			
чеснок		3	2.5			
масло сливочное		4	4			
масло растительное		3	3			
4.Компот из сухофруктов	200			0.15		17.94
сухофрукты		6	6			
курага		6	6			
сахар		12	12			
5.Хлеб	50	50	50	3.85	1.5	24.9
итого за обед						
Полдник						
1.Сельдь с луком	30			5.05	8.09	3.64
сельдь		90	37.6			
лук репчатый		5	4			
масло растительное		2	2			
2.Венегрет	70			2.7	2.52	29.52
свекла		50	34			
картофель		50	36			
лук репчатый		6	4			
морковь		20	10			
горошек зеленый консервир.		20	10.5			
огурец консервированный		10	6			
без уксуса						
масло растительное		4	4			
зелень		3	1.8			
3.Чай сладкий с лимоном	200			0.03		10.47
чай		0.7	0.7			
сахар		15	15			
лимон		5	4			
4.Хлеб	50	50	50	3.85	1.5	24.9
итого за полдник						
Всего за день						
				49.11	50.23	248.32

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

ккал.	Витамины, мг	№ рецептуры	
	С		
203.95	2.25	2.7	
45.48		5.1	
130.28		6.1	
57	6.4	5.2	
379.71			
31.09	5.4	4.3	
126.26	16.5	7.9	
200.47	0.9	3,8/8,1	
206.45		3.21	
70.56	1.3	5.3	
131		6.7	

765.83				
167.8	0.9		6.3	
45.48			5.1	
213.28				
1358.82	33.56			
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры		
	С			
151.4	2.25	48		
123.48	2.25	951		
130.28	1			
57	6.4	5.2		
373.87				
38.55	11.6	4.11		
151.98	9.1	7.5		
197.42	2.6	9.1		

146.05			3.1	
62.05		0.9	859	
131			6.7	
727.05				
147.18		5.75	3.17	
45.48		1.9	5.1	
131			6.7	
252.95				
1442.16		42.75		
ккал.	Витамины, мг	№ рецептуры		
	С			
167.15	2.25		236	
120.04	2.25		959	
130.63			1	
57	6.4		126	
474.82				
38.55	11.6		187	

133.32	3.78	7.7	
197.12	30.8	590	
70.56	1.3	868	
131		6.7	
570.55			
157.1	6.05	11.2	
112.3	1.3	874	
269.4			
1314.77	65.73		
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры	
	С		
190.65	2.25	681	
133.48	2.25	951	

130.63			3	
40.25		8.4	847	
495.01				
29.26		15	4.11	
170.94		16.7	209	
179.81		3.55	1.3	
118.94		2.8	5.3	
70.56		1.3	6.2	
131			6.7	
700.51				
30		3	50	
169.48		5.6	438	
45.48				

131			6.7	
310.46				
1336.5		60.85		
ккал.	Витамины, мг	№ рецептуры		
	С			
209.8	2.25		681	
120.04	2.25		5.6	
130.28	6.1			
57	6.4		5.2	
517.12				
165.06	7.2			
269.04	15.35		1.12	
70.56			5.3	
131			6.7	
635.66				
211.54	5.9		6.13	

45.48			6.1	
269.71				
1422.49	39.35			
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры		
	С			
180.65		2.25	681	
123.48		2.25	951	
130.63			3	
57		6.4	5.2	
491.76				
35.36		3.3	126	
173.88		16.3	462	
186.88		3.2	608	
75.95	4.3		3.7	
70.56	1.3		5.3	

131			6.7	
673.63				
179.31	11.1		486	
45.48			5.1	
52.4			6.2	
277.19				
1442.58	50.4			
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры		
	С			
181.95		2.25	3.11	
120.04		2.25	5.6	
130.63			6.1	
57		6.4	5.2	
489.62				
38.55		11.6	4.12	
181.11		8.6	213	

231.4		17.7	1.11	
62.05	1.3		859	
131			6.7	
644.11				
127.6	2.25		11.2	
45.48	1.6	5.1		
185.77				
1319.5	54			
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры		
	С			
191.05		2.25	236	
123.48		2.25	951	
121.2			6.1	
57		6.4	5.2	
492.73				

38.55		11.6	4.12	
126		31.33	7.5	
236.35		4.4	1.8	
140.05			3.17	
70.56		1.3	868	
131			6.7	
742.51				
162.55		3.5	463	

112.3		1.3	874	
274.85				
1510.09		64.33		
ккал.	Витамины,мг	№ рецептуры		
	С			
134.11		2.25	3.1	
120.04		2.25	5.6	
121.2			3	
57		6.4	5.2	
432.35				
24		4.7	1.13	
112.75		21.3	6.11	
153.41		5.91	511	
154.73		2.8	321	

70.56		1.3	868	
131			6.7	
646.45				
135.07		3.1	11.1	
45.48			943	
180.55				
1259.35		50.01		
ккал.	Витамины, мг	№ рецептуры		
	С			
148.1	2.1	3.12		
123.048	2.25	951		
121.2		1		
47	6.4	5.2		
439.78				
30.58	15.2	6.4		
149.94	10.5	7.1		

268.17		2.7	1.4	
70.56		2.3	5.3	
131			6.7	
650.25				
119.74		1.3	486	
131.52		3	4.3	
58.17		2	943	
131			6.7	
361.83				
1451.86		47.75		

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