Согласовано:		Утвержда	Pio:	
« МДОУ «ЦРР-ДС «У	тыбка»	MFI Posen	бах £:Ю.	
/A.A	<u> Лещёва</u> /	Б Т ПОКУМе	/E	.О.Розенбах/
- V	2025г.	662336 74,662336	500°00	2025г.
Jabyy Destry	обрания с детский сад "Улыбка"	In 107	31820	1101 0
4.	* OFPH 1688			

## Основное двухнедельное меню горячего питания в дошкольных учреждениях для детей в возрасте 1-3 года, 3-6 лет Сезон: Осень-Зима-Весна-Лето

Разработано согласно сборнику рецептур, на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях.
Под редакцией: М.П. Могильного, В.А. Тутельян, ДеЛи Плюс, 2016г.

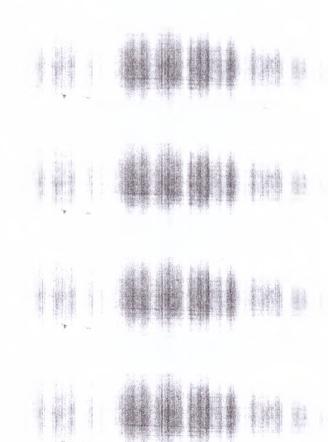
## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: 1-3 года

День: понедельник Неделя: 1

			педели.			ALC: NO.	1000	abant.	1-010	144 Sept.	3/4/6/2			
NΩ	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	5919	Витами	іны (мг	) =	Мине	ральнь (м		ества
рец.	The state of the s	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
11	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак						100.14	s ada	0.000					
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	150	3,3	2,88	10,8	90		0,48	19,8	喜	19ax	82,15		0,4
2	Бутерброд с повидлом_10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28	+ 10	3,64	8,28	2,04	8,0
378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9	11.25	113,95	83,52	13,87	0,3
Атого	за Завтрак		5,45	5,72	36,84	228,63	0,1	1,72			215,39		31,94	
2-ой	завтрак						•		•					
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,7
Атого	за 2-ой завтрак		0.75	0.15	18.3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,7
Обед						1117	-396-3	D. 4986	1. 7.369	3 A	1			- 7
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	150	3,23	2,94	27,66	126,34	0,07	9,23	棚	0,11	7,88	39,26	13,71	0,5
234	Биточки рыбные из кеты_	50	5,5	7,85	5,4	124,5	1,093	0,32	8,22	4.85	125	55,2		
205	Рис с овощами_в/у	110	3,8	4,39	20,93	*138,16	0,06	1,99	2.97		14,22	37,32		
330	Соус белый основной	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0.0
348	Компот из изюма	150	0,35	0,08	24,84	99		<u> </u>	<u> </u>		12		6	
-	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1	1				-			0.0
	Хлеб пшеничный	15	1.2	0.15	7.2	36	0,03	0,03	. ±43	- 4	3,81		5.49	0,3
Атого	за Обед		15.08	16,57	94,15	570,92	1,0913		14,98	0.11	42,7	19	20,03	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
Полд	ник				120	6512V C	1590	D ARRES	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	16 (29)	. \$1340	104		_
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	110	7,59	6,49	15,62	157,3	0,11	8,25	8,8	100	18,37	124,59	+	
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0.92		0.04	1.32	1,44	1,24	0.0
<b>3</b> 76	Чай с сахаром	180	0.08	0,05	13,51	54		0,02			1	2,52	1,27	0,2
. 17	Хлеб пшеничный	20	1,6	0.2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,5
-	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20	22	120	90	14	0.
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63	13862	1138	4,07	3.4	Bright.	42,63		0.7
1того	за Полдник		16,5	14.05	68,92	475,85	1.0003	9,93	32.87	0,04	155.84		38,16	1
	за день		37,78	36.49	218.21	1351,6		38.24	83.93	0.15		319.47	6	12,2



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

			TOPOSTST.					opaor.		1				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг	)	Мине		иг)	ества
рец.	присм пищи, памиспование смеда	порщии	Б	ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2 全 数据 现代	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завті	рак Тата	3.20		7.										
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	160	3,87	4,5	20,5	181,86				0,07	5	24,22	14	0,16
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого	за Завтрак	42.46	6,37	12,6	50,14	382,36	0,15	0,02		0,07	45,75	38	14,17	
2-ой	завтрак	( MINE)	11 1	E 1241 181										
	Фрукт свежий*	178 121	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого	за 2-ой завтрак	1.05-87.5	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед	1 -40	3-47										1		
75	Икра свекольная_в/у	40	0,94	3,06	5	50,74		3,74		0,06	13,26	16,94	7,6	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,39	2,84	12,42	79,62	0,02	4,32		0,06	5,07	16,56	6,99	0,24
274	Зразы рубленые_	50	5,86	<b></b> 11,36	8,3	158,6	0,05	0,66	12,46		20,15	62,15	9,05	0,35
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 👚 🥡 вариант)	110	7,66	6,39	41,51	254,22				0,54		201,91		4,55
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого	за Обед		20,92	24,53	103,86	700,74		10,33	12,46	0,7	58,64		166,81	
Полд	ник		-	2									-	_
	Котлета "Дружба"_	50	7,3	10,8	6,95	100,5	0,04	0,5	13,16		18,5	88,32		
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83	Ι.		l .			22,92		
330	Соус белый основной 1	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	180			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого	за Полдник		16,11	17,8	55,49	438,65		20,52	177,04	3,44	152,6		21,52	
Итого	за день	- 00	44,2	55,73	229,09	1615,75	I	50,87	189,5	4,61	5	553,99	14	12,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраслі 1-3 кора

- 25 LAL

Неделя: 1

										Acres and the second				
NΩ	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	100	Витами	іны (мг	1	Мине		іе веще иг)	ества
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
4.1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак					_		100	94					
174	Каша вязкая молочная ячневая_	160	9,9	10,68	49,53	236,16	35.4	2 分别。	( (188	上島				0,7
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16	上北江	过去	113,2	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02	RINA	산德.	2,54	g Spul	3,66	0,26
15	Сыр (порциями)	5	1,32	1,33	77	17,18	19895	0,05	10,5	平平	50	30	2,75	0,05
Итого	за Завтрак	•	14,87	14,52	68,7	*368,25	0,19	1,23			255,11		19,01	
2-ой	завтрак		<del></del>								1			
	Компот из клубники	150	0,06	0,03	7,42	28,97					T	T	1	0,24
Итого	за 2-ой завтрак		0.06	0.03	7,42	28,97	-				12.69	7	9	
Обед	<del></del>			-		7 1	09/3	4 100	0.9403	- 1		L		
622	Зеленый горошек с луком_	40	1,89	1,89	5,02	44,36	0,01	6,62	1183	0,03	8,51	2,48	0.84	0,58
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" в/у	150	1,14	1,56	6,99	49,47	0,06	4,78		38	267,77	32,29	13,14	0,51
	Суфле из печени с рисом_	50	10,46	7,92	1,92	,133,65	0,15	6,4	4	1.1	14,3	195,6	18,2	20
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,28	3,74	35,72	166,84	0,14	18,78		0,08	9,38	54,56	21,64	0,88
352	Кисель "Витошка"_	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23			1,76	45			
42.1	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1	1							0,06
+	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03	4 53		3,81		5,49	0,39
Итого	за Обед	-	17,77	15,45	81,79	533,67	120-7	36,59	101,5	1,87	45		59,94	
Полд	<b>дник</b>		•	1	1840	4414	5084	0.3148	医初婚者	2番	2346	di mil		
284	Омлет натуральный	130	10,81	18,82	15,21	224,62	0,1	0,22	5.539	李華:	77,77	170,34	12,16	2,02
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,73	129,42	150-1	0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого	за Полдник		19,65	25.38	82,85	589,67		1,49	25,87	0,32	227,05		64,34	
Итого	за день		52,35	55.38	240,76	1520.56	1.5873	39.31	137,87	2,19		713,84		27,57

Γ F

נבובון ומון ובן וון וון וון ובן ופן ומו

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 1-3 года

			теделія:	1				3 pag i i	1-3 FOA	u				_
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Мине	альны (м	е веще г)	ства
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	33	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак в при	3.30		36 15										
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	160	5,04	4,16	25,52	160								
377	Чай с лимоном_	180	0,2	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого	за Завтрак		7,66	12,24	55,56	363,02	0,13	2,45			56,8		6,88	
2-ой	завтрак	1.8	-	4,									15	
	Фрукт свежий*	金属	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого	за 2-ой завтрак	作 强强的	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед	4 1 483 533	- 保護法	15.15	(44) 11-										
75	Икра морковная_в/у	40	0,56	1,56	4,2	30,04		6,71		0,23		27,36		0,51
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	150	0,99	2,82	11,12	73,74	0,02	4,41			20,49	22,5	10,77	0,51
287	Голубцы ленивые с мясом и рисом_	80	9,82	8,23	16,45	179	0,06	13,55	27,7		52,44	124,32		
330	Соус белый основной	20	0,28	_ 1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
388	Компот из ягод (заморозка)	150	0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого	за Обед	2 - W 181	14,08	14,04	73,54	473,55	0,17	25,17		0,5	106,92		49,78	
Пол	дник	1.4.4												1
501	Запеканка из творога с печеньем	130	20,49	26,01	22,07	207,72		0,35	50,63			167,61		0,49
335	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02			2.54	2.	3,66	0,26
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого	за Полдник	1. 清水	24,47	28,7	70,18	439,88	0,1	1,93			282,18		40,49	
Итого	за день	2. 除雪計	47,01	55,78	218,88	1370,45		49,55	106,59	0,9		482,51		8,63

54

ва

(33 (82 4,4 (,51 (,02 (,45 (,06 (,03)

),49. ),04 ),25 ),26 0,1

3,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: пятница

Сезон; 01.01-12.31 (Все)

		1	Неделя:	1	4		- 11.200 PRESIDER	STATE OF STREET	1-3 roz	ıa.		60		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	11613	Витами	іны (мг		Мине	ральнь (м	іе веще іг)	эства
рец.	триом пищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
4:11-	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	•				-		1013	100						
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	150	8,8	4,4	18,41	128,3	0,06		H	0,3	85,24	111,14	74,6	0,6
382,01	Какао на молоке"	180	6,03	3,06	18,9	128,7	1893	0,47	5. 影ብ教	生型	9.355	E 1515		1,0
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59	10.00	139,2	96	9,46	0.4
Итого	за Завтрак		16,33	16,16	51,51	418		0,58		0,3	310,84		107,46	
2-ой	завтрак							111			-			
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,4
	за 2-ой завтрак		0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12.45	15,3	0.4
Обед	1					11.4	-58/1	2 3990	1.40	13 4				
	Икра кабачковая_ттк	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	2,8	1000	1.24	16,4	14.8	6	0.2
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	150	2,25	8,4	15	147,75	0,02	12	150	十里	21,52	20,14	8,51	0,3
15	Котлета "Ассорти"_	50	1,63	1,57	0,29	+ 21,93	127	0,09	1,56		1	1,05	1	0.1
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83						22,92		
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0.02	0.66	0,72	0.62	0.0
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0.02	1,7	1,17	0.95	0,2
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1	58.9	Julia	b did	1.6				0.0
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03	1:83	当量	3,81		5,49	0,3
Итого	за Обед		10,74	17,71	74.36	541,67	73/809	16,5	1,56	1,28	52,62	1 607	22,81	
Полд	<b>цник</b>				150	F-170 11 .	-7894	0-316	3.158	1	8/3/1	(C. 749.4)		
143	Рагу из овощей_в/у	110	1,04	1,62	6,27	, 40,18	0,03	7,32	26,92	1 8	21,75	26,33	8,2	0,2
1	Манник	50	1,39	1,81	16,56	87,26	0,02	0,02	4,08	0,16	5,54	10,75	2,13	0,1
352.04	Напиток "Витошка Лайт"_	180			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
4: 1	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,5
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,
Итого	за Полдник		6,93	6,13	50,83	283,94	0,49	27,34	188,12	3,6	152,37		31,65	
Итого	за день		34,51	40.12	203,15	1351,46	13808		250,18			407,47	1	5,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

**День:** понедельник **Неделя:** 2

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 1-3 года

Возраст: 1-3 год

			педеля:				ВС	зраст:	1-3 FO	ца				- 14
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витамі	ины (мг	)	Мине	ральнь (м		эства
рец.	total thinks ou	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак	15.35		dia II							•	<del>/ · · · · · · · · · · · · · · · · ·</del>		
173	Каша молочная Геркулес	150	12,68	16,06	48,93	298,05	I							7
378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0.49
Итого	за Завтрак		20,45	26,2	79,05	540,96	0,08	1,31			254,46		23.78	
2-ой	завтрак	4.3	le:	4									4.1	
	Фрукт свежий*	46100	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4	T	22		4,4
Итого	за 2-ой завтрак	(18/20)	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед	THE PERSON NAMED IN	100 000		1871 YE -						- /				
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,39	2,84	12,42	79,62	0,02	4,32		0,06	5,07	16,56	6,99	0,24
274	Зразы рубленые_	50	5,86	11,36	8,3	158,6	0,05	0,66	12,46		20,15	62,15	9,05	0,35
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	7,66	6,39	41,51	254,22				0,54		201,91		4,55
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0.66	0,72	0.62	0,03
348	Компот из изюма_	150	0,35	0,08	24,84	99					12		6	-,
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1				_	1			0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого	за Обед	7.5	20,28	21,5	101,95	668		5,47	12,46	0,62	43,68	19	158,26	_
Полд	<b>цник</b>				******									1 4
284	Омлет натуральный	130	10,81	18,82	15,21	224,62	0,1	0,22			77,77	170,34	12,16	2,02
428,01	Булочка Малютка_	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	180	0,08	4 0,05	13,51	54		0,02		-		2,52	1,27	0,25
	Кисломолочный напиток_	_100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого	за Полдник	一切を	19,78	23,26	70,32	523,62		0,98	20		203,74		34,94	
Итого	за день	16:45	61,31	71,76	270,92	1826,58	1	27.76	100,46	1,02	13	745,72	6	13,77

гва

Fe

15

),37

),49

4.4

0,24

0,35

4,55

0.03

0,06

0,39

2,02

0,25

0,1

0,52

3,77.

Итого за день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: вторник

80,83

65,51

555,8

2832,09

1,06

92,59 214,53

4,06

433,57

355,84 137,91 12,52

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 Возрасті 1-3 года Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг) NΩ Macca тическая (Mr) Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность ж B1 С Ca Ρ Mg Fe (ккал) 4 5 6 8 9 10 11 12 13 14 15 3 Завтрак 181 Каша из манной крупы 160 14,04 19,5 52,28 195.9 0,06 0,86 43,22 99,9 88,06 0.38 15,13 376 Чай с сахаром 180 0,08 0,05 13,51 54 0,02 2,52 1,27 0,25 1,06 Бутерброды с маслом 10/5 10/5 2,42 8,05 16,13 146,5 0,13 44,45 4,8 0,82 Итого за Завтрак 16,54 27,6 81,92 \* 396,4 0,19 0,88 43,22 144,35 90,58 21,2 1,45 2-ой завтрак 389 Соки фруктовые и ягодные 150 0,75 0,15 18,3 76,2 0,05 15 10,5 48 18 0,75 Итого за 2-ой завтрак 0,75 0,15 18,3 76,2 0,05 15 10,5 48 18 0,75 Обед 108 Суп картофельный с клецками в/у 150 2,13 2,76 11,28 86.55 0.06 3.45 12.63 20.04 43.34 15.21 0.71 15 Котлета "Ассорти" 50 1,63 1,57 0,29 21,93 0,09 1,56 . 1,05 0,19 139 Капуста тушенная 110 7,83 21,4 138,73 0,04 7,83 18,92 65,12 45,1 23,1 0,92 1,17 349 Компот из смеси сухофруктов 150 0,05 0,05 21,75 81 1,12 0,02 1,7 0,95 0,23 Хлеб ржаной 15 0,72 0,16 6,94 32,1 0,06 0,03 Хлеб пшеничный 15 1,2 7,2 0,03 0,15 36 3,81 5,49 0,39 Итого за Обед 13,56 12,52 68,86 396,31 23,61 14,19 0,02 95,64 45,99 - Полдник 173 Каша вязкая молочная из пшена 130 6,28 7,64 28,32 191,98 352,04 Напиток "Витошка Лайт" 180 58,5 14,4 0,36 19,26 137,12 3,44 Хлеб пшеничный 20 9,6 48 1,6 0,2 0,04 0,04 5,08 7,32 0,52 生涯 Кисломолочный напиток 100 2,9 2,5 4 50 0,04 0,7 120 90 14 0,1 406 Ватрушка с повидлом 50 39,2 14,9 330,4 1614,7 33,1 0,6 36,6 7,2 Итого за Полдник 49,98 25.24 386,72 1963.18 0,64 53,1 4,04 183,08 52,72

При Рац

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: среда Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

			Неделя:	2			Ro	зраст:	1-3 год	ца				1.0
Nºº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	)	Минеј	ральнь (м	іе веще іг)	ества
рец.	Прием Пищи, наименование олюда	порции	Б	* ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак	W 30												
173	Каша вязкая молочная пшеничная	150	4,73	3,9	23,93	150								
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16			113,2	81	12,6	0,12
2	Бутерброд с повидлом_10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,04
Итого	за Завтрак		8,46	7,71	48,42	297,63	0,06	1,2			116,84		14,64	
2-ой	завтрак													
	Фрукт свежий*	- MARC.	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого	за 2-ой завтрак	F 確認:	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед		C-1000000	10.3	ENTER OF						-				
75	Икра свекольная в/у	40	0,94	3,06	5	50,74		3,74		0,06	13,26	16,94	7,6	0,46
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	150	1,28	1,63	11,87	90	0,05	4,75			267,77	32,3	13,14	0,51
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	50	1,43	3,57	4,65	80,73		0,5	6	0,37		92,15		0,43.
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,28	3,74	35,72	166,84	0,14	18,78		0,08	9,38	54,56	21,64	0,88
352	Кисель "Витошка"_	150	0,08	10,03	18	71,25	0,23			1,76	45		-	-
	Хлеб ржаной	. 15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого	за Обед	125.291	7,93	12,34	89,38	527,66		27,8	103,5	2,27	320,66		63,95	
Полд	іник	(F)		. 1.0										
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	130	12,66	14,64	40,38	325,47	0,07	3,91	12,66		30,11	113,96		-
377	Чай с лимоном_	180	0,2	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	4. 2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	-14	0,1
Итого	за Полдник	4-58260	17,36	17,37	67,89	479,99	0,15	7,1	32,66		167,54	207,79	23,4	0,95
Итого	за день	E 481361	34,55	38,22	225,29	1399,28		56,1	143,44	2,67	45	515,02		16,24

эства

Fe 15

0,12 8,04

4,4

0,46 0,51 0,43,

0,88

0,06 0,39

0,33 0,1 0,95 16,24 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: четверг Нелепа: 2

Сезоня 01.01112.31 (Все)

	M. Control of the Con		Неделя:	2		*	Bo	зраст:	1-3 год	ıa T				
NΩ	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ины (мг)	)	Мине	ральнь (м		ства
рец.	Tiprion fireda, flammonosativo omoga	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	В1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак			•		102.4	3863	(F. 1888	D REE	3 42	But Li	ž.		
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12		1	87,62		0,46
382,01	Какао на молоке"	180	6,03	3,06	18,9	+ 128,7		0,47	1.91	T				1,08
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого	за Завтрак	·	11,97	14,18	46,55	371,2	0,23	0,98			235,17		45,3	
2-ой	завтрак													
-54.9	Компот из клубники_	150	0,06	0,03	7,42	28,97	-11.	337	1.20		T			0,24
Итого	за 2-ой завтрак		0,06	0,03	7,42	28,97	<088v3	1,1929	5.83	17.00	12,69	7	9	
Обед	l .		•		90	10 to 12 to 12	1825	6-488	E 588		1000	0.00		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	150	0,99	2,82	11,12	73,74	0,02	4,41	139	ax	20,49	22,5	10,77	0,51
43 452	Жаркое по-домашнему (с филе куриным)_в/у	150	23,4	25,8	41,55	522		16,05		0,24	9	81,48	21	1,95
388	Компот из ягод (заморозка)_	150	0,51	0,12	26,45	107,85	1	0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
- 2	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1		11381						0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03	7:313	1.4	3,81		5,49	0,39
Итого	за Обед		26,82	29,05	93,26	771,69	156.0	20,94	1.89	0,51	82,95	178	65,09	3
Полд	(ник		•		.90	20%	1385	EL OFFICE	E ESE	多數	李(15)	B (20)		
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	20,49	26,01	22,07	207,72	7-80E/5	0,35	50,63	子里	4.114	167,61		0,49
335	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	³104,16		0,84	1.1	- 1	7,24	5,36	0,88	0,04
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0.54
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого	за Полдник		25,8	28,89	93,2	539,3	0,12	2,47	- 200	0,32	299,12		61,24	
Итого	за день		64,65	72,15	240,43	1711,16	1.685.7	24.39	95,05	0.83	9	481,96	21	7,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

**Неделя: 2 Возраст:** 1-3 года

			тодоли.					spaci.		-				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Мине	ральны (м	іе веще іг)	ства
рец.	присм пищи, паименование опода	порции	Б	₄. Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Са	Р	-Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак		1 1 1			4 -								
174	Каша вязкая молочная ячневая_	150	9,29	10,01	46,43	221,4								0,66
378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого	за Завтрак		17,06	20,15	76,55	464,31	0,19	1,31			336,93		23,33	^
2-ой	завтрак													
	Фрукт свежий*	. 1.	0,8	4, 0,8	19,6	94		20		0,4		22	ai .	4,4
Итого	за 2-ой завтрак		0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед		C Margarity	7 10 10	THE THE		1								
75	Икра морковная_в/у	40	0,56	1,56	4,2	30,04		6,71		0,23		27,36		0,51
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	150	3	5,4	27,6	129,6		6,9		0,14		51,3		1,21
371	Гренки_	10	1,2	0,2	6,3	31,5								f
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4
205	Рис с овощами_в/у	110	3,8	4,39	20,93	138,16	0,06	1,99			14,22	37,32	si	
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	>15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
Итого	за Обед	2000年2月	16,23	24,98	101,61	628,86	0,32	17,18		0,41	61,36	70	43,97	1
Полд	<b>дник</b>			17 1										"
467	Тефтели рыбные_	50	5,59	2,34	6,5	70,84	0,09	1,5	9,25		19,75	65,19	5,41	0,5
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,28	3,74	35,72	166,84	0,14	18,78		0,08	9,38	54,56	21,64	0,88
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08	1	7,32	0,52
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого	за Полдник		12,45	8,83	69,33	389,68	0,31	21,04	29,25	0,08	154,21	212,27	49,64	2,25
Итого	за день		46,54			1576,85			97,25	0,89	3	531,66	8	10,6
Средн	нее за период	THE SHOP	50,37	54,59	266,96	4 1655 58	0,82	48,32		2,28	533,71	34	158,17	
Итого	за период		503,73	545,9	2669,62	16555,78	8,17	483,21		22,77	337,14	338	581,74	4:,

Составил

Калькулятор4

Для у ве

66233650 200

ества"

Fe 15

0,66 0,37 0,49

4,4

0,51

0,47

0,03 0,23 0,06

> 0,5<sub>7</sub> 0,88 0,25 0,52

0,1 1 2,25 10,61 7 4 4 ,

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 3-7 лет

			педеля:					spaci.	3-7 He					
~N2	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ины (мг)	)	Мине	ральнь (м		ества
рец.	трион пидру, пачионование отода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 3	11	12	13	14	15
Завт	рак				VB.	图: 1	4384	0. 均额	S RWA	二 服	10(40)	564		
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	170	3,74	3,26	12,24	102	1	0,54	22,44	4	1.512	93,1		0,4
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	1,32	2,1	15,18	85,08	0,02	0,06	10,92		5,46	12,42	3,06	12,0
378	Чай с молоком_	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,4
Итого	за Завтрак		6,47	6,96	45,11	278,09	0,12	1,93			242,91		36,64	
- 2-ой	завтрак						1041	3.30	B + 6 1					
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18	1.86	法磁	12,6	57,6	21,6	0,9
Итого	за 2-ой завтрак		0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	181	2. 松布市	3 81	12,6	57,6	21,6	0,9
Обед					At .	1000	75993	E-19 EE	5	小學	1300	D 1767		
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	180	3,88	3,53	33,19	<sub>_</sub> 151,61	0,08	11,08	447	0,13	9,46	47,11	16,45	0,6
234	Биточки рыбные из кеты_	70	7,7	10,99	7,56	174,3		0,45	11,51			77,28		
205	Рис с овощами в/у	130	4,49	5,19	24,73	163,28	0,07	2,35			16,81	44,1		
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,0
348	Компот из изюма_	180	0,42	0,1	29,81	118,8	-1825	- 376	1.66	26	14	<u> </u>	8	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0.32	13.88	64,2	1000	C-18594	1 5 5 5	4.8	\$ 150	5214		0.1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0.04	0.04	500	5.5	5.08	1 28	7,32	0,5
Итого	за Обед		19,81	21,33	119,95	735,01	1000	13,94	18,27	0,13	52,94	23	25.23	1
Полд					<del></del>	• -							,	
6.09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	130	8,97	7,67	18,46	185,9	0,13	9,75	10,4		21,71	147,24		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92	35.6	0,92	1.00	0,04	1,32	1,44	1,24	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60	1383	0,02	中部等	主奏	1	2,8	1,41	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04	- 松原	38	5,08	135	7,32	0,5
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20	10	120	90	14	0,
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63	77.1	177	4,07	7.7		42,63		0,7
Итого	за Полдник		17,89	15,24	73,26	510,45		11,43	34,47	0,04	159,18		38,3	
Итого	за день		45.07	43,71	260.28	1614.99	-	45.3	96.1	0.17		713,08		16,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_ День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Мине	ральны (м		ства
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	грак													
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	170	4,11	4,79	21,79	193,22				0,08	6	25,74	14	0,17
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого	за Завтрак		6,62	12,9	52,93	399,72	0,16	0,02		0,08	45,84	40	14,81	
2-ой	завтрак							10.						
	Фрукт свежий*	1	0,8	4. 0,8	19,6	94		20		0,4		22	at .	4,4
Итого	за 2-ой завтрак	Tem i professor (de la	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обе	д	19.91	1 1	· 特别										
75	Икра свекольная в/у	50	1,18	3,83	6,25	63,43	I	4,68		0,08	16,58	21,18	9,5	0,58
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	180	5,27	3,41	14,91	95,55	0,03	5,19		0,07	6,09	19,87	8,39	0,29
274	Зразы рубленые_	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,05	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62	al al	5,38
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0;28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого	за Обед	7 - 3	27	32,31	132,9	907,78		13,09	17,44	0,85	76,22		201,63	
Пол	дник													~ ~
	Котлета "Дружба"_	70	10,22	15,12	9,73	140,7	0,06	0,7	18,42		25,9	123,65		
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
330	Соус белый основной	20	0,28	1 1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200	1 8 8		16	65	0,4	21,4	152,36	3,82				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого	за Полдник	100	20,56	22,82	68,19	539,68		22,88	197,54	3,82	163,19		25,18	
Итого	за день		54,98	68,83	273,62	1941,18		55,99	214,98	5,15	6	665,36	14	14,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_ День: среда

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 3-7 лет

Неделя: 1

ec	тва	1
T	Fe	
İ	15	
T	0,17	
H	0,28 - 0,82	
-	0,82	1
H	4,4	
1	.,,,	
Į	0,58	
	5	
H	0,49° 5,38	
	0,06	
H	0,06 0,28 0,12 0,52	
3	0,52	
H	11 14	
	0,02	
1 10		
8	0,78 0,1	
В	14,29	

			педеля:	- 1			DC	зраст.	3-7 He	1					
N2	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витами	ны (мг)	)	Минеральные вещества (мг)				
рец.	трисм пищи, паименование опода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	1 1 7	8	9	10	-11	12	13	14	15	
Завт	рак			·· <del>-</del> · ·	122	43.31 //	1620	是 後庭	Q - 長茂東	法基	3.741	R His			
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	10,52	11,35	52,62	250,92	7989	-349	5.82	子學	4.57	I Plan		0,7	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	,101,01	0,06	1,29	五章	11	125,78	90	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,5	
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,	
Итого	за Завтрак		17,93	16,89	78,19	434,29	0,23	1,43			325,81		26,82		
- 2-ой	завтрак					7	4.5	C 117				*			
54,9	Компот из клубники_	180	0,07	0,04	8,9	34,76	1/4/3	1.355	0.484	+4				0,2	
Итого	за 2-ой завтрак		0,07	0,04	8,9	34,76	51000	0.4100	1289	分級	15,23	8	10,8		
Обед					117	图 华 华	-3.656		E E E E	3事	91293	P /27			
622	Зеленый горошек с луком_	50	2,36	2,36	6,27	55,45	0,01	8,27	+ 775	0,04	10,64	3,1	1,05	0,7	
101.06	Суп картофельный с крупой "Геркулес"_в/у	180	1,37	1,87	8,39	59,37	0,07	5,71			321,33	38,75	15,77	0,6	
4-	Суфле из печени с рисом_	70	14,64	11,08	2,68	187,11	0,21	8,96	5,6		20,02	273,84	25,48	28	
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,7	4,42	42,22	197,18	0,16	22,2		0,1	11,08	64,48	25,58	1,0	
352	Кисель "Витошка"_	200	0,11	0,04	24	95	0,31	1995	1.00	2,34	60				
-	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2	186-3	c. 53/03	1,815	五毫	136	A DE		0,1	
-	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04	EXE	-左野:	5,08	1 353	7,32	0,5	
Итого	за Обед		24,22	20,29	107,04	706,31	1000	45,18	135,6	2,48	60	-	76,46		
Полд	ник –				•	7 10		1	1 1						
284	Омлет натуральный	150	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,3	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,16	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,	
77	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,5	
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20	4	120	90	14	0,	
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63	1893	ं असी	4,07	国か	100	42,63		0,7	
Итого	за Полдник		21,78	28,34	91,12	650,61	1253	1,59	26,07	0,36	241,88	1 84	70,08		
Итого	за день		64	65,56	285,25	1825.97	1995	48.2	182,67	2.84	60	375,95		37,	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_ День: четверг Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

шцио	п. де 3-7 Лет Г.Качканар_		Неделя:	1				зраст:		,	,			
Nο	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	)	Мине	альнь (м		ства
рец.	Търиси пищи, паниснование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3_	4_	. 5	6	7	8	9	10	11	12	13	-14	15
Завт	рак	100. 100	1 6 3	trick or										
173	Каша вязкая молочная пшеничная	180	5,67	4,68	28,71	180	Γ							
377	Чай с лимоном_	200	0,23	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого	за Завтрак		8,32	12,76	60,3	389,3	0,13	2,72			58,17		7,11	$\sigma_{j}$
2-ой	завтрак					-								1.74
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого	за 2-ой завтрак	-	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		_18	
Обед		Salar.			•							- 1		
75	Икра морковная в/у	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,38		0,28		34,2		0,63
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	180	1,19	3,38	13,34	88,49	0,02	5,29			24,59	27	12,92	0,61
287	Голубцы ленивые с мясом и рисом_	100	12,28	10,29	20,56	223,75	0,08	16,94	34,62		65,55	155,4		
330	Соус белый основной_	40	0,56	2	2,36	29,64		0,04	13,52		10,92	9,12	0,4	0,04,
388	Компот из ягод (заморозка)	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0.54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	4 0,2	9,6	48	0,04	0,04			5.08		7,32	0,52
Итого	за Обед	- ritte dise	18,38	18,28	96,73	621,05	0,23	31,23		0.6	136,77		61,99	
Пол	дник	一種理解	1.71.9	TA ME										
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	23,64	30,02	25,47	239,67		0.41	58.42			193,39		0,57
335	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0.84			7.24	5,36	0,88	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0.02				2,8	1,41	0,28
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого	за Полдник		28,43	<b></b> 432,82	79,88	501,83	0,13	2,01			308,17		47,48	
Итого	за день	2-96-51	55,93	64,66	256,51	1606,18		55,96	128.36	1		558,47		9,56

ества

Fe

15

0,37

0,82

4,4

0.63

0,61

0,04,

0,54

0,12

0,52

0,57

0,04

0,28

0,1

0,52

9,56

Итого за день

9

6,28

1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_ День: пятница

Неделя: 1

40,03

46,01

242,37

1591,55

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

52,33 271,23 6,25

110

442,84

Возраст; 3-7 пет Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг) No Macca тическая (ML) Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность Б Ж У **B**1 С Α E Ca p Mg Fe (ккал) ~:1 4 5 6 8 9 10 11 12 2 3 7 13 14 15 Завтрак 18.04 Каша молочная ассорти (рис, 170 4,31 4,99 20,87 145,41 0,06 0,34 96,61 125,96 84,55 0,77 гречневая крупа) 382.01 Какао на молоке" 200 21 143 0,52 6,7 3,4 1,2 3.05 Бутерброд с сыром 20/10 20/10 6,5 8,7 14,2 161 0,04 0,11 59 139,2 96 9,46 0,49 Итого за Завтрак 17,51 17,09 56,07 449,41 0,63 0,34 331,81 120,01 2-ой завтрак 388 Напиток из плодов шиповника 180 0,61 31,73 129,42 0,54 0,54 0,14 1,8 0,32 14,4 14,94 18,36 **Ртого за 2-ой завтрак** 0,61 0,14 31,73 129,42 0,54 1,8 0,32 14,4 14,94 18,36 0,54 Обед Икра кабачковая\_ттк 50 0.95 4.45 3,85 59.5 0.03 3,5 1,55 20.5 18.5 7.5 0.35 310 Суп крестьянский с крупой и 180 2,7 10,08 18 177,3 0,02 14,4 25,83 24,17 10,21 0,41 сметаной\_в/у 15 Котлета "Ассорти 70 2,28 0,41 30,7 0,13 2,18 1,47 0,27 309 Макаронные изделия отварные 130 4,76 3,9 22,88 197,16 27,09 326 Соус красный основной 20 0,2 1,04 1,48 16,92 0,92 0,04 1,32 1,44 1,24 0,06 349 0,06 0,06 97,2 1,34 0,02 2,04 1,4 0,28 Компот из смеси сухофруктов 180 26,1 1,14 Хлеб ржаной 30 1,44 0,32 13,88 64,2 0,12 20 48 Хлеб пшеничный 1,6 0,2 9,6 0,04 0,04 5,08 7,32 0,52 690,98 Итого за Обед 13,99 22,25 96,2 20,33 2,18 1,61 66,21 29,52 Полдник 143 Рагу из овощей\_в/у 47,48 0,04 31,81 31,12 0,28 130 1,23 1,92 7,41 8,65 25,7 9,69 1. Манник 50 1,39 1,81 16,56 87,26 0,02 0,02 4,08 0,16 5,54 10,75 2,13 0,11 352.04 Напиток "Витошка Лайт" 200 16 65 0.4 21,4 152,36 3,82 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 14,4 72 0,06 0,06 7,62 10,98 0,78 120 Кисломолочный напиток 100 2,9 2,5 4 50 0.04 0,7 20 90 14 0,1 321,74 30,83 208,25 3,98 158,86 7,92 6,53 0,56 36,8 Итого за Полдник 58,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг) Nο Macca тическая (ML) Прием пищи, наименование блюда порции ценность рец. Б Ж У В1 С Α Ε Ca P Mg Fe (ккал) 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 Завтрак 170 55,45 337,79 173 Каша молочная Геркулес 14,37 18.2 378 Чай с молоком 200 1,41 1,6 17,69 91,01 0,04 1,33 10 126,61 92,8 15,41 0.41 3,05 Бутерброд с сыром 20/10 20/10 6,5 8,7 14,2 161 0,04 0,11 59 139,2 96 9,46 0,49 Итого за Завтрак 22,28 28,5 87,34 589,8 0,08 1,44 267,3 25,38 2-ой завтрак Фрукт свежий\* 1 8,0 0,8 19.6 94 20 0.4 22 4,4 0,06 20 0,4 32 18 Итого за 2-ой завтрак 8,0 0,8 19,6 94 Обед 5,27 14,91 95,55 0,03 5,19 0,07 6,09 19,87 8,39 0,29 88 Щи из свежей капусты с картофелем 180 3,41 со сметаной\_в/у 222,04 0,07 0,92 17,44 28,21 12,67 0,49 274 70 8,2 15,9 11,62 87,01 Зразы рубленые 171 130 9,05 7,55 49,06 300,44 0,64 238,62 5,38 Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) 20 1.04 1.48 16.92 0,92 0,04 1,32 1,44 1,24 0,06 0,2 326 Соус красный основной 348 Компот из изюма 180 0.42 0.1 29.81 118.8 14 8 Хлеб ржаной 30 1,44 0,32 13,88 64,2 0,12 0,04 5,08 7,32 20 0,2 48 0,04 0,52 Хлеб пшеничный 1,6 9,6 28,52 7,07 17,44 0,75 57,6 26,18 130,36 865,95 23 190,99 1 Итого за Обед Полдник 89,73 196,55 14,03 2,33 284 Омлет натуральный 150 12,47 21,71 17,55 259,18 0,12 0,25 50 4,39 1,69 28 147 428,01 Булочка Малютка\_ 1 Чай с сахаром 200 0,09 0,06 15,01 60 0,02 2,8 1,41 0,28 376 120 90 50 0,04 0,7 20 0,1 Кисломолочный напиток 100 2,9 2,5 4 14 5,08 20 1,6 0,2 9,6 48 0,04 0,04 7,32 0,52 Хлеб пшеничный 26,16 74,16 564,18 1,01 20 215,7 36,95 Итого за Полдник 21,45 Итого за день 70,71 83,98 311,46 2113,93 29,52 106,44 15 347,09 8 15,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) ацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: вторник

Сезон: 01.01 12.31 (Все)

L	to a	Pa
ще	ства	_
Н		
L	Fe	р
L	15	-
		-3
1	0,41	1
6	0,49	3 1 3
18		1  Ma
-	4,4	2
H	4,4	3
		101
9	0,29	1
<del>3</del> 7	0,49	
37	5,38	
L		
4	0,06	
H	0.12	Из
2 99	0,12 0,52	
99	1	
	+,	35
)3	2,33	
1	0,28	
	0.1	N-
2 35	0,52	И
15	15,39	
	10,39	

			Неделя:	2		77.5	Bo	3pact:	3-7 nen		3532			
NΩ	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	100.18	Витами	іны (мг)		Мине	ральнь (м	іе вещє іг)	ств
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
11	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
181	Каша из манной крупы	170	14,92	20,72	55,55	208,15	0,07	0,92	45,93	3.%	106,15	93,57	16,07	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60	1020	0,02		丁香	2/12/	2,8	1,41	0,2
1.04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13	2.马额	1.5.93	水板	44,45	1 11	4,8	0,8
Toro	за Завтрак		17,43	28,83	86,69	_414,65	0,2	0,94	45,93	2. 7	150,6	96,37	22,28	1,5
2-ой	завтрак													
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,
Proro	за 2-ой завтрак		0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,
Обед	1						-	1191	_					
108	Суп картофельный с клецками_в/у	180	2,56	3,31	13,54	103,86	0,07	4,14	15,16	这首	24,05	52,01	18,25	3,0
15	Котлета "Ассорти"_	70	2,28	2,2	0,41	30,7	3843	0,13	2,18	计量	31.54	1,47	1	0,2
139	Капуста тушенная_в/у	130	9,25	9,25	25,24	163,95	1520	0,67	1993	0,02	2,49	4,81	1,97	0,1
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2	1950	1,34	平型性	0,02	2,04	1,4	1,14	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,5
Aroro	за Обед		17,19	15,34	88,77	507,91		6,32	17,34	0,04	40,89		30,79	
Полд	<b>дник</b>			•				- 2						
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,81	32,68	221,51	38.4	i diki	1.88	4.26				
352.04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,36	3,82	Mar. but			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04	FEE	位面	5,08	2014	7,32	0,5
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20	き事	120	90	14	0,
406	Ватрушка с повидлом_	50	39,2	14,9	330,4	*1614,7		33,1		0,6		36,6		7,
Атого	за Полдник		50,95	26,41	392,68	1999,21	0,68	55,24		4,42	183,08		52,72	
Атого	за день		86,47	70,76	590,1	3013,21	1,14	80,5	235,63	4,46	387,17	340,26	127,39	12,

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: среда Неделя: 2

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 3-7 лет

			Неделя:	2			Bo	зраст:	3-7 лет	Г				11.74	
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витами	іны (мг)		Минеральные вещества (мг)				
рец.	прием пищи, наименование опода	порции	Б	* ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	P.	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак		1 1 2			1									
173	Каша вязкая молочная пшеничная	170	5,36	4,42	27,12	170									
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,01	0,06	1,29			125,78	90	14	0,13	
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	1,32	2,1	15,18	85,08	0,02	0,06	10,92		5,46	12,42	3,06	12,06	
Итого	за Завтрак		9,85	9,2	58,27	356,09	0,08	1,35			131,24		17,06		
	завтрак												at		
	Фрукт свежий*	1.1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4	T	22		4,4	
Итого	за 2-ой завтрак		0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18		
Обед		<b>一种为</b>													
75	Икра свекольная_в/у	50	1,18	3,83	6,25	63,43		4,68		0,08	16,58	21,18	9,5	0,58	
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	180	1,54	1,96	14,24	108	0,06	5,7			321,33	38,76	15,77	0,61	
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	70	2	5	6,51	113,02		0,7	8,4	0,52		129,01		0,6,	
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,7	4,42	42,22	197,18	0,16	22,2		0,1	11,08	64,48	25,58	1,04	
352	Кисель "Витошка"_	200	0,11	* 0,04	24	95	0,31			2,34	60		-		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0;52	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12	
Итого	за Обед		10,57	15,77	116,7	688,83		33,32	138,4	3,04	391,36		81,06		
Полд	<b>цник</b>			1 1 1 W											
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	150	14,61	16,89	46,59	375,54	0,08	4,51	14,61		34,74	131,49		3, 4.	
377	Чай с лимоном_	200	0,23	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78	
-	Кисломолочный напиток_	100	2,9	4, 2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1	
Итого	за Полдник	1000	20,14	19,72	80,45	560,34	0,18	7,99	34,61		176,08	225,75	27,29	1,25	
Итого	за день	S PROPERTY OF	41,36	45,49	275,02	1699,26		62,66	183,93	3,44	60	603,6		21,31	

Примесное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) рацио - Д с 3-7 лет г.Качканар\_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

30,96 104,66 1

щества Fe 15 0,13 6 12,06 4,4 0,58 0.61 0,6, 58 1,04 0,52 0.12 16 11 0,37 98 0,78 4 0,1 29 1,25

21,31

Итого за день

			Неделя:	2		20.3	Bo	3pacT!	3-7 ne	子里	9-37-7		
18	с жем пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	100	Витами	ины (мг)		Минер	ральны (м	
pel	пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	М
5.4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Saar	pax						26.3	2 491	S 1/204	1.			
120	Ст молочный с макаронными зделиями_	170	3,74	3,26	12,24	102	18	0,54	22,44		主旗	93,1	
982,01	акао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143	1223	0,52	1:54	は事	4 = 0,		
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	<b>№ 146,5</b>	0,13		1.7		44,45		4,
Trains:	за Завтрак		12,86	14,71	49,37	391,5	0,23	1,06			251,29		48,
3-00	завтрак					.0.							
543	Компот из клубники_	180	0,07	0,04	8,9	34,76	J						
סופרה	за 2-ой завтрак		0,07	0,04	8,9	34,76	- 4	3/80	100		15,23	8	10
Coe/						51.1	<u> </u>		京 平平	12.8		2	
120	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,19	3,38	13,34	88,49	0,02	5,29		17.0	24,59	27	12,
452	Жаркое по-домашнему (с филе куриным)_в/у	200	31,2	34,4	55,4	, 696	193	21,4	* 104	0,32	11	108,64	2
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,
4.	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2							
7	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,3
1того	за Обед		36,04	38,44	123,96	1026,11	49.4	27,27	1.208	0,64	106,57	238	83,
Полд	<b>цник</b>				di.	Y1 % -	- K		1	14.2	hiller	1	
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	23,64	30,02	25,47	239,67	3,000	0,41	58,42	<b>482</b>	1.12	193,39	
335	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16	175	0,84	<b>\$150</b>	き悪	7,24	5,36	0,8
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,16	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20
-	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	0,08	0,08			10,16		14,
4того	за Полдник		30,62	33,12	109,73	633,63	0,17	2,63		0,36	329,25		73,
			1	1	T		_	1	I		T 44		1

79,59 86,31 291,96

2086

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: пятница Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

2 Возраст: 3-7 лет

			педеля:	4			20	Spaci.	3-7 ле	ŀ				1
N۶	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)	)	Мине	ральнь (м	іг) іг)	ества
рец.	Triprion magn, narimonobarrio onoga	порции	Б	* ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	15 10 2 2 2 5 5 6 6	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак	0.逐毫		MK all-										
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	10,52	11,35	52,62	250,92					I			0,75
378	Чай с молоком_	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого	за Завтрак		18,43	21,65	84,51	502,93	0,21	1,44			360,76		24,87	
2-ой	завтрак													
	Фрукт свежий*	- 63.1m	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого	за 2-ой завтрак	7-780355	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0.4	32		18	
Обед	. YO NOTE \$ 1440 000	1.10/500:		PER PER PE						· · ·		<u> </u>		
75	Икра морковная в/у	50	0,7	1,95	5.25	37,55		8.38		0,28	T	34,2		0,63
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	180	3,6	6,48	33,12	155,52		8,28		0,17	<u> </u>	61,56		1,45
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63				-	<del> </del>	- 1,1		11.15
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
205	Рис с овощами_в/у	130	4,49	4 5,19	24,73	163,28	0,07	2,35			16,81	44.1		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0.92	_	0.04	1,32	1,44	1,24	0.06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1.4	1,14	0.28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2				<u> </u>				0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого	за Обед		24,01	33,42	145,17	894,87	0,45	21,31		0,51	82,93	97	62,71	11.
Полд	<b>дник</b>			•	•	<u> </u>	****							
467	Тефтели рыбные_	70	7,83	3,28	9,1	99,18	0,13	2,1	12,95		27,65	91,27	7,57	0.7
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,7	4,42	42,22	197,18	0,16	22,2		0,1	11,08	64,48	25,58	1.04
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
Итого	за Полдник	海水	15,92	10,56	84.73	478,36	0,39	25,08	32,95	0,1	166,35	248,55	59,54	2,9
Итого	за день		59,16	66.43	334,01	1970,16			101,95	1,01	5	302,05		12,57
Средн	нее за период		59,73	184.17°	312,00	1946.24	0,98	52,93			587,81	44	182,93	
	за период	-	597,3	184 D 74	3120,58	19462.43	9.82	529,25		26.47	878.0	437	829.34	

Составил

Калькулятор

Кументов Утверови

6623365049<del>0</del>00 309662318200 Всего прошито, пронумерован скреплено печатью

6623182000