

**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
(01.06-30.09)
Лето**

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет

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)	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	
<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 свежих помидоров и огурцов	60	0,79	3,79	3,23	51,6	5,7	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	67
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,4	211,0	0,0	313
	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	19,87	22,18	87,21	717,6	20,86	
<u>Полдник</u>	Снежок	180	5,22	4,50	7,62	92,0	0,54	401
	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	
<u>Ужин</u>	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	
			56,85	61,49	253,49	1730,1	33,32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7 лет

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)	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	
<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	60	0,8	3,0	5,4	52,3	19,4	20
	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
	Запеканка картофельная из печени	160	12,13	9,5	25,7	237,0	3,8	291
	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:		690	23,62	19,03	94,94	638,8	40,32	
<u>Полдник</u>	Кефир	180	5,22	4,5	7,20	90,0	1,26	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	368/3
Итого:		300	7,62	13,6	36,3	250,2	6,26	
<u>Ужин</u>	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	
			69,61	78,59	270,26	1866	57,47	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7 лет

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)	200	10,45	13,02	35,30	141,17	1,12	185/5
	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	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	98,0	60,0	368/1
Итого:		200	1,65	0,2	38,22	162,0	63,0	
Обед	Салат из помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,4	12,2	14
	Суп –лапша домашняя	200	1,77	4,0	9,5	81,2	0,4	86
	Кабачки, тушенные в сметане	130	1,2	5,8	7,9	89,0	5,3	341
	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	13,88	29,58	76,63	535,62	18,88	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	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	62,88	267,0	0,62	
Ужин	Картофель отварной	130	2,5	3,7	19,92	127,1	0,0	318
	Тефтели мясные	70	5,6	6,2	5,9	108,0	0,5	287
	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:		420	10,06	10,12	43,81	334	0,5	
			53,56	71,18	284,12	1664,79	85,32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7 лет

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	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 свежих огурцов	60	0,5	3,6	1,4	40,3	5,7	13
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,79	3,76	7,84	72,7	3,4	86
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,5	0,0	315
	Котлеты рубленые, запеченные	80	9,67	10,62	8,61	169,0	0,23	281
	Соус молочный	30	0,8	2,7	2,9	40,0	0,08	352
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0,14	11,5	97,8	1,5	375
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0,0	6
Итого:		730	19,3	26,12	80,25	685,8	10,91	
<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	368/2
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	
			56,92	73,73	250,25	1715,7	32,91	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: лето

День: пятница

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День пятый								
<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 овощной с яблоками и свеклой	60	0,7	0,2	4,3	21,3	6,1	37
	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	375
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0,0	6
Итого:		690	23,89	12,15	69	533,4	32,66	
<u>Полдник</u>	Йогурт	180	5,22	4,5	7,38	91,0	1,44	401/3
	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 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
	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	
			69,72	60,85	248,42	1657	38,05	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7 лет

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»	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	
<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	60	0,3	3,1	3,0	41,7	2,88	27
	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	17,28	16,99	85,58	653,5	12,69	
<u>Полдник</u>	Кефир	180	5,22	4,5	7,20	90,0	1,26	401/1
	Печенье	20	0,4	0,0	40,0	196,0	0,0	10
	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	
<u>Ужин</u>	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	
			58,46	59,48	247,9	1922,7	36,675	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7 лет

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)	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	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3	399
		100	0,75	0,3	15,15	64,0	3	
Итого:	Салат из помидоров и огурцов	60	0,79	3,79	3,23	51,6	5,7	15
	Суп- пюре гороховый	200	2,86	2,9	8,06	90,0	8,47	17/137
Обед	Гренки из ржаного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0,0	115
	Перец фаршированный с мясом и рисом	160	12,38	7,49	12,46	167,0	0,7	299
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	355
	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	22,62	16,53	81,23	562,5	15,25	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,50	7,62	92,0	0,54	401
	Пудинг из творога	100/30	15,21	9,8	23,55	243,0	0,19	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 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
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368/3
Итого:		550	11,86	15,12	41,09	368,1	10,1	
			74,26	69,75	233,44	1670,8	30,81	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7 лет

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)	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	
<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	60	0,5	3,6	1,4	40,3	5,7	13
	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	18,79	18,15	83,84	658,15	27,57	
<u>Полдник</u>	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	368/1
Итого:		230	8,18	9,28	52,27	331	2,46	
<u>Ужин</u>	Икра овощная	60	0,8	2,5	4,3	42,5	2,88	55
	Зразы картофельные с мясом	100	6,31	6,55	14,2	140,99	0,02	3/36
	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	368/2
Итого:		480	10,57	9,77	57,49	377,39	12,9	
			59,37	65,47	276,05	1873,91	47,55	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7 лет

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)	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	
<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	60	0,3	3,1	3,0	41,7	2,88	27
	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	15,31	16,45	106,3	724,2	4,24	
<u>Полдник</u>	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401/2
	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	368/3
Итого:		300	7,62	13,6	36,66	252,2	5,54	
<u>Ужин</u>	Салат летний	60	0,7	3,1	3,8	46,0	2,88	16
	Рыба, тушенная с овощами	180	6,13	8,89	8,90	250,0	0,8	267
	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	8,79	12,21	30,69	394,9	3,68	
			55,69	66,47	256,16	1783,47	18,17	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7 лет

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								
Завтрак	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	
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 свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,4	12,2	14
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,8	4,08	11,6	94,6	5,03	63
	Картофель отварной	130	2,5	3,7	19,92	127,1	0,0	318
	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	17,87	20,88	79,18	644,6	29,83	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,50	7,62	92,0	0,54	401
	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	
Ужин	Салат из моркови	60	0,76	0,06	7,0	31,7	2,9	41
	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	368/2
Итого:		530	18,88	22,32	61,57	566,6	16,18	
			61,7	73,82	289,43	1920,15	50,4	

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	450	301,5	538	460,5	442,5	445	456	461	461,5	4486	448,6	450	-1,4	0%
Творог, творожные изделия		100			100		100			100	400	40	40	норма	норма
Сметана	18			17	18	18	18		11	11	111	11,1	11	0,1	норма
Сыр твердый		10		22	10		10		10		62	6,2	6	0,2	3%
Мясо (бескостное)	77,5	53	41	62,5	25	77,5	41	97		59	543,5	54,3	55	-0,7	-1,30%
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	10	13	90	19		66	60	30	23	391	39,1	40	-0,9	-2%
Картофель	24	188	134	70	240	138	70	148	16,6	154	1322,6	132,2	140	-7,8	-6%
Овощи,зелень	306,9	114,4	340,8	246,2	92,9	243,3	357,9	143,9	124,7	185,9	2156,9	215,6	220	-4,4	-2,00%
Фрукты(плоды) сухие	11	10	11	10	10	11	11		11		95	9,5	11	-1,5	-6%
Фрукты (плоды)свежие	100	125,1	100	100	100	100	100	140	100	140	1105,1	110,5	100	10,5	9,60%
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	0,0	0%
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	3,6	4,50%
Крупы(злаки),бобовые	54	36		66,3	30	20	54	28	66,3	20	374,6	37,4	43	-5,6	-14,00%
Макаронные изделия			16	45,5		45,5			20		127	12,7	12	0,7	5,60%
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	12,5	10	12	8	14,2	13	12	12,6	9,8	13	117,1	11,7	11	0,7	5,00%
Кондитерские изделия	20	20		20		20		30	20		130	13	20	-7,0	
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	26,8	37,8	25	33,8	23	29,2	34	35,8	28	45,8	319,2	31,9	30	1,9	6,00%
Соль пищевая поваренн	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	норма	норма
Мука картофельная(крахмал)													3		

