

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Мало-Вязёмская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ Мало-Вязёмская СОШ)**

Структурное подразделение:

Дошкольное отделение детский сад № 70



УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ Мало-
Вязёмская СОШ
Е.С. Меркулова
От 30.09.2021 № 212

**Примерное десятидневное меню
Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
(01.10-31.05)
Осень-зима-весна**

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима-весна

День: понедельник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День первый								
Завтрак	Каша жидкая(манная)	200	8,3	9,0	32,0	122,4	0,98	185/3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	1
Итого:		420	13,85	19,65	63,72	361,6	1,48	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	399/1
Итого:		100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	60	1,66	7,0	8,5	26,9	4,8	166
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	67
	Рис отварной	130	7,4	5,3	33,4	211,0	0,0	315
	Бефстроганов из отварного мяса	70	6,68	8,57	2,38	200,0	0,0	278
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0,0	6
Итого:		690	20,74	25,39	92,48	692,9	19,96	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,50	7,62	92,0	0,54	401/2
	Вафли	20	3,0	3,9	30,8	100,8	0,0	8
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	2,3	368
Итого:		300	8,62	8,8	48,22	236,8	2,84	
Ужин	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	320
	Рыба, запеченная в омлете	120	10,1	6,74	4,1	150,0	0,34	249
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
Итого:		490	14,06	10,86	29,89	312,1	5,14	
			57,72	64,7	258,76	1705,4	32,42	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима-весна

День: вторник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак	Каша жидкая(геркулесовая)	200	8,4	12,7	28,3	100,0	1,12	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	395
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,1	8,0	19,4	138,0	0,11	3
Итого:		436	18,6	23,8	64,8	341,2	1,73	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	0,5	399
Итого:		100	0,45	0,3	24,45	102,0	0,5	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1,04	2,6	5,1	48,0	6,1	1/1
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,2	13,0	107,8	4,6	81
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0,0	115
	Пюре картофельное	130	2,6	4,1	17,7	118,8	15,7	321
	Котлеты рубленые мясные	70	8,6	8,8	10,1	200,5	0,1	282
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,0	18,56	90,5	12,5	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0,0	6
Итого:		700	22,44	20,6	95,86	693,7	39	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,20	90,0	1,26	401/3
	Зефир	20	2,0	8,8	18,8	114,2	0,0	7
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368/1
Итого:		300	7,62	13,6	36,3	250,2	6,26	
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,8	0,2	8,2	35,0	2,88	40
	Молоко сгущенное	30	0,66	2,84	7,48	59,9	2,88	4
	Сырники из творога	140	15,9	18,9	16,1	340,0	0,4	231
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
Итого:		450	19,32	22,16	49,77	533,8	6,16	
			68,43	80,16	271,18	1920,9	56,15	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима-весна

День: среда

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День третий</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая(пшениная)	200	10,45	13,02	35,30	141,17	1,12	185/2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	1
Итого:		420	16,57	23,76	62,58	366,17	2,32	
<u>Второй завтрак</u>								
	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
Итого:	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	98,0	60,0	368/2
		200	1,65	0,2	38,22	162,0	63,0	
<u>Обед</u>								
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	13,65	2,1	6,47	78,0	0,0	22
	Суп –лапша домашняя	200	1,77	4,0	9,5	81,2	0,4	86
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,4	211,0	0,0	313
	Курица отварная, запеченная с овощами	100	6,64	15,46	15,03	130,82	0,62	14/119
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0,0	6
Итого:		720	33,06	27,48	105,8	688,22	1,38	
<u>Полдник</u>								
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401/1
	Пирог открытый	70	6,18	3,22	55,32	175,0	0,08	459
Итого:		250	11,4	7,72	62,88	267,0	0,62	
<u>Ужин</u>								
	Рагу из овощей	130	2,5	3,7	19,92	127,1	0,0	137
	Тефтели мясные	70	5,6	6,2	5,9	108,0	0,5	287
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	355
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
Итого:		450	10,55	11,55	44,69	357,1	0,52	
			73,23	70,51	314,17	1840,49	67,84	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима-весна

День: четверг

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День четвертый</u>								
<u>Завтрак</u>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	9,29	10,01	39,4	124,0	0,39	4/39
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	1
Итого:		400	15,41	20,75	66,68	349	1,59	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
Итого:		100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	
<u>Обед</u>	Салат из фасоли консервированной	60	1,7	3,7	4,8	59,8	5,6	12
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,79	3,76	7,84	72,7	3,4	86
	Голубцы ленивые формовые	150	6,4	10,8	23,6	218,0	30,0	152
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	355
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0,14	11,5	67,8	1,5	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	6
Итого:		670	13,72	20,43	64,82	525,9	40,52	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
	Вафли	20	3,0	3,9	30,8	100,8	0,0	8
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368/3
Итого:		320	9,98	9,28	60,87	297,8	12,46	
<u>Ужин</u>	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	320
	Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	215
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
Итого:		460	11,48	17,58	27,3	319,1	4,95	
			51,34	68,04	234,82	1555,8	62,52	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима-весна

День: пятница

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День пятый</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая(гречневая)	200	8,4	17,4	30,0	116,4	0,1	185/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	395
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,1	8,0	19,4	138,0	0,11	3
Итого:		436	18,6	28,5	66,5	357,6	0,71	
<u>Второй завтрак</u>								
	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	399/1
Итого:		100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	
<u>Обед</u>								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46,4	5,9	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,1	12,3	108,0	9,0	83
	Пюре картофельное	130	2,6	4,1	17,7	118,8	15,7	321
	Котлеты рыбные любительские	70	11,95	3,01	7,0	103,0	0,36	257
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0,14	11,5	97,8	1,5	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0,0	6
Итого:		690	24,19	14,45	69,6	558,5	32,46	
<u>Полдник</u>								
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,38	91,0	1,44	401/4
	Пирожки печеные из дрожжевого теста(сдобные)	90	3,5	3,85	28,87	164,0	0,03	454
Итого:		270	8,72	8,35	36,25	255	1,47	
<u>Ужин</u>								
	Соус сметанный	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	354
	Пудинг из творога	100/30	15,21	9,8	23,55	243,0	0,19	235
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого:		450/30	18,06	11,85	52,22	409	0,21	
			70,02	63,15	249,02	1682,1	37,85	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима-весна

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак	Каша жидкая «Дружба»	200	8,75	10,75	30,5	190,0	0,125	185/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	1
Итого:		420	14,87	21,49	57,78	415	1,325	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3	399
Итого:		100	0,75		15,15	64,0	3	
Обед	Салат из свеклы с фасолью	60	1,0	2,5	4,9	46,4	5,9	34/1
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,7	4,0	11,8	90,6	9,45	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,0	0,7	27,0	134,0	0,0	205
	Гуляш из мяса в молочно-сметанном соусе	70	6,68	8,57	2,38	200,0	0,0	10/90
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0,0	6
Итого:		690	17,98	16,39	87,48	658,2	15,71	
		690	17,98	16,39	87,48	658,2	15,71	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,20	90,0	1,26	401/3
	Печенье	20	0,4	0,0	40,0	196,0	0,0	8
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого:		300	6,02	4,9	57,0	330,0	11,26	
Ужин	Рагу из овощей	150	6,7	5,0	14,4	176,3	8,4	137
	Отварная птица	80	10,88	10,88	-	185,0	0,0	300
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
Итого:		440	19,54	16,10	32,39	460,2	8,4	
			59,16	58,88	249,8	1927,4	39,695	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима-весна

День: вторник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День седьмой								
Завтрак	Каша жидкая(геркулесовая)	200	8,4	12,7	28,3	100,0	1,12	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	397
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,1	8,0	19,4	138,0	0,11	3
Итого:		436	18,6	23,8	64,8	341,2	1,73	
Второй завтрак	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368/1
	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
Итого:		200	1,15	0,3	25,45	110,0	3,0	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1,04	2,6	5,1	48,0	6,1	1/1
	Суп- пюре гороховый	200	2,86	2,9	8,06	90,0	8,47	17/137
	Гренки из ржаного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0,0	115
	Жаркое подомашнему	200	11,53	7,4	21,95	265,0	8,97	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	376
Итого:	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0,0	6
		700	21,53	13,82	91,71	633,8	23,9	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,50	7,38	91,0	0	401/2
	Пудинг из творога	100	7,14	2,76	9,33	255,0	10	235
Итого:		280/30	20,43	14,3	31,17	335,0	0,73	
Ужин	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	320
	Драчена	80	7,5	10,7	5,0	160,0	0,3	228
	Чай лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
Итого:		450	11,46	14,82	30,79	322,1	10	
			73,17	67,04	243,92	1742,1	39,46	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима-весна

День: среда

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак	Каша жидкая(пшеничная)	200	10,45	13,02	35,3	141,17	1,12	185/2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	397
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,0	213
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	1
Итого:		460	21,08	28,27	67,3	443,37	1,62	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
Итого:		100	0,75		15,15	64,0	3,0	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,8	3,1	3,8	50,3	6,6	10
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,5	1,02	7,5	100,75	8,85	11/96
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,4	211,0	0,0	313
	Тефтели мясные	70	5,6	6,2	5,9	108,0	0,5	286
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	355
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,0	18,56	90,5	12,5	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0,0	6
Итого:		720	20,09	17,65	86,24	668,15	28,47	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
	Пряник	30	2,7	4,4	43,2	229	0,00	9
Итого:		230	8,18	9,28	52,27	331	2,46	
Ужин	Винегрет овощной	60	0,8	2,5	4,3	42,5	2,88	45
	Запеканка из печени	100	6,31	6,55	14,2	140,99	0,02	294
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368/3
Итого:		480	10,57	9,77	57,49	377,39	12,9	
			67,1	60,54	290,73	1858,12	73	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима-весна

День: четверг

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День девятый								
Завтрак	Суп молочный (вермишель)	200	12,45	13,02	35,3	121,17	0,4	185/6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	397
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,1	8,0	19,4	138,0	0,11	3
Итого:		436	23,22	24,21	67,36	348,17	1,71	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
Итого:		100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,6	5,0	56,5	5,7	33
	Булйон из кур с яйцом	200	4,05	4,98	8,92	70,2	0,0	108
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0,0	115
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,5	0,0	315
	Котлеты рубленые из филе птицы	70	1,66	2,75	5,98	200,0	1,0	305
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0,0	6
Итого:		700	15,86	16,95	108,3	739	7,06	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401/1
	Зефир	20	2,0	8,8	18,8	114,2	0,0	7
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368/1
Итого:		300	7,62	13,6	36,66	252,2	5,54	
Ужин	Салат из кукурузы консервированной	60	0,7	3,1	3,8	46,0	2,88	12
	Рыба ,тушенная с овощами	180	6,13	8,89	8,90	250,0	0,8	267
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
Итого:		460	8,79	12,21	30,69	394,9	3,68	
			56,24	66,97	258,16	1798,27	20,99	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима-весна

День: пятница

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День</u> <u>десятый</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая (рисовая)	200	7,25	12,25	38,87	138,75	0,27	185/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	1
Итого:		420	12,8	22,9	70,59	377,95	0,77	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
Итого:		100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	
<u>Обед</u>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,1	2,5	4,6	41,6	5,0	19
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,8	4,08	11,6	94,6	5,03	63
	Пюре картофельное с морковью	130	2,5	3,7	19,92	127,1	0,0	322
	Котлеты рубленые мясные	70	8,6	8,8	10,1	200,5	0,1	282
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,0	18,56	90,5	12,5	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0,0	6
Итого:		690	17,3	19,68	80,98	638,8	22,63	
<u>Полдник</u>	Снежок	180	5,22	4,50	7,62	92,0	0,54	401/2
	Пирог открытый	70	6,18	3,22	55,32	175,0	0,08	459
Итого:		250	11,4	7,72	62,94	267	0,62	
<u>Ужин</u>	Салат из моркови и яблок	60	0,76	0,06	7,0	31,7	2,9	40
	Сырники из творога	140	15,9	18,9	16,1	340,0	0,4	231
	Молоко сгущенное	30	0,66	2,84	7,48	59,9	2,88	4
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,0	392
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368/3
Итого:		530	18,88	22,32	61,57	566,6	16,18	
			61,13	72,62	291,23	1914,35	43,2	

Накопительная ведомость по продуктам

Наименование продукта	Дни										среднее значение за 10 дней	среднее значение за 1 день	норма	отклонение от нормы в граммах	отклонение от нормы в %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Молоко и кисломолочные продукты	470	466	301,5	510	439,6	442,5	440	440	440	477,5	448,9	44,89	450	1,1	норма
Творог, творожные изделия		100			100		100			100	400	40	40	норма	норма
Сметана	18			17	18	18	18			11	111	11,1	11	0,0	норма
Сыр твердый		10	20	10			10			10	60	6	6	норма	норма
Мясо (бескостное)	77,5	62,5	61	40	25	77,5	64,5	97		62,5	567,5	56,7	55	1,7	3,00%
Птица(1кат.пат)			90			80				70	240	24	24	норма	норма
Рыба(филе)	65			128,5						176,5	370	37	37	норма	норма
Яйцо куриное столовое	80	20	13	90	19		66	63	30	23	404	40,4	40	норма	норма
Картофель	70	210	102,09	70	240	148	210	85,1		160	1365,19	136,5	140	-3,5	-2%
Овощи,зелень	297,5	132,4	306,4	380,9	93,5	235,2	294	153,6	149,8	178,7	2222,03	222,2	220	2,2	1,00%
Фрукты(плоды) сухие	12	10	12	10	10	12	12	10	12	10	110	11	11	норма	норма
Фрукты (плоды)свежие	100	125,1	100	100	100	100	100	100	100	125,1	1050,2	105,2	100	4,8	5%
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	норма	норма
Напитки витаминизированные(готовый напиток)													50		
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	норма	норма
Хлеб пшеничный	64	131,5	64	83	64	64	84	126,5	81	74	836	83,6	80	0,0	0,00%
Крупы(злаки),бобовые		16					16			8	40	4	43	0,0	0,00%
Макаронные изделия			16	42		42			20		120	12	12	0,0	0,00%
Мука пшеничная	11	13	38,2		15,8	2	5	40,6		51,2	175,8	17,6	29		
Масло коровье сладкосли	16,8	18,5	22,8	26	22,7	16	23,8	22,8	17,8	21,3	208,5	20,9	21	-0,1	норма
Масло растительное	10,5	10	12	8	12,2	13	12	10,6	9,8	13	111	11	11	0,0	0,00%
Кондитерские изделия	20	20		20		20			20		100	10	20		
Чай,включая фиточай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6	норма	норма
Какао-порошок	1,5			1,5		1,5				1,5	6	0,6	0,6	норма	норма
Кофейный напиток		2	2		2		2	2		2	12	1,2	1,2	норма	норма
Дрожжи хлебопекарные			1,5		0,48			1,5		1,5	4,98	0,498	0,5	норма	норма
Сахар	28	37,8	25	33,8	23	29,2	34	35,8	29,2	45,8	321,6	32,1	30	2,1	5,00%
Соль пищевая поваренн	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	норма	норма
Мука картофельная(крахмал)													3		

