

NOV 32

Харов / Харамурба О.Ю.

17,03.2025

1000

22

|            |  |
|------------|--|
| Прием лица |  |
|------------|--|

|          |  |
|----------|--|
| Неделя 1 |  |
|----------|--|

|           |         |
|-----------|---------|
| Вариант 1 | СУП МОЛ |
| трак      |         |

|         |  |
|---------|--|
| ЧАЙ С М |  |
| БАТОН   |  |

|            |  |
|------------|--|
| за завтрак |  |
|------------|--|

|              |  |
|--------------|--|
| сок ябл      |  |
| втр          |  |
| за 2 завтрак |  |

|         |  |
|---------|--|
| ИКРА КА |  |
|         |  |

|        |     |
|--------|-----|
| СУП СМ | №88 |
|--------|-----|

|        |  |
|--------|--|
| ЖАРКОВ |  |
| КОМПОН |  |

|  |         |
|--|---------|
|  | ΧΛΕΒ ΠΛ |
|  | ΧΛΕΒ ΠΛ |

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| о за обед |  |  |
|-----------|--|--|

|        |        |                  |
|--------|--------|------------------|
| ПЮРЕ К | ТЕФТЕЛ | ПОТЕННЫЙ ПОЛДНИК |
|--------|--------|------------------|

|         |      |
|---------|------|
| ЧАЙ С С | №392 |
|---------|------|

|         |  |
|---------|--|
| БҮЛӨЧ   |  |
| ХЛЭБ ПИ |  |

|             |  |
|-------------|--|
| Уплотненный |  |
|-------------|--|

|             |  |
|-------------|--|
| дник        |  |
| го за день: |  |

\_\_\_\_\_

Утверждаю:  О.О.Алеко

КОВАЛЕВА А.В.

10.11.2025

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕСЯЦ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                          | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Неделя 1</b>                     |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Вариант 1</b>                    |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ) ТТК №107             | 160          | 3,8              | 4,2     | 13,6        | 118                           | ТТК №107/1   |                  |
|                                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394                       | 150          | 2,6              | 2,3     | 11,2        | 76,2                          | 394          | 2011             |
|                                     | БАТОН                                                 | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
|                                     |                                                       | 350          | 9,4              | 7,7     | 45,4        | 299                           |              |                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                     | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
| <b>2 Завтрак</b>                    |                                                       | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                         |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |
|                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88      |                  |
|                                     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ТТК №675                          | 150          | 17,8             | 16,7    | 15,6        | 287,3                         | ТТК №675     | 2011             |
|                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                        | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                       | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                                     |                                                       | 520          | 23,5             | 21,6    | 59,8        | 530,5                         |              |                  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                     | ТЕФЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                    | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      | 2011             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                                                       | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321          | 2011             |
|                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                     | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392 | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,5         | 35,5                          |              |                  |
|                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,3                         | 467          | 2011             |
|                                     | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467                                | 445          | 14,2             | 16,1    | 77,0        | 491,0                         |              |                  |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |                                                       |              | 48,0             | 44,6    | 199,9       | 1 395,6                       |              |                  |

## Повар

Гуаго / Канундуба-О.Н.

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

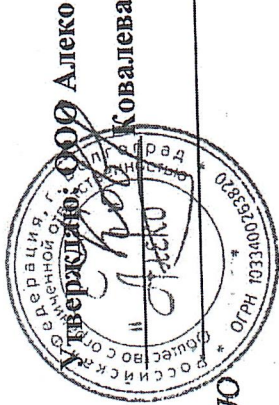
| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                  |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 2<br>Завтрак | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104         | 150          | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     | 2011             |
|                                  | Чай с сахаром, медом, лимоном, ванилином    | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          |                  |
|                                  | Батон                                       | 40           | 3                | 1,2     | 20,6        | 104,8                         |              |                  |
|                                  |                                             | 380          | 9,5              | 5,8     | 53,8        | 303,4                         |              |                  |
| Итого за завтрак                 |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 2 Завтрак                        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
|                                  | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                           | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                                  |                                             | 380          | 1,7              | 1,0     | 36,7        | 166,3                         |              |                  |
| Итого за 2 завтрак               |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                         | 30           | 0,4              | 1,9     | 2,5         | 29,5                          | 33           | 2011             |
|                                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 150          | 2,1              | 11,7    | 11,7        | 75,8                          | ТТК №87      |                  |
|                                  |                                             | 130          | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      |                  |
|                                  | ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                      | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          | 2011             |
|                                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                            | 480          | 14,8             | 20,4    | 76,6        | 509,8                         |              |                  |
| Итого за обед                    |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Уплотненный полдник              | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74                       | 50           | 6,5              | 8,2     | 2,1         | 72,7                          | ТТК №74      | 2011             |
|                                  | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125  | 120          | 2,4              | 3,3     | 19          | 118,7                         | 125          | 2011             |
|                                  |                                             | 180/10/7     | 0,2              | 0       | 10          | 41,7                          | 393          |                  |
|                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                          | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |              |                  |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |              |                  |
|                                  | ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ                          | 437          | 14,4             | 13,8    | 71,1        | 434,9                         |              |                  |
| Итого за Уплотненный полдник     |                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:                   |                                             |              | 40,4             | 41,0    | 238,2       | 1 414,4                       |              |                  |

Повар.



Согласовано

17.03.2025  
Врач педиатр  
М.О. [Signature]



Утверждено: 000 Алеко  
Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                   | Прием пищи, наименование блюда                                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры  | Сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                              |                                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Завтрак                      | КАША ЖИДКАЯ (манная) ТТК №83                                             | 150          | 6,1              | 3,4     | 25,8        | 163                           | ТТК №83       |                  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392                    | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392           | 2011             |
|                              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213                                                       | 64           | 5,5              | 5       | 0,3         | 68,6                          | 213           | 2011             |
|                              |                                                                          | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |               |                  |
|                              | БАТОН                                                                    | 405          | 13,2             | 9       | 47,2        | 323,4                         |               |                  |
| Итого за завтрак             |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| 2 Завтрак                    | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                                             | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399           | 2011             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                          | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |               |                  |
| Обед                         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                                           | 30           | 0,2              | 0       | 0,5         | 3,9                           |               |                  |
|                              | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ ТТК №28 | 150/10       | 1,5              | 5       | 7,5         | 91,2                          | ТТК №28       |                  |
|                              | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫЮ (печень) ТТК №79              | 150          | 10,0             | 6,8     | 25,3        | 215,8                         | ТТК № 79      |                  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                                       | 150/7/3,5    | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                         | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |               |                  |
| Итого за обед                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                           | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |               |                  |
|                              |                                                                          | 540          | 14,6             | 12,1    | 58,5        | 426,7                         |               |                  |
|                              |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
|                              |                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Уплотненный полдник          | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324                                 | 40           | 0,6              | 1,4     | 4           | 33,4                          | 324           | 2011             |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЕЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ТТК №61/№354      | 50/30        | 6,7              | 9,7     | 16,9        | 167,96                        | ТТК №61, №354 | 2011             |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166                              | 110          | 5,7              | 6,4     | 26,3        | 191,4                         | 166           | 2011             |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                                             | 180          | 0,1              | 0,1     | 20,9        | 86                            | 372           | 2011             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                           | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |               |                  |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                          | 440          | 15,4             | 17,8    | 83,2        | 549,76                        |               |                  |
| Всего за день:               |                                                                          |              | 44               | 39,1    | 206         | 1402                          |               |                  |

Повар

**Согласовано**

*LIP above*

Детский  
Детский

# ЭКСПЕРИМЕНТНОЕ 20-е ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Повар \_

| Прием пищи                       | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                  |                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1<br>Вариант 4<br>Завтрак |                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) ТТК №106                 | 150          | 4,4              | 4,1     | 12,5        | 106,5                         | ТТК №106     | 2011             |
|                                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393                                          | 150/73,5     | 0,1              | 0       | 7           | 29                            | 393          |                  |
|                                  | БАТОН                                                       | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |              | 2011             |
|                                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7                                           | 5            | 1,2              | 0       | 0           | 17,7                          | 7            | 2011             |
|                                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                                 | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                          | 368          | 2011             |
| Итого за завтрак                 |                                                             | 585          | 10,3             | 7,9     | 64,2        | 375,4                         |              |                  |
| 2 Завтрак                        | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                           | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |
|                                  | Итого за 2 завтрак                                          | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |
| Обед                             | ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ                                           | 30           | 0,3              | 0       | 0,7         | 4,1                           |              |                  |
|                                  | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №88 | 150          | 2,3              | 1,9     | 12,1        | 74,2                          | ТТК №88      |                  |
|                                  | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина) ТТК №65                         | 50/30        | 6,6              | 7,8     | 15,2        | 143,9                         | ТТК №65      | 2011             |
|                                  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205                   | 110          | 4,1              | 4,4     | 26,3        | 166,1                         | 205          | 2011             |
|                                  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376                              | 150          | 0                | 0       | 11,6        | 46,5                          | 376          |                  |
|                                  | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                            | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                                  | Итого за обед                                               | 560          | 16,1             | 14,4    | 84,1        | 521,6                         |              |                  |
| Уплотненный полдник              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62                          | 50           | 6,1              | 8       | 8,1         | 109,6                         | ТТК №62      | 2011             |
|                                  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321                                      | 110          | 2,3              | 3,3     | 15,6        | 104,9                         | 321          | 2011             |
|                                  | ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392       | 180/10       | 0,1              | 0       | 9,8         | 39,4                          | 392          | 2011             |
|                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46                            |              |                  |
|                                  | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473                                       | 50           | 4                | 3       | 29,6        | 160,9                         | 473          | 2011             |
| Итого за Уплотненный полдник     |                                                             | 420          | 14               | 14,4    | 72,8        | 460,8                         |              |                  |
| Всего за день:                   |                                                             |              | 41,3             | 36,9    | 238,8       | 1432,9                        |              |                  |

2004-2005

Иванов Иван Иванович

17.03.2025

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-м ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

| Прием пищи                             | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции                                | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |      |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
|                                        |                                            |                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |      |
| <b>Неделя 1</b>                        |                                            |                                             |                  |         |             |                               |              |                  |      |
| <b>Вариант 5</b>                       |                                            |                                             |                  |         |             |                               |              |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                         | КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104        | 150                                         | 6,4              | 4,6     | 23,4        | 159,2                         | ТТК №104     | 2011             |      |
|                                        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395            | 150                                         | 2,3              | 1,8     | 11,4        | 71,3                          | 395          | 2011             |      |
|                                        | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2         | 30г/5/20                                    | 2,3              | 3,7     | 27,4        | 156,7                         | 2            |                  |      |
|                                        |                                            | 355                                         | 11               | 10,1    | 62,2        | 387,2                         |              |                  |      |
| <b>Итого за завтрак</b>                |                                            |                                             |                  | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          | 2011             |      |
| <b>2 Завтрак</b>                       | СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                          | 180                                         | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |                  |      |
|                                        | <b>Итого за 2 завтрак</b>                  |                                             |                  |         |             |                               |              |                  |      |
|                                        | <b>Обед</b>                                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                         | 30               | 0,4     | 1,9         | 2,5                           | 29,5         | 33               | 2011 |
|                                        |                                            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87 | 150              | 2,1     | 2,3         | 11,7                          | 75,8         | ТТК №87          |      |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                  |                                            | 130                                         | 10,9             | 15,9    | 36,5        | 291,9                         | ТТК №67      | 2011             |      |
| КУСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383 |                                            | 150                                         | 0,1              | 0       | 21,1        | 84,8                          | 383          |                  |      |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                        |                                            | 20                                          | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |                  |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         |                                            | 40                                          | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          |              |                  |      |
| <b>Итого за обед</b>                   |                                            | 520                                         | 17,9             | 20,5    | 100,4       | 617,5                         |              |                  |      |
| <b>Уплотненный</b>                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ           | 30                                          | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          |              |                  |      |
|                                        | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ТТК №77 | 50                                          | 4,9              | 5,7     | 4,8         | 64,1                          | ТТК №77      | 2011             |      |
|                                        | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125 | 120                                         | 2,4              | 3,3     | 19          | 118,7                         | 125          | 2011             |      |
|                                        | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398           | 180                                         | 0,6              | 0,2     | 18,1        | 88,3                          | 398          |                  |      |
|                                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30                                          | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            |              |                  |      |
|                                        | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>        |                                             | 410              | 10,8    | 12,2        | 59,3                          | 377,8        |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                  |                                            |                                             | 40,6             | 43      | 239,6       | 1457,6                        |              |                  |      |

## Повар