

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180	6.4	9.4	20.6	189.4	0.36	0.08	0.15	0.04	0.06	168.18	162.22	38.44	0.79	279.35	14.58	0.00	0.01	34	2010		
*ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.25	22.50	5.00	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008		
*ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	6.0	25.1	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	9.77	2.32	2.86	0.18	12.52	0.00	0.00	0.00	393	2012		
Итого за прием пищи:	395	8.4	11.9	45.2	318.8	1.04	0.10	0.16	0.04	0.06	185.20	187.04	46.30	1.50	319.37	14.58	0.00	0.01				
II Завтрак																						
*ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01				
Обед																						
*СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	4.2	4.4	9.7	95.5	1.53	0.02	0.03	0.03	0.03	18.60	45.29	12.67	0.44	92.13	1.24	0.00	0.03		2008		
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.9	4.8	17.1	123.0	7.89	0.09	0.09	0.03	0.06	48.61	78.12	24.38	0.93	607.60	8.15	0.00	0.03	78	2010		
*РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70/100	17.4	9.2	6.7	181.5	4.56	0.13	0.15	0.81	0.00	64.62	260.57	73.89	1.57	683.04	159.36	0.02	0.68	48	2010		
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008		
*КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.51	0.00	1.64	0.00	0.73	0.00	0.00	0.00	376	2012		
Итого за прием пищи:	718	27.0	18.7	55.4	500.7	13.98	0.31	0.30	0.87	0.09	146.18	417.04	119.80	4.46	1 435.18	170.88	0.02	0.74				
Уплотненный полдник																						
*ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	180	6.1	9.9	57.1	339.0	4.80	0.08	0.04	0.01	0.11	22.47	54.61	12.88	0.74	116.06	1.76	0.02	0.01	444	2008		
*ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.67	2.97	3.09	0.30	10.60	0.00	0.00	0.00	96	2010		
Итого за прием пищи:	360	6.2	9.9	63.1	363.2	4.82	0.08	0.04	0.01	0.11	31.14	57.58	15.97	1.04	126.66	1.76	0.02	0.01				
Всего за день:		42.0	40.9	173.5	1 229.7	29.84	0.52	0.52	0.93	0.26	378.52	672.66	190.07	9.20	2 159.21	189.22	0.04	0.77				

2 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.0	8.5	21.1	181.5	0.36	0.04	0.15	0.04	0.06	162.97	122.85	20.45	0.31	243.32	13.50	0.00	0.00	31	2010		
*БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	6.5	6.3	15.0	143.9	0.13	0.06	0.07	0.06	0.00	166.58	116.40	16.26	0.78	55.30	1.08	0.00	0.01	3	2012		
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.5	5.1	14.2	118.0	0.36	0.03	0.14	0.02	0.00	159.88	117.53	21.51	0.31	232.99	13.50	0.00	0.00	98	2010		
Итого за прием пищи:	400	17.0	19.9	50.3	443.4	0.85	0.13	0.36	0.12	0.06	489.43	356.78	58.22	1.40	531.61	28.08	0.00	0.01				
II Завтрак																						
*ЯБЛОКО	75	0.3	0.3	7.4	35.3	7.50	0.02	0.02	0.00	0.00	12.00	8.25	6.00	1.65	208.50	1.50	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	75	0.3	0.3	7.4	35.3	7.50	0.02	0.02	0.00	0.00	12.00	8.25	6.00	1.65	208.50	1.50	0.00	0.01		2008		
Обед																						
*СУП МОЛОЧНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	4.9	5.6	17.3	137.6	6.17	0.08	0.16	0.19	0.02	137.63	128.40	31.48	0.83	597.74	14.78	0.00	0.02	97	2012		
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.1	5.3	27.5	181.3	0.00	0.16	0.09	0.02	0.07	15.33	133.93	90.05	3.14	189.12	1.63	0.00	0.01	74	2010		
*ГУЛЯШ	70/100	7.7	13.2	5.8	173.4	2.38	0.04	0.05	0.04	0.00	20.78	68.74	14.38	0.88	211.31	2.01	0.00	0.04	55	2010		
*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	2.5	2.1	34.2	7.21	0.01	0.02	0.10	0.00	20.35	13.74	7.46	0.41	83.10	1.44	0.00	0.01	2	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008		
*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	13.4	60.7	32.00	0.00	0.02	0.07	0.00	11.79	1.22	2.84	0.22	4.84	0.00	0.00	0.00	441	2008		
Итого за прием пищи:	768	22.3	27.0	82.2	664.7	47.76	0.36	0.37	0.42	0.09	212.72	379.09	153.43	7.00	1 137.79	21.99	0.00	0.08				
Уплотненный полдник																						
*СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	24.1	16.9	30.4	372.1	5.06	0.05	0.26	0.07	0.12	188.92	244.94	29.09	0.72	203.09	1.17	0.03	0.04	231	2012		
*ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.67	2.97	3.09	0.30	10.60	0.00	0.00	0.00	96	2010		
Итого за прием пищи:	360	24.2	16.9	36.4	396.3	5.08	0.05	0.26	0.07	0.12	197.59	247.91	32.18	1.02	213.69	1.17	0.03	0.04				
Всего за день:		63.8	64.1	176.3	1 539.7	61.19	0.56	1.01	0.61	0.27	911.74	992.03	249.83	11.07	2 091.59	52.74	0.03	0.14				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ	160/30	13.4	15.9	6.5	220.9	1.08	0.07	0.35	0.19	1.84	147.03	208.51	23.04	1.85	280.21	25.10	0.02	0.04	43	2010
*БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
*ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	6.0	25.1	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	9.77	2.32	2.86	0.18	12.52	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	430	17.3	17.4	38.2	377.0	1.76	0.13	0.37	0.19	1.84	166.30	243.33	32.40	2.53	338.73	25.10	0.02	0.04		
II Завтрак																				
*НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.6	0.1	18.1	75.4	1.00	0.01	0.01	0.00	0.00	10.21	7.88	5.00	1.58	150.35	1.25	0.00	0.00	94	2010
Итого за прием пищи:	180	0.6	0.1	18.1	75.4	1.00	0.01	0.01	0.00	0.00	10.21	7.88	5.00	1.58	150.35	1.25	0.00	0.00		
Обед																				
*ЩИ СО СМЕТЕНОЙ	200	5.3	15.1	4.7	185.9	11.32	0.11	0.07	0.20	0.00	57.86	69.18	20.92	1.09	243.47	5.91	0.00	0.03	66	2012
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.9	4.7	17.1	122.3	7.89	0.09	0.09	0.03	0.06	48.93	78.17	24.40	0.93	607.59	8.15	0.00	0.03	78	2010
*КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	6.5	13.5	13.4	201.6	0.31	0.14	0.05	0.00	0.00	13.66	79.60	18.55	1.31	144.95	2.80	0.00	0.02	59	2010
*СЕЛЬДЬ	60	8.2	4.1	0.0	69.6	0.00	0.01	0.06	0.01	0.00	38.40	129.60	19.20	0.53	103.20	0.00	0.02	0.18	52	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
*КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.53	0.00	1.64	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	678	25.4	37.7	58.1	684.0	19.52	0.42	0.30	0.24	0.06	173.22	389.61	91.93	5.38	1 151.65	18.99	0.02	0.26		
Уплотненный полдник																				
*ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	180	5.2	7.7	17.4	157.0	0.30	0.04	0.12	0.04	0.06	136.58	103.41	16.89	0.39	203.27	11.57	0.00	0.00	93	2012
*БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.00	42.50	16.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
*ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.67	2.97	3.09	0.30	10.60	0.00	0.00	0.00	96	2010
Итого за прием пищи:	410	9.2	9.2	48.5	310.7	0.32	0.12	0.15	0.04	0.06	156.25	148.88	36.48	1.69	279.37	13.37	0.00	0.00		
Всего за день:		52.5	64.4	162.9	1 447.1	22.60	0.68	0.83	0.47	1.96	505.98	789.70	165.81	11.18	1 920.10	58.71	0.04	0.30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.5	10.3	22.3	204.7	0.36	0.08	0.15	0.05	0.09	163.25	150.87	32.00	0.68	261.86	14.39	0.00	0.00	189	2008
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3.1	5.3	20.1	141.0	0.00	0.06	0.03	0.04	0.08	9.40	34.95	13.20	0.81	53.15	1.44	0.00	0.00	1	2012
*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	6.1	8.2	104.8	0.43	0.02	0.16	0.03	0.00	185.13	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	405	14.7	21.7	50.6	450.5	0.79	0.16	0.34	0.12	0.17	357.78	315.42	65.36	1.63	577.81	32.03	0.00	0.00		
II Завтрак																				
*ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	200	6.6	13.2	12.5	195.9	6.76	0.19	0.09	0.21	0.00	27.63	96.51	29.09	1.33	517.81	6.23	0.00	0.05	11	2010
*ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	160	9.7	27.6	26.5	393.2	11.65	0.28	0.14	0.04	0.17	22.91	142.57	39.59	2.04	959.82	10.80	0.00	0.07	29	2010
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	1.25	0.01	0.01	0.00	0.00	5.75	6.00	3.50	0.15	35.25	0.00	0.00	0.00		2008
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
*НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.6	0.1	18.1	75.4	1.00	0.01	0.01	0.00	0.00	10.21	7.88	5.00	1.58	150.35	1.25	0.00	0.00	94	2010
Итого за прием пищи:	603	19.6	41.2	73.6	745.3	20.66	0.56	0.28	0.25	0.17	73.34	286.02	84.40	6.62	1 714.91	20.41	0.00	0.12		
Уплотненный полдник																				
*СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	160	5.9	9.5	39.8	268.2	0.00	0.07	0.04	0.04	0.22	18.71	51.44	8.86	0.62	74.78	1.68	0.02	0.01	104	2010
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.1	4.6	13.5	109.2	0.32	0.02	0.13	0.02	0.00	144.46	106.73	19.83	0.30	211.09	12.15	0.00	0.00	98	2010
Итого за прием пищи:	340	10.0	14.1	53.3	377.4	0.32	0.09	0.17	0.06	0.22	163.17	158.17	28.69	0.92	285.87	13.83	0.02	0.01		
Всего за день:		44.7	77.4	187.3	1 620.2	31.77	0.84	0.81	0.44	0.56	610.29	770.61	186.45	11.37	2 856.59	68.27	0.02	0.14		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
*КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.2	8.5	21.4	184.2	0.36	0.06	0.15	0.04	0.06	172.51	170.20	26.12	0.50	260.40	13.50	0.01	0.02	418	2012
*БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
*ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	7.0	29.0	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	9.77	2.32	2.86	0.18	12.55	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	420	10.1	10.0	54.1	344.2	1.04	0.12	0.17	0.04	0.06	191.78	205.02	35.48	1.18	318.95	13.50	0.01	0.02		
II Завтрак																				
*БАНАН	90	1.4	0.5	18.9	86.4	9.00	0.04	0.05	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	313.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	90	1.4	0.5	18.9	86.4	9.00	0.04	0.05	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	313.20	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
*СУП С РЫБНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	7.7	3.0	11.8	105.7	6.57	0.10	0.09	0.29	0.05	39.83	131.77	40.95	1.09	584.85	63.89	0.01	0.28	87	2012
*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.7	4.2	30.1	177.6	0.00	0.06	0.02	0.02	0.07	21.05	35.62	8.86	0.82	55.67	0.66	0.01	0.01	75	2010
*ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	6.4	15.1	9.9	201.6	0.86	0.14	0.05	0.12	0.00	17.94	65.78	13.60	0.84	161.26	3.09	0.00	0.03	63	2010
*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	2.5	2.1	34.2	7.21	0.01	0.02	0.10	0.00	20.35	13.74	7.46	0.41	83.10	1.44	0.00	0.01	2	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
*КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.51	0.00	1.64	0.00	0.73	0.00	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	668	22.1	25.1	75.8	619.8	14.64	0.38	0.21	0.53	0.12	113.52	279.97	79.73	4.68	937.29	71.21	0.02	0.33		
Уплотненный полдник																				
*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТУШЕНКОЙ	180	6.0	7.1	13.3	142.6	20.04	0.04	0.07	0.02	0.07	56.52	84.46	25.44	1.65	293.48	3.83	0.00	0.02	298	2012
*БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
*ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.9	28.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	2.97	3.09	0.30	10.63	0.00	0.00	0.00	96	2010
Итого за прием пищи:	410	9.9	8.6	45.9	301.7	20.06	0.10	0.09	0.02	0.07	74.71	119.93	35.03	2.45	350.11	3.83	0.00	0.02		
Всего за день:		43.5	44.2	194.7	1 352.1	44.74	0.64	0.52	0.61	0.25	387.21	630.12	188.04	8.85	1 919.55	88.54	0.03	0.37		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	180	6.6	8.8	26.1	206.7	0.36	0.07	0.15	0.04	0.06	163.84	153.59	33.04	0.63	261.14	14.31	0.00	0.01	38	2010
*ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.25	22.50	5.00	0.53	27.50	0.00	0.00	0.00		2008
*ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	6.0	25.1	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	9.77	2.32	2.86	0.18	12.52	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	395	8.6	11.3	50.7	336.1	1.04	0.09	0.16	0.04	0.06	180.86	178.41	40.90	1.34	301.16	14.31	0.00	0.01		
II Завтрак																				
*БАНАН	90	1.4	0.5	18.9	86.4	9.00	0.04	0.05	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	313.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	90	1.4	0.5	18.9	86.4	9.00	0.04	0.05	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	313.20	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ И ЯЙЦОМ (С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ)	200	11.6	23.8	11.1	305.0	5.49	0.29	0.12	0.16	0.16	33.81	139.50	32.72	1.78	592.00	9.59	0.00	0.06	9	2010
*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.1	5.3	27.5	181.3	0.00	0.16	0.09	0.02	0.07	15.00	133.86	90.03	3.14	189.11	1.63	0.00	0.01	74	2010
*ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8.3	20.7	2.4	229.6	0.47	0.20	0.07	0.25	0.05	13.87	85.26	16.17	0.96	197.51	4.52	0.00	0.04	277	2012
*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45	20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
*НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.6	0.1	18.1	75.4	1.00	0.01	0.01	0.00	0.00	10.21	7.88	5.00	1.58	150.35	1.25	0.00	0.00	94	2010
Итого за прием пищи:	668	29.5	50.2	76.4	875.8	11.94	0.74	0.34	0.44	0.28	91.18	420.48	158.11	9.48	1 250.87	20.61	0.00	0.12		
Уплотненный полдник																				
*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ТУШЕНКОЙ	100	5.3	7.3	5.9	111.9	20.18	0.03	0.07	0.10	0.00	56.28	69.34	21.97	1.55	282.60	3.76	0.00	0.01	132	2012
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	1.8	3.4	10.5	79.6	4.85	0.06	0.06	0.02	0.05	30.73	48.31	15.05	0.58	374.01	5.02	0.00	0.02	78	2010
*СЕЛЬДЬ	50	4.1	2.0	0.0	34.8	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	19.20	64.80	9.60	0.26	51.60	0.00	0.01	0.09	52	2008
*ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008
*БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.00	42.50	16.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
*ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.67	2.97	3.09	0.30	10.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	15.8	14.3	49.4	392.0	37.60	0.20	0.21	0.21	0.05	132.91	240.97	76.25	4.19	929.89	11.58	0.01	0.12	96	2010
Всего за день:		55.3	76.3	195.4	1 690.3	59.58	1.07	0.76	0.71	0.39	412.15	865.06	313.06	15.55	2 795.12	46.50	0.01	0.25		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
*КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.0	8.5	22.1	185.4	0.36	0.04	0.15	0.04	0.06	161.51	122.85	20.12	0.31	243.24	13.50	0.00	0.00	416	2012		
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3.1	5.3	20.1	141.0	0.00	0.06	0.03	0.04	0.08	9.40	34.95	13.20	0.81	53.15	1.44	0.00	0.00	1	2012		
*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	6.1	8.2	104.8	0.43	0.02	0.16	0.03	0.00	185.13	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012		
Итого за прием пищи:	405	14.2	19.9	50.4	431.2	0.79	0.12	0.34	0.11	0.14	356.04	287.40	53.48	1.26	559.19	31.14	0.00	0.00				
II Завтрак																						
*ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01				
Обед																						
*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	200	15.3	10.7	23.9	253.5	4.86	0.20	0.13	0.29	0.00	58.20	147.75	44.79	2.57	548.56	6.46	0.00	0.08	10	2010		
*РИС ОТВАРНОЙ	130	3.1	2.8	32.7	168.7	0.00	0.03	0.02	0.01	0.05	16.63	62.29	23.05	0.43	46.82	0.64	0.01	0.02	73	2010		
*ПОДЛИВА КУРИНАЯ	70/100	7.6	10.5	5.2	147.1	3.42	0.05	0.06	0.05	0.00	14.12	65.39	14.16	0.85	236.21	3.20	0.00	0.04	55	2010		
*ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008		
*КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.51	0.00	1.64	0.00	0.73	0.00	0.00	0.00	376	2012		
Итого за прием пищи:	768	29.1	24.4	85.6	682.0	20.83	0.38	0.26	0.43	0.05	110.33	321.54	100.90	5.87	1 029.58	13.43	0.01	0.14				
Уплотненный полдник																						
*ВАТРУШКИ	110	12.9	6.6	37.1	261.0	0.08	0.09	0.12	0.04	0.12	68.08	120.74	15.73	0.72	119.52	1.68	0.03	0.02	458	2012		
*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.4	0.3	60.7	0.00	0.02	0.12	0.08	0.88	18.63	61.21	3.83	0.80	55.79	7.97	0.01	0.02	213	2012		
*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	6.1	8.2	104.8	0.43	0.02	0.16	0.03	0.00	185.13	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012		
Итого за прием пищи:	330	22.9	17.1	45.6	426.5	0.51	0.13	0.40	0.15	1.00	271.84	311.55	39.72	1.66	438.11	25.85	0.04	0.04				
Всего за день:		66.6	61.8	191.4	1 586.7	32.13	0.66	1.02	0.70	1.19	754.21	931.49	202.10	10.99	2 304.88	72.42	0.05	0.19				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
*КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.4	8.8	22.3	191.7	0.36	0.08	0.15	0.04	0.06	163.06	150.60	32.00	0.68	261.59	14.39	0.00	0.00	189	2008
*БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	40	2.3	0.9	21.7	102.9	1.60	0.04	0.01	0.00	0.00	7.92	24.39	10.17	0.59	53.30	1.08	0.00	0.00	2	2012
*ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.1	3.7	10.9	87.7	0.27	0.01	0.10	0.02	0.00	117.13	80.69	13.77	0.23	165.96	9.90	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	400	11.8	13.4	54.9	382.3	2.23	0.13	0.26	0.06	0.06	288.11	255.68	55.94	1.50	480.85	25.37	0.00	0.00		
II Завтрак																				
*НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.6	0.1	19.0	79.2	1.00	0.01	0.01	0.00	0.00	10.23	7.88	5.00	1.58	150.38	1.25	0.00	0.00	94	2010
Итого за прием пищи:	180	0.6	0.1	19.0	79.2	1.00	0.01	0.01	0.00	0.00	10.23	7.88	5.00	1.58	150.38	1.25	0.00	0.00		
Обед																				
*ЩИ С МЯСОМ	200	7.0	17.9	8.7	234.2	12.74	0.16	0.09	0.20	0.00	58.29	92.89	27.64	1.41	418.01	7.68	0.00	0.04	70	2012
*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150/30	7.4	13.7	24.4	250.8	12.46	0.15	0.14	0.35	0.18	35.45	136.32	42.85	2.17	883.71	7.85	0.00	0.05	24	2010
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	13.4	60.7	32.00	0.00	0.02	0.07	0.00	11.79	1.22	2.84	0.22	4.84	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	598	17.2	32.0	62.6	623.2	57.20	0.38	0.28	0.62	0.18	112.37	263.49	80.55	5.32	1 358.24	17.66	0.00	0.09		
Уплотненный полдник																				
*БИТОЧКИ МАННЫЕ	180	8.1	7.8	58.6	330.2	5.04	0.06	0.13	0.03	0.14	125.00	120.03	23.52	0.75	254.09	10.29	0.00	0.01	199	2012
*ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.67	2.97	3.09	0.30	10.60	0.00	0.00	0.00	96	2010
Итого за прием пищи:	360	8.2	7.8	64.6	354.4	5.06	0.06	0.13	0.03	0.14	133.67	123.00	26.61	1.05	264.69	10.29	0.00	0.01		
Всего за день:		37.8	53.3	201.1	1 439.1	65.49	0.58	0.68	0.71	0.38	544.38	650.05	168.10	9.45	2 254.16	54.57	0.00	0.10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180	6.0	9.2	17.8	175.3	0.36	0.07	0.15	0.04	0.06	165.27	153.36	34.62	0.68	269.31	14.40	0.00	0.01	34	2010	
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3.1	5.3	20.1	141.0	0.00	0.06	0.03	0.04	0.08	9.40	34.95	13.20	0.81	53.15	1.44	0.00	0.00	1	2012	
*ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.67	2.97	3.09	0.30	10.60	0.00	0.00	0.00	96	2010	
Итого за прием пищи:	405	9.2	14.5	43.9	340.5	0.38	0.13	0.18	0.08	0.14	183.34	191.28	50.91	1.79	333.06	15.84	0.00	0.01			
II Завтрак																					
*БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
*СУП МОЛОЧНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	5.7	7.0	18.7	157.9	6.24	0.09	0.19	0.19	0.03	168.52	150.06	34.84	0.86	641.60	17.48	0.00	0.02	97	2012	
*ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	180	8.4	11.2	31.2	259.2	0.34	0.15	0.04	0.01	0.05	18.65	74.07	13.28	0.87	143.04	2.61	0.01	0.03	439	2012	
*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	2.5	2.1	34.2	7.21	0.01	0.02	0.10	0.00	20.68	13.81	7.48	0.41	83.11	1.44	0.00	0.01	2	2010	
*НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.6	0.1	18.1	75.4	1.00	0.01	0.01	0.00	0.00	10.21	7.88	5.00	1.58	150.35	1.25	0.00	0.00	94	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	648	18.0	21.1	86.2	604.2	14.79	0.33	0.29	0.30	0.08	224.90	278.88	67.82	5.24	1 069.78	24.91	0.01	0.06			
Уплотненный полдник																					
*МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130/30	10.9	11.8	30.1	271.7	0.08	0.06	0.08	0.07	0.06	216.04	144.59	14.56	1.03	78.97	0.66	0.01	0.02	206	2012	
*БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.00	42.50	16.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008	
*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.4	0.3	60.7	0.00	0.02	0.12	0.08	0.88	18.63	61.21	3.83	0.80	55.79	7.97	0.01	0.02	213	2012	
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.1	4.6	13.5	109.2	0.32	0.02	0.13	0.02	0.00	144.46	106.73	19.83	0.30	211.09	12.15	0.00	0.00	98	2010	
Итого за прием пищи:	430	23.8	22.3	69.0	571.1	0.40	0.18	0.36	0.17	0.94	390.13	355.03	54.72	3.13	411.35	22.58	0.02	0.04			
Всего за день:		52.5	58.4	220.1	1 611.8	25.57	0.68	0.88	0.58	1.16	806.37	853.19	215.45	10.76	2 162.19	63.33	0.03	0.11			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
					210.7	1.08	0.07	0.35	0.19	1.82	146.89	208.29	23.04	1.85	280.00	25.10	0.02	0.04	43	2010
*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ	160/30	13.4	14.8	6.5	210.7	1.08	0.07	0.35	0.19	1.82	146.89	208.29	23.04	1.85	280.00	25.10	0.02	0.04	43	2010
*ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	6.0	25.1	0.68	0.00	0.00	0.00	0.00	9.79	2.32	2.86	0.18	12.53	0.00	0.00	0.00	393	2012
*БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3.1	5.3	20.1	141.0	0.00	0.06	0.03	0.04	0.08	9.40	34.95	13.20	0.81	53.15	1.44	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	425	16.6	20.1	32.6	376.8	1.76	0.13	0.38	0.23	1.90	166.08	245.56	39.10	2.84	345.68	26.54	0.02	0.04		
II Завтрак																				
					47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
*ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
					166.9	6.28	0.08	0.09	0.20	0.00	40.27	95.32	26.31	1.16	476.70	6.02	0.00	0.05	8	2010
*РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	200	6.9	8.4	14.1	166.9	6.28	0.08	0.09	0.20	0.00	40.27	95.32	26.31	1.16	476.70	6.02	0.00	0.05	8	2010
*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3.6	5.6	18.2	136.8	7.94	0.10	0.12	0.03	0.06	72.88	95.11	27.02	0.95	642.05	10.28	0.00	0.03	78	2010
*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	9.5	4.2	10.3	117.4	0.10	0.07	0.06	0.00	0.00	26.55	140.54	35.21	1.11	249.72	75.45	0.01	0.32	51	2010
*ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52	51.68	2.13	0.00	0.00		2008
*НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.6	0.1	19.0	79.2	1.00	0.01	0.01	0.00	0.00	10.23	7.88	5.00	1.58	150.38	1.25	0.00	0.00	94	2010
Итого за прием пищи:	668	23.7	18.7	79.6	589.8	27.87	0.36	0.33	0.31	0.06	163.80	384.96	110.80	6.82	1 716.11	96.13	0.01	0.40		
Уплотненный полдник																				
					274.3	0.26	0.05	0.27	0.07	0.12	185.84	241.87	25.68	0.60	167.55	1.63	0.03	0.04	237	2012
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	23.9	12.6	14.5	274.3	0.26	0.05	0.27	0.07	0.12	185.84	241.87	25.68	0.60	167.55	1.63	0.03	0.04	237	2012
*СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.5	2.9	3.6	51.6	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	14.67	9.60	1.28	0.03	21.89	1.80	0.00	0.00	85	2010
*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2.8	3.2	12.3	87.4	0.24	0.01	0.09	0.02	0.00	103.18	71.65	12.97	0.37	149.68	8.59	0.00	0.00		2010
Итого за прием пищи:	380	27.2	18.7	30.4	413.3	0.52	0.06	0.38	0.11	0.12	303.69	323.12	39.93	1.00	339.12	12.02	0.03	0.04		
Всего за день:		67.9	57.9	152.4	1 426.9	40.15	0.58	1.11	0.66	2.08	649.57	964.64	197.83	12.86	2 678.91	136.69	0.06	0.49		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Сад 10 часов

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	337,5	186	420	262	465	150	172	510	360	435	255	3215	322	-15,5	95	9,1	11,0	14,7	187,2
Творог	30		129					40			127	296	30		99	5,2	2,6	0,9	48,5
Сметана	8,25			20					20		40,5	80,5	8,1	-0,15	98	0,2	1,2	0,3	16,1
Сыр	4,5		18,2							27,3		45,5	4,6	0,1	101	1,0	1,3		16,3
Мясо	41,25			55,3	76,5	55	143,6		56,5	25,5		412,4	41,2	-0,05	100	5,9	12,3		134,5
Птица	18	17,3	36					86			25,5	164,8	16,5	-1,5	92	3,0	2,6		35,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18,75													-18,75	0				
Рыба	27,75	103,7		48		39,9	24				50	265,6	26,6	-1,15	96	4,2	0,8		24,0
Яйцо, шт.	0,75	0,12	0,13	2	0,19		0,18	1,1	0,16	0,99	2,14	7,01	0,7	-0,05	93	3,5	3,2	0,2	43,0
Картофель	105	97,5	71,5	97,5	210,6	65	125	40	150,3	71,5	157,5	1086,4	108,6	3,6	103	2,1	0,5	17,2	81,1
Овощи разные, зелень	165	78,9	83,1	103,2	57,3	205,4	250,3	107,1	131,9	60,9	100,9	1179	117,9	-47,1	71	2,0	0,1	7,0	38,4
Фрукты свежие	75	104	75	4	100	94	94	100		100	104	775	78	3	103	0,6	0,3	10,6	49,9
Сухофрукты	8,25	15	8	18		18		18	8			85	8,5	0,25	103	0,1		0,8	4,4
Соки фруктовые и овощные	75			125	125		125		125	125	125	750	75		100	0,4	0,1	7,3	31,3
Витаминизированные напитки	37,5													-37,5	0				
Хлеб ржаной	37,5	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	380	38	0,5	101	2,5	0,3	16,1	77,5
Хлеб пшеничный	60		30	118	40	114	50	55	30	90	53	580	58	-2	97	4,5	1,7	29,1	149,8
Крупы, бобовые	32,25	30	67,5		19,8	29,7	74,3	81,4	63,4	15	12,3	393,4	39,3	7,05	122	4,2	0,9	25,1	124,9
Макаронные изделия	9			15		44				44		103	10,3	1,3	114	1,1	0,1	7,1	33,8
Мука пшеничная	21,75	50	12,3	7	55	2	1,7	52		45	7	232	23,2	1,45	107	2,5	0,3	15,7	74,7
Масло сливочное	15,75	10	10,2	12,3	25,2	16,1	14,6	14	15,7	18,3	12	148,4	14,8	-0,95	94		11,9		108,1
Масло растительное	8,25	17,5	15,3	7,5	12	6	5,1	7,4	7,3	2,5	5,5	86,1	8,6	0,35	104		8,3		75,2
Кондитерские изделия	15	55	30				25		40			150	15		100	0,5	0,5	10,8	48,4
Чай	0,45	0,6	0,4	0,6		0,6	0,6		0,6	0,4	0,6	4,4	0,4	-0,05	98	0,1		0,2	1,1
Какао	0,45													-0,45	0				
Кофейный напиток	0,9		3		3					3		9	0,9		100	0,1		0,5	2,3
Сахар	22,5	23	24	26,4	20	22	20	11	34	20	29	229,4	22,9	0,4	102			22,2	88,8
Дрожжи хлебопекарные	0,375	1			1			1,2				3,2	0,3	-0,075	85				0,3
Крахмал	2,25													-2,25	0				
Соль	3,75	3,1	5	3,3	4,3	4,4	4,7	3,9	2,7	3,8	2,7	37,9	3,8	0,05	101				
																52,8	60,0	185,8	1 494,8