

**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 1,5 до 3 лет
(01.06-30.09)
Лето**

Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: лето

День: понедельник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День первый								
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая(манная)	150	5,4	5,8	21,0	100,0	0,0	185/3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	395
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0,0	1
Итого:		365	10,5	15,45	51,1	309,2	0,5	
<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 свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,7	5,0	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,0	5,1	51,4	11,2	67
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,5	28,6	180,0	0,0	313
	Бефстроганов из отварного мяса	50	5,8	6,2	1,38	93,5	0,0	278
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
Итого:		540	16,92	16,57	71,57	520,2	16,5	
<u>Полдник</u>	Снежок	150	2,4	2,0	3,8	45,0	0,25	401
	Вафли	10	2,7	2,2	21,2	50,4	0,0	8
	Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого:		255	5,5	4,6	34,8	139,4	10,25	
<u>Ужин</u>	Овощи отварные с маслом	120	1,5	3,1	6,2	59,4	4,4	
	Рыба, запеченная в омлете	100	9,0	5,37	3,57	110,0	0,3	320
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	249
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	392
Итого:		420	12,44	8,68	25,76	258,3	4,7	5
			45,81	45,6	207,68	1329,1	34,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: лето

День: вторник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День второй</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая(геркулесовая)	150	2,85	5,01	19,23	90,0	0,0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	395
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,7	6,8	14,5	109,0	0,07	3
Итого:		380	10,65	14,91	50,83	302,2	0,57	
<u>Второй завтрак</u>	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	399
Итого:		100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	
<u>Обед</u>	Салат из витаминный	40	0,5	2,0	3,5	35,0	13,0	20
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,3	3,2	9,9	81,7	3,5	81
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0,0	115
	Запеканка картофельная из печени	120	8,91	6,59	20,43	177,0	2,4	291
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	1,0	0,44	16,0	0,01	355
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,0	15,5	85,0	21,7	372
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
Итого:		530	18,61	13,49	78,97	518,3	40,61	
<u>Полдник</u>	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401/1
	Зефир	10	0,5	4,4	9,4	105,2	0,0	7
	Груши	95	0,3	0,2	9,3	36,0	3,0	368/3
Итого:		255	5,15	8,35	24,7	216,2	4,05	
<u>Ужин</u>	Салат из моркови и яблок	40	0,3	0,1	3,5	30,0	1,4	40
	Молоко сгущенное	20	0,55	1,4	3,5	25,0	1,4	4
	Сырники из творога	100	13,6	12,66	10,7	232,0	0,2	231
	Чай с лимоном	160	0,05	0,01	8,98	35,0	0,0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
Итого:		340	16,4	14,37	34,68	380,9	3	
			51,26	51,42	213,63	1519,6	51,23	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: лето

День: среда

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак	Каша жидкая(пшенная)	150	9,36	10,48	31,87	90,0	0,0	185/5
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	397
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0,0	1
Итого:		365	15,03	20,22	57,53	285,0	1,2	
Второй завтрак								
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
	Апельсин	95	0,3	0,2	15,10	30,0	60,0	368/1
Итого:		195	1,05	0,2	30,25	94,0	63	
Обед								
Обед	Салат из помидоров с луком	40	0,45	2,46	1,9	31,6	8,1	14
	Суп –лапша домашняя	150	1,3	3,0	7,2	62,0	0,3	86
	Кабачки, тушеные в сметане	110	1,05	5,0	6,8	76,0	4,3	341
	Курица отварная, запеченная с овощами	80	5,64	4,46	11,03	120,7	0,3	14/119
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
	Итого:		570	11,77	15,33	61,93	455,9	13,3
Полдник								
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401/2
	Пирог открытый	50	3,1	1,6	27,6	137,5	0,04	459
Итого:		200	7,45	5,35	33,9	213,5	0,49	
Ужин								
Ужин	Картофель отварной	110	2,1	3,1	16,9	104,3	0,0	318
	Тефтели мясные	60	4,3	4,8	4,5	83,0	0,4	287
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
Итого:		370	8,34	8,11	37,39	276,2	0,4	
			43,64	49,21	221	1324,6	78,39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: лето

День: четверг

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День четвертый								
<u>Завтрак</u>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	170	7,14	7,36	25,71	118,0	0,14	4/39
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	397
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0,0	1
Итого:		385	12,81	17,1	51,37	313	1,34	
<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 свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,9	26,9	3,8	13
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,4	2,94	6,12	56,8	2,6	86
	Рис отварной	110	2,7	4,0	27,2	155,0	0,0	315
	Котлеты рубленые, запеченные	60	7,05	7,91	5,83	123,0	0,07	281
	Соус молочный	20	0,5	1,8	1,9	26,6	0,06	352
	Компот из свежих ягод	150	0,14	0,14	8,5	87,8	0,1	375
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
Итого:		570	15,09	19,59	64,45	556,1	6,63	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400
	Вафли	10	2,7	2,2	21,2	50,4	0,0	8
	Бананы	95	1,0	0,4	10,0	75,0	5,0	368/2
Итого:		255	8,28	6,68	38,78	210,4	7,05	
<u>Ужин</u>	Овощи отварные с маслом	120	1,5	3,1	6,2	59,4	4,4	320
	Омлет натуральный	80	5,73	11,04	1,1	127,0	0,1	215
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
Итого:		400	9,17	14,35	23,29	275,3	4,5	
			46,1	57,72	193,04	1418,8	22,52	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: лето

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)	150	6,64	6,82	16,9	89,0	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	50	4,7	6,8	14,5	109,0	0,07	3
Итого:		380	14,44	16,72	48,5	301,2	0,67	
<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 овощной с яблоками и свеклой	40	0,4	0,08	2,9	14,2	6,1	37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,0	3,1	9,3	81,8	6,8	83
	Пюре картофельное	110	2,3	3,5	15,1	101,6	13,4	321
	Котлеты рыбные любительские	60	8,71	2,11	5,89	77,0	0,27	257
	Компот из свежих ягод	150	0,14	0,14	8,5	87,8	0,1	375
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
Итого:		550	18,55	9,33	55,69	442,4	26,67	
<u>Полдник</u>								
	Йогурт	150	3,22	3,5	6,38	81,0	0,88	401/3
	Пирожки печеные из дрожжевого теста(сдобные)	70	1,5	1,9	14,4	82,0	0,03	454
Итого:		220	4,72	5,4	20,78	163	0,91	
<u>Ужин</u>								
	Соус сметанный	20	0,39	1,23	0,44	12,0	0,01	354
	Пудинг из творога	100/20	15,21	9,8	23,55	243,0	0,19	235
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
	Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого:		415/20	17,94	11,64	49,78	387,9	0,2	
			56,1	43,39	199,2	1396,5	31,45	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: лето

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День шестой</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая «Дружба»	150	5,46	5,57	19,76	134,0	0,0	185/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	397
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0,0	1
Итого:		365	11,13	15,31	45,42	329,0	1,2	
<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 кабачков	40	0,2	2,1	2,0	27,8	1,4	27
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,6	3,0	9,0	68,6	7,1	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,3	0,6	23,0	114,9	0,0	205
	Гуляш из мяса в молочно-сметанном соусе	50	5,2	1,85	1,3	147,8	0,0	10/90
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
Итого:		540	14,63	7,96	70,3	524,7	8,8	
<u>Полдник</u>	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401/1
	Печенье	10	0,3	0,0	25,8	125,8	0,0	10
	Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого:		255	5,05	4,15	41,6	244,8	11,05	
<u>Ужин</u>	Рагу из овощей	140	3,26	4,26	7,49	100,0	0,25	137
	Суфле куриное	60	1,88	1,4	1,84	140,0	0,02	310
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
Итого:		400	7,08	5,87	25,32	328,9	0,27	
			38,64	33,29	197,79	1491,4	24,32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: лето

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)	150	2,85	5,01	19,23	90,0	0,0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	397
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,7	6,8	14,5	109,0	0,07	3
Итого:		380	10,65	14,91	50,83	302,2	0,57	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,0	3,0	
Обед	Салат из помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,7	5,0	15
	Суп- пюре гороховый	150	1,2	1,85	3,95	80,0	3,0	17/137
	Гренки из ржаного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0,0	115
	Перец фаршированный с мясом и рисом	120	9,24	5,6	9,28	124,0	0,4	299
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	1,0	0,44	16,0	0,01	355
Итого:	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
		530	16,96	11,62	65,36	458,9	8,71	
Полдник	Снежок	150	2,4	2,0	3,8	45,0	0,25	401
	Пудинг из творога	100/20	15,21	9,8	23,55	243,0	0,19	235
Итого:		250/20	17,61	11,8	27,35	288	0,44	
Ужин	Овощи отварные с маслом	120	1,5	3,1	6,2	59,4	4,4	320
	Драчена	70	6,5	9,0	4,0	130,0	0,2	228
	Чай с лимоном	160	0,05	0,01	8,98	35,0	0,0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
	Груши	95	0,3	0,2	9,3	36,0	3,0	368/3
Итого:		465	10,25	12,51	36,48	319,3	4,6	
			56,22	50,84	195,17	1432,4	17,32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: лето

День: среда

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День восьмой								
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая(пшенная)	150	9,36	10,48	31,87	90,0	0,0	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	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0,0	1
Итого:		405	19,54	24,73	62,25	362,2	0,5	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3	399
Итого:		100	0,75	-	15,15	64,0	3	
<u>Обед</u>	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,9	26,9	3,8	13
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,0	0,6	4,4	50,5	0,03	11/96
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,5	28,6	180,0	0,0	313
	Тефтели мясные	60	4,3	4,8	4,5	83,0	0,4	286
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	1,0	0,44	16,0	0,01	355
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,0	15,5	85,0	21,7	372
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
Итого:		570	15,3	13,7	68,34	521,4	25,94	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400
	Пряник	20	2,5	4,2	40,1	200,0	0,0	368/1
Итого:		170	7,08	8,28	47,68	285	2,05	
<u>Ужин</u>	Икра овощная	40	0,5	1,6	2,8	28,4	1,4	55
	Зразы картофельные с мясом	80	4,3	4,2	10,2	121,5	0	3/36
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
	Бананы	95	1,0	0,4	10,0	75,0	5,0	368/2
Итого:		415	7,74	6,41	38,99	313,8	1,4	
			50,41	53,12	232,41	1546,4	32,89	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: лето

День: четверг

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>День девятый</u>								
<u>Завтрак</u>	Суп молочный (вермишель)	150	6,3	10,2	25,2	100,0	0,0	185/6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	397
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,7	6,8	14,5	109,0	0,07	3
Итого:		380	14,67	20,19	52,36	298	1,27	
<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 кабачков	40	0,2	2,1	2,0	27,8	1,4	27
	Булйон из кур с яйцом	150	2,81	5,04	8,37	51,0	0,0	108
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0,0	115
	Рис отварной	110	2,7	4,0	27,2	155,0	0,0	315
	Суфле куриное	60	1,88	1,4	1,84	140,0	0,02	305
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
Итого:		560	13,42	13,25	89,61	583	1,72	
<u>Полдник</u>	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401/2
	Зефир	10	0,5	4,4	9,4	105,2	0,0	7
	Груши	95	0,3	0,2	9,3	36,0	3,0	368/3
Итого:		255	5,15	8,35	25	217,2	3,45	
<u>Ужин</u>	Салат летний	40	0,5	2,0	2,6	31,0	1,4	16
	Рыба, тушеная с овощами	160	5,1	7,8	8,9	220,0	0,6	267
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
Итого:		400	7,54	10,01	27,49	339,9	2,0	
			41,53	51,8	209,61	1502,1	11,44	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: лето

День: пятница

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День десятый								
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая (рисовая)	150	2,12	3,89	26,86	101,0	0,0	185/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	395
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0,0	1
Итого:		365	7,22	13,54	56,96	310,2	0,5	
Второй завтрак								
<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	
Обед								
<u>Обед</u>	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,46	1,9	31,6	8,1	14
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,1	3,0	8,8	71,6	3,8	63
	Картофель отварной	110	2,1	3,1	16,9	104,3	0,0	318
	Котлеты рубленые мясные	60	6,3	5,07	9,6	139,0	0,09	282
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,0	15,5	85,0	21,7	372
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
Итого:		550	14,05	14,03	66,7	511,5	33,69	
Полдник								
<u>Полдник</u>	Снежок	150	2,4	2,0	3,8	45,0	0,25	401
	Пирог открытый	50	3,1	1,6	27,6	137,5	0,04	459
Итого:		200	5,5	3,6	31,4	182,5	0,29	
Ужин								
<u>Ужин</u>	Салат из моркови	40	0,56	0,04	5,2	23,65	2,1	41
	Сырники из творога	100	13,6	12,66	10,7	232,0	0,2	231
	Молоко сгущенное	20	0,55	1,4	3,5	25,0	1,4	4
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	392
	Бананы	95	1,0	0,4	10,0	75,0	5,0	368/2
Итого:		435	15,75	14,51	37,39	385,65	3,7	
			43,27	45,68	207,6	1453,85	41,18	

Накопительная ведомость по продуктам															
Наименование продукта	Дни										среднее значение за 10 дней	среднее значение за 1день	норма	отклонение от нормы в граммах	отклонение от нормы в %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Молоко и кисломолочные продукты	410	406,6	250,5	430	402,4	405	385	395	390	392,5	3867	386,7	390	-3,3	-1%
Творог, творожные изделия		75			75		75			75	300	30	30	норма	норма
Сметана	18			17	18	18	18		11	11	111	11,1	9	0,1	норма
Сыр твердый		7		13,8	7		7		7		41,8	4,1	4	норма	норма
Мясо (бескостное)	48,5	40	38	32	20	48,5	31	72		54	384	38,4	50	-11,6	3,50%
Птица(1кат.пат)			100			117			52		269	26,9	20	0,3	1,40%
Рыба(филе)	49				90				150		289	28,9	32	-3,1	1,50%
Яйцо куриное столовое	80	16	13	88	19	8	60	56	28	23	391	39,1	40	-0,9	-2,30%
Картофель	29,9	141,9	48	57,5	185,6	93,4	156,3	147	30	135,2	1025,8	102,5	120	-17,5	-10%
Овощи,зелень	262,4	99,3	255	299,4	78,5	217	212,3	87,4	109,9	158,2	1779,4	177,9	180	-2,1	-1,20%
Фрукты(плоды) сухие	9	8	9	8	8	9	9		9		69	6,9	9	-2,7	-7%
Фрукты (плоды)свежие	95	112	95	95	95	95	95	125,3	95	125,3	1027,6	102,7	95	7,7	7,50%
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	норма	норма
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40	норма	норма
Хлеб пшеничный	50	69	50	58	61	50	69	82,7	58	30	578	57,8	60	-2,2	-3,80%
Крупы(злаки),бобовые	40	21,9	22	48,6	19	17	40,5	46	49,6	16	320,6	32	30	2,0	6,30%
Макаронные изделия			12	61,6		38,8			10		99,6	9,9	8	1,9	
Мука пшеничная	9	6	28,8	10,4	1	5	28,8	10		33,3	132,3	13,2	25	-11,8	
Масло коровье сладкосли	12	9	24,7	22	16,2	18	16,8	16,6	15	14,4	170	17	18	-1,0	-5,80%
Масло растительное	8,4	9	7,4	5,4	3,5	11	5,4	8,2	11	11,4	90	9	9	норма	0,00%
Кондитерские изделия	20	10		10		10		10	10		70	7	7	норма	норма
Чай,включая фиточай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5	0,5	норма	норма
Какао-порошок			1,25	1,25		1,25			1,25		5	0,5	0,5	норма	норма
Кофейный напиток	1,65	1,65			1,65		1,65	1,65		1,65	9,9	0,99	1	норма	норма
Дрожжи хлебопекарные			1,5		1					1,5	4	0,4	0,4	норма	норма
Сахар	29,4	25	21	25	25	25	25	33,1	25	25	258,5	25,8	25	0,8	3%
Соль пищевая поваренн	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60	6	4	норма	норма
Мука картофельная(крахмал)													3		

