



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с №31

О.В. Бондарева

Приказ № 120 ОД от «30» 07/2021 года

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-И ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5-3 ЛЕТ (ЯСЛИ)
МБДОУ Д/С О-В № 31**

Десятидневное меню на зимне-весенний период (1-3 лет)

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	
Завтрак	Омлет натуральный. Икра кабачковая	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с маслом	Каша «дружба»	Омлет натуральный. Икра кабачковая	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	
		Суп молочный с крупой (гречка)	½ яйцо вареное	Суп молочный «геркулес»	Яйцо вареное		Суп молочный манный	½ яйцо вареное	Суп рисовый молочный	Суп молочный с лапшой	
	Чай	Какао на молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток на молоке	Какао с молоком	
	Хлеб пшеничный Конд.изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный Конд.изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный Конд.изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
10 часов	Сок фруктово- ягодный	Ряженка	Сок яблочный	Яблоко	Ряженка	Сок фруктово- ягодный	Банан	Молоко кипяченое	Яблоко	Сок яблочный	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Капуста квашеная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Икра морковная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Икра свекольная	Икра кабачковая	Овощи натуральные соленые (помидор)	
	Борщ с капустой и картофелем	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп из овощей с фасолью	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с клéцками на м/б	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем	
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из отварной птицы	Бифштекс рубленный паровой	Картофельная запеканка с мясом	Тефтели из говядины паровые	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины	
	Пюре картофельное	Капуста тушенная		Картофель отварной		Сложный гарнир					Пюре картофельное
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фруктово- ягодный	Компот из яблок	Компот из смеси сухофруктов	
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
	полдник	Икра свекольная	Запеканка из творога	Овощи натуральные соленые (помидор)	Пудинг из творога с рисом	Булочка домашняя	Запеканка из творога	Овощи в молочном соусе	Сырники из творога запеченные	Рагу овощное	Сдоба обыкновенная (плюшка)
Макаронник с печенью		Соус молочный сладкий	Рыба отварная Пюре картофельное	Соус молочный сладкий			Соус молочный сладкий				
Кофейный напиток с молоком		Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Йогурт	Молоко кипяченое	Йогурт	Кофейный напиток на молоке	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт	
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		Фрукты св. апельсин		Хлеб пшеничный Булочка домашняя		Хлеб пшеничный	Фрукты св. яблоко	

124	Икра свекольная			1/40	0,96	2,84	4,16	46	0,012	3,16	17,6	0,68
	свекла	0,038	0,029									
	лук репчатый	0,005	0,004									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,003	0,003									
309	Макаронник с печенью			1/90	8,61	4,12	20,26	152,48	0,014	3,14	14,69	2,89
	печень говяжья	0,039	0,031									
	макаронные изд.	0,025	0,025									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	яйца	0,07шт.	0,0028									
	хлеб пшеничный для сухарей	0,004	0,0025									
	масло сливочное	0,0017	0,0017									
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	ИТОГО				45,74	44,364	152,362	1182,38	0,412	30,0228	339,28	13,981

	лук репчатый	0,007	0,006									
	томатная паста	0,008	0,008									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,279	138,35	0,47
	творог	0,066	0,065									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,038 шт.	0,0015									
	сахар	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,011	0,011									
	Итого				47,273	40,263	149,64	1153,10	0,7025	37,817	816,20	6,443

№ рец.	Наименование блюد	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
3 день												
ЗАВТРАК												
306	Яйца вареные			1/20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	11	0,5
	яйца	0,5 шт.	0,02									
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/150	1,12	0,97	11,87	60,51	0,029	0,97	94,86	0,29
	чай	0,0007	0,0007									
	молоко	0,037	0,037									
	сахар	0,011	0,011									
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-00 Сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
ОБЕД												
17	Капуста квашеная			1/52	0,76	2,11	1,26	27,8	0,0084	12,62	20,2	0,252
	капуста квашеная	0,066	0,050									
	масло растительное	0,002	0,002									
148	Суп из овощей с фасолью			1/180	2,64	3,17	10,99	56,3	0,08	11,3	35,8	1,04
	картофель	0,036	0,027									
	капуста свежая	0,034	0,027									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	фасоль	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,0036	0,0036									
411	Плов из отварной птицы			1/131	25,85	30,538	18,25	450,89	0,012	3,68	27,68	2,46
	курица	0,149	0,132									
	масло растительное	0,006	0,006									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	морковь	0,008	0,006									
	крупа рисовая	0,023	0,023									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
ПОЛДНИК												
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703

	помидор соленый	0,073	0,068									
338	Рыба отварная			1/70	12,38	0,49	0,28	55,00	0,041	0,42	16,00	0,28
	треска филе	0,117	0,0850									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
					63,045	51,852	168,304	1355,85	0,5023	46,64	525,17	11,559

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
4 день												
ЗАВТРАК												
99	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0	3,7	0,18
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
170	Суп молочный из хлопьев овсяных "Геркулес»			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	крупа "Геркулес"	0,011	0,011									
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
ОБЕД												
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0,518	0,064	1,102	8,42	0,013	3,24	14,9	0,388
	огурец соленый	0,071	0,068									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/180	1,94	2,05	13,55	80,00	0,076	6,00	11,00	0,68
	картофель	0,072	0,054									
	макаронные изд.	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0018	0,0018									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/40	11,58	7,21	1,19	115,87	0,0284	0	5,11	1,14
	говядина котлетное мясо	0,061	0,058									
	масло сливочное	0,0010	0,0010									
452	Соус сметанный натуральный			1/20	0,55	3,82	1,21	41,51	0,006	0,027	15,28	0,036
	сметана	0,018	0,018									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
179	Картофель отварной			1/80	1,5	3,3	10,2	76	0,08	11,1	8,8	0,6
	картофель	0,106	0,079									
	масло сливочное	0,004	0,004									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
ПОЛДНИК												

324	Пудинг из творога с рисом			1/80	12,06	11,89	16,3	224,4	0,04	0,17	101,5	0,58
	творог	0,067	0,066									
	крупа рисовая	0,013	0,013									
	яйца	0,127 шт.	0,005									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сметана	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
	ИТОГО				46,69	43,66	160,572	1236,51	0,493	37,991	553,93	8,894

114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
534	Молоко кипяченое			1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15
	молоко	0,157	0,150*									
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	22,55	203,6	0,07	1,19	113,9	0,5
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0012	0,0012									
118	Фрукты свежие -апельсин	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	ИТОГО				54,12	62,82	179,68	1487,70	0,776	130,07	858,91	10,070

№ рец.	Наименование блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
6 день												
ЗАВТРАК												
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,030	0,030	1/30	0,57	2,67	2,31	35,70	0,006	2,10	12,30	0,21
307	Омлет натуральный			1/100	8,53	13,25	2,29	161,41	0,061	0,31	80,71	1,52
	яйца	1,53 шт.	0,061									
	молоко	0,038	0,038									
	масло сливочное	0,0036	0,0036									
506	Чай с молоком (1-й вариант)			1/150	1,12	0,97	12,99	64,90	0,029	0,97	48,50	0,336
	чай -заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,011	0,011									
	молоко	0,037	0,037									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-00 Сок фруктово-ягодный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
ОБЕД												
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0,518	0,064	1,102	8,42	0,013	3,24	14,9	0,388
	огурец соленый	0,071	0,068									
136	Свекольник со сметаной			1/180	1,56	3,20	8,66	69,80	0,050	6,60	27,10	1,10
	свекла	0,058	0,046									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	картофель	0,041	0,031									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	томатная паста	0,0022	0,0022									
	сметана	0,002	0,002									
386	Тефтели из говядины паровые			1/60	8,24	7,58	5,19	121,91	0,04	1,49	11,35	1,314
	говядина котлетное мясо	0,044	0,042									
	хлеб пшеничный	0,008	0,008									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	лук репчатый	0,023	0,019									
439	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)			1/120	2,38	4,91	26,17	98,34	0,06	18,08	39,65	1,66
	картофель	0,078	0,059									
	масло растительное	0,002	0,002									
	капуста свежая	0,067	0,050									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	морковь	0,003	0,0020									
	лук репчатый	0,004	0,003									
	томатная паста	0,005	0,005									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79

	яблоки свежие	0,033	0,029									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,279	138,35	0,47
	творог	0,066	0,065									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,038 шт.	0,0015									
	сахар	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
	ИТОГО				47,438	51,314	142,152	1174,86	0,458	40,233	611,39	11,568

	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	0	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
203	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)			1/94	3,00	10,10	12,00	151,00	0,08	12,90	62,00	0,81
	морковь	0,049	0,039									
	картофель	0,030	0,022									
	капуста белокочанная	0,038	0,030									
	горошек зеленый (консер.)	0,024	0,015									
	масло сливочное	0,009	0,009									
444	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)			1/56	1,90	3,85	4,92	61,98	0,023	0,361	66,730	0,09
	молоко	0,056	0,056									
	мука пшеничная	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
583	Булочка домашняя			1/70	5,220	9,05	42	270,21	0,07	0	10,44	0,58
	мука пшеничная	0,047	0,047									
	сахар	0,007	0,007									
	масло растительное	0,010	0,010									
	яйца	0,025 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	ИТОГО				41,113	52,63	205,132	1436,05	0,609	46,829	615,970	8,08

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
8 день												
ЗАВТРАК												
306	Яйца вареные			1/20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,15	0,00	11,00	0,5
	яйца	0,5шт.	0,020									
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
507	Чай с молоком (2-й вариант)			1/150	1,12	0,97	12,99	64,90	0,029	0,97	48,50	0,336
	чай -заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,011	0,011									
	молоко	0,037	0,037									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
534	10-00 Молоко кипяченое			1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15
	молоко	0,157	0,150*									
ОБЕД												
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,058	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,017	0,017									
	масло растительное	0,005	0,005									
160	Суп крестьянский с крупой			1/180	1,50	3,67	10,47	81,00	0,039	7,13	18,90	0,52
	капуста белокочанная	0,027	0,022									
	картофель	0,024	0,018									
	перловая крупа	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,004	0,004									
375	Плов из отварной говядины			1/150	11,29	11,11	29,39	262,9	0,04	0,24	13,74	1,67
	говядина (бескостное мясо)	0,051	0,048									
	морковь	0,018	0,015									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	лук репчатый	0,007	0,006									
	крупа рисовая	0,037	0,037									
537	Сок фруктово-ягодный			1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	сок яблочный	0,150	0,150									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160

ПОЛДНИК												
327	Сырники из творога запеченные.			1/60	9,60	7,40	12,40	154,47	0,04	0,16	82,03	0,40
	творог	0,054	0,053									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,045 шт.	0,0018									
	сахар	0,006	0,006									
	мука пшеничная	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка	0,154	0,150									
	ИТОГО				48,03	45,9	160,62	1237,07	0,485	20,048	738,38	8,87

	морковь	0,004	0,003									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	масло растительное	0,007	0,007									
462	Соус томатный			1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,0036	0,47	1,35	0,11
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,001	0,001									
362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
462	масло растительное	0,004	0,004	1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,0036	0,47	1,35	0,11
	Соус томатный											
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
506	сахар	0,0005	0,0005	1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	Чай с сахаром (2-ой вариант)											
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
114	сахар	0,011	0,011	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	Хлеб пшеничный	0,015	0,015									
	ИТОГО				50,81	44,284	148,0	1184,37	0,738	70,352	536,6	13,8

527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,27	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
118	Фрукты свежие -яблоко	0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ИТОГО				57,761	46,768	207,692	1497,34	0,879	42,839	613	15,185

Десятидневное меню на зимне-весенний и летне-осенний периоды(1-3 лет)

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
Завтрак	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Омлет натуральный . Икра кабачковая	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром
	Суп молочный макаронными изделиями	Каша «Дружба»	Суп рисовый молочный	Суп молочный макаронными изделиями	Суп молочный «геркулес»		Суп молочный манный	Суп молочный макаронными изделиями	Суп молочный с крупой	Суп молочный с лапшой
	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком	Какао на молоке	Чай фруктовый Конд.из.печенье	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком
						Хлеб пшеничный Конд.изд. пряник				
10 часов	Сок яблочный.	Ряженка	Сок яблочный	Яблоко	Ряженка	Сок фруктово ягод.	Банан	Сок яблочный.	Яблоко	Йогурт
Обед	Овощи натуральным соленые/свежие(огурец)	Овощи натуральным соленые/свежие(помидор)	Капуста квашеная	Овощи натуральные соленые/свежие (огурец)	Икра морковная/овощ и натуральные свежие (помидор)	Зеленый горошек	Овощи натуральные соленые/свежий (огурец)	Овощи натуральные соленые /свежие (помидор)	Икра свекольная /овощи свежие (огурец)	Овощи натуральные соленые /свежие (помидор)
	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с макаронными изд.	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп из овощей с фасолью	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник	Суп картофельный с клёцками на м/б	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Плов из отварной птицы	Картофельная заправка с мясом	Бифштекс рубленный паровой	Биточки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины	Рыба тушеная в сметанном соусе	Плов из отварной говядины	Тeftели из говядины паровые	Фрикадельки рыбные
	Пюре картофельное		Соус молочный	Картофель отварной	Капуста тушеная	Каша гречневая рассыпчатая	Пюре картофельное		Сложный гарнир	Картофель отварной
	Чай с сахаром	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кофейный напиток с молоком	Сок фруктово ягд.	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
полдник	Булочка домашняя	Запеканка из творога	Икра свекольная	Пудинг из творога с рисом	Рагу овощное	Вареники ленивые	Овощи в молочном соусе	Сырники из творога запеченные	Рыба отварная	Булочка домашняя
		Соус молочный сладкий	Омлет натуральный	Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий	Пюре картофельное	
	Молоко кипяченое	Компот из плодов	Кофейный напиток с молоком	Йогурт	Кофейный напиток на молоке	Йогурт	Кофейный напиток на молоке	Ряженка	Кисель из яблок	Молоко кипяченое
	Фрукты св. яблоко	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.		Хлеб пшенич.		Хлеб пшенич. Булочка домашняя		Хлеб пшенич.	Фрукты св. апельсин

меню осенне-зимнее

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва		
								B1	C	Ca	Fe	
1 день												
ЗАВТРАК												
99	Бутерброд с маслом		1/20	1,23	3,42	7,9	67,5	0,016	0,08	3,68	0,18	
	масло сливочное	0,005										
	хлеб пшеничный	0,015										
171	Суп молочный с мак. изд.		1/180	5,13	4,73	17,01	131,4	0,068	0,82	147,97	0,32	
	молоко	0,126										
	масло сливочное	0,002										
	сахар	0,002										
	вермишель	0,013										
514	Кофейный напиток с молоком		1/150	2,4	2,02	11,92	59,25	0,03	0,97	94,5	0,075	
	кофейный напиток	0,0017										
	молоко	0,075										
	сахар	0,007										
537	10-00 Сок яблочный	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1	
ОБЕД												
113	Овощи натуральным куском		1/80	0,64	0,08	2	11,2	0,024	8	18,4	0,48	
	огурец соленый	0,083										
133	Борщ с капустой и картофелем		1/180/5	1,31	3,6	7,6	68,4	0,034	7,42	24,84	0,86	
	свекла	0,036										
	капуста свежая	0,018										
	картофель	0,019										
	морковь	0,012										
	лук репчатый	0,009										
	масло растительное	0,004										
	томатная паста	0,003										
	сметана	0,005										
363	Мясо отварное		1/50	13,60	9,70	0,00	141,50	0,03	0,00	6,50	1,75	
	мясо говядина	0,081										
	морковь	0,003										
	лук репчатый	0,003										
434	Картофельное пюре		1/80	1,68	3,52	8,72	7,36	0,87	2,72	20,80	0,56	
	картофель	0,090										
	молоко	0,013										
	масло сливочное	0,0040										
503	Чай с сахаром (2-й вариант)		1/150	0,08	0,00	11,42	45,75	0,00	1,05	3,75	0,30	
	чай-заварка	0,0003										
	сахар	0,010										
114	Хлеб пшеничный	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22	
115	Хлеб ржаной	0,030	1/30	1,98	0,42	10,02	52,2	0,054	0	10,5	1,16	
ПОЛДНИК												

524	Кисель из сока плодового ягодного		1/150	0,15	0,09	29,25	82,5	0,06	1,95	16,5	0,15
		сок плод.ягод.			0,045						
		крахмал картофельный			0,006						
		сахар			0,010						
114	Хлеб пшеничный		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной		1/30	1,98	0,42	10,02	52,2	0,054	0	10,5	1,16
ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога		1/85	12,8	13,44	12,72	226,4	0,036	0,32	158,4	0,53
		творог			0,061						
		крупа манная			0,012						
		изюм			0,005						
		яйца			0,006						
		сахар			0,005						
		масло сливочное			0,002						
		мука пшеничная			0,003						
		сметана			0,002						
449	Соус молочный сладкий		1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,036
		молоко			0,015						
		мука пшеничная			0,001						
		масло сливочное			0,0008						
		сахар			0,002						
526	Компот из свежих плодов		1/150	0,37	0,15	17,25	72	0,015	3,22	16,5	0,82
		яблоки свежие			0,0340						
		сахар			0,011						
ИТОГО				43,94	55,39	169,72	1262,11	0,51	35,69	719,59	6,37

№ рец.	Наименование	блюد	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
3 день ЗАВТРАК												
99	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	7,9	67,5	0,016	0,08	3,68	0,18
		масло сливочное			0,005							
		хлеб пшеничный			0,015							
170	Суп молочный рисовый			1/180	4,34	4,64	14,87	118,62	0,054	1,15	140	0,23
		молоко			0,126							
		крупа рисовая			0,011							
		сахар			0,001							
		масло сливочное			0,002							
508	Какао с молоком			1/150	2,7	2,47	18,75	108	0,3	0,97	93	0,6
		какао-порошок			0,0020							
		молоко			0,075							
		сахар			0,012							
537	10-00 Сок яблочный			1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
ОБЕД												
17	Капуста квашеная			1/75	1,2	7,57	2,25	81,7	0,015	14,17	32,2	0,45

99	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	7,9	67,5	0,016	0,08	3,68	0,18
		масло сливочное	0,005									
		хлеб пшеничный	0,015									
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,13	4,73	17,01	131,4	0,068	0,82	147,97	0,32
		молоко	0,126									
		масло сливочное	0,002									
		сахар	0,002									
		вермишель	0,013									
506	Чай фруктовый			1/150	0,08	0,00	11,42	45,75	0,00	1,05	3,75	0,30
		чай-заварка фруктовая	0,0008									
		сахар	0,010									
609	Кондитерское изд. (печенье)		0,030	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко		0,149	1/133	0,53	0,53	13,03	62,5	0,04	13,3	21,28	2,93
		ОБЕД										
113	Овощи натуральным куском			1/80	0,64	0,08	2	11,2	0,024	8	18,4	0,48
		огурец соленый	0,083									
148	Суп из овощей с фасолью			1/180	1,18	3,49	5,04	56,34	0,02	9,77	30,78	0,79
		картофель	0,036									
		капуста свежая	0,034									
		морковь	0,013									
		лук репчатый	0,004									
		фасоль	0,007									
		масло сливочное	0,004									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/40/20	8,16	5,08	0,84	81,6	0,02	0	3,6	0,8
		говядина котлетное мясо	0,055									
		масло сливочное	0,002									
		Соус сметанный натуральный №452	1/20									
		сметана	0,020									
		мука пшеничная	0,0013									
		масло сливочное	0,0013									
179	Картофель отварной			1/80	2,48	3,36	12,32	89,6	0,088	10,24	35,2	0,64
		картофель	0,106									
		масло сливочное	0,003									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,37	0,15	17,25	72,00	0,02	3,22	16,50	0,82
		яблоки	0,0340									
		сахар	0,010									
114	Хлеб пшеничный		0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной		0,030	1/30	1,98	0,42	10,02	52,2	0,054	0	10,5	1,16
		ПОЛДНИК										
324	Пудинг из творога с рисом			1/85	11,08	10,93	15,04	206,4	0,04	0,16	93,28	0,53
		творог	0,061									
		крупа рисовая	0,012									
		изюм	0,005									
		яйца	0,006									
		сахар	0,005									
		масло сливочное	0,002									
		сметана	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,036

583	Булочка домашняя		1/80	6	10,4	56,92	310,7	0,08	0	12	0,67
		мука пшеничная				0,055					
		сахар				0,008					
		масло растительное				0,007					
		яйца				0,001					
		дрожжи прессованные				0,001					
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)		1/150	2,4	2,02	11,92	59,25	0,03	0,97	94,5	0,075
		кофейный напиток				0,0014					
		молоко				0,075					
		сахар				0,007					
114	Хлеб пшеничный		1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,016	0	3	0,165
						0,015					
	Итого			43,34	53,68	222,96	1434,12	1,55	45,16	561,79	9,12

№ рец.	Наименование	блюдо	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
		8 день										
		ЗАВТРАК										
99	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	7,9	67,5	0,016	0,08	3,68	0,18
		масло сливочное				0,005						
		хлеб пшеничный				0,015						
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,13	4,73	17,01	131,4	0,068	0,82	147,97	0,32
		молоко				0,126						
		масло сливочное				0,002						
		сахар				0,002						
		вермишель				0,013						
507	Чай с молоком (2-й вариант)			1/150	1,12	0,97	13,08	65,25	0,03	0,97	48,75	0,33
		чай -заварка				0,0003						
		сахар				0,011						
		молоко				0,037						
	10-00 Сок яблочный			1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
						0,150						
		ОБЕД										
113	Овощи натуральным куском			1/80	0,88	0,16	3,04	19,2	0,048	20	11,2	0,72
		помидоры соленый				0,086						
160	Суп крестьянский с крупой			1/180	1,53	3,67	10,47	81,00	0,04	7,16	18,90	0,52
		капуста белокачанная				0,027						
		картофель				0,024						
		перловая крупа				0,007						
		морковь				0,009						
		лук репчатый				0,009						
		масло растительное				0,004						
375	Плов из отварной говядины			1/150	11,33	11,16	29,52	264	0,042	0,16	13,75	1,68
		говядина (бескостное мясо)				0,081						
		морковь				0,015						
		масло сливочное				0,005						
		лук репчатый				0,006						
		крупа рисовая				0,035						
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2,4	2,02	11,92	59,25	0,03	0,97	94,5	0,075
		кофейный напиток				0,0017						

97	Бутерброд с сыром		1/25	3,3	5,37	4,92	82	0,016	0,08	109,6	0,24
		сыр российский									
		хлеб пшеничный									
171	Суп молочный с лапшой		1/180	4,33	4,64	14,86	118,62	0,05	1,15	140,00	0,23
		лапша									
		молоко									
		сахар									
		масло сливочное									
506	Чай с молоком		1/150	1,12	0,97	13,08	65,25	0,03	0,97	48,75	0,33
		чай -заварка									
		сахар									
		молоко									
114	Хлеб пшеничный		1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,016	0	3	0,165
535	10-00 Кисломолочный напиток		1/150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,15
		йогурт									
ОБЕД											
113	Овощи натуральным куском		1/80	0,88	0,16	3,04	19,2	0,048	20	11,2	0,72
		помидоры соленый									
147	Щи из свежей капусты с картофелем		1/180	1,26	3,58	5,59	59,76	0,05	13,30	24,48	0,57
		капуста белокачанная									
		картофель									
		морковь									
		лук репчатый									
		томатная паста									
		масло растительное									
353	Фрикадельки рыбные		1/80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,06	0,24	40	0,64
		треска филе									
		хлеб пшеничный									
		яйца									
179	Картофель отварной		1/80	2,48	3,36	12,32	89,6	0,088	10,24	35,2	0,64
		картофель									
		масло сливочное									
527	Компот из смеси сухофруктов		1/150	0,375	0	20,25	82,5	0,075	0,37	21,25	1,12
		смесь сухофруктов									
		сахар									
114	Хлеб пшеничный		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной		1/30	1,98	0,42	10,02	52,2	0,054	0	10,5	1,16
ПОЛДНИК											
583	Булочка домашняя		1/80	6	10,4	56,92	310,7	0,08	0	12	0,67
		мука пшеничная									
		сахар									
		масло растительное									
		яйца									
		дрожжи прессованные									
534	Молоко кипяченое		1/150	4,35	3,75	7,20	79,50	0,06	1,95	180,00	0,15
		молоко									
118	Фрукты свежие -апельсин		1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54

итоги		46,47	38,72	192,08	1280,38	0,79	157,35	881,18	7,55
-------	--	-------	-------	--------	---------	------	--------	--------	------

	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
					В1	С	Са	желез
всего за 10 дней	453,90	430,90	1654,20	12002,60	8,76	684,89	6114,20	108,08
в среднем за каждый день	45,39	43,09	165,42	1200,26	0,87	68,49	611,4	10,8

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей
в дошкольных образовательных организациях с 1-3 года

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнени я норм
молоко и кисломол.прод.	390	358	298	326	295	355	279	270	407	214	474	3216	321,6	82,46
творог	30		61		61		58		72			252	25,2	84,00
сметана	9	5	2	5	22		16	14	2	5		71	7,1	78,89
сыр	4,3		11					11			11	33	3,3	76,74
мясо (бескостное)	55	81		103	55		64		81	58		442	44,2	80,36
птица 1 кат.пот.	23		148					39				187	18,7	81,30
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	34					64		61		61	64	250	25	73,53
яйцо куриное столовое	20	1	6	58	6	5	60	3	2	1	9	151	15,1	75,50
картофель (25%)	160	99	72	185	142	151	41	168	24	215	135	1232	123,2	77,00
овощи , зелень	256	192	125	188	134	335	209	246	152	183	152,7	1916,7	191,67	74,87
фрукты(плоды) свежие	108	149	34		183			162		175	195	898	89,8	83,15
фрукты (плоды) сухие	9		5	18		17		12			18	70	7	77,78
соки фруктовые (овощные)	100	150	45	150			195		150	150		840	84	84,00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75,00
хлеб пшеничный	60	35	35	50	35	70	35	50	35	58	61	464	46,4	77,33
крупы , бобовые	30		66	15	19	25	37	11	47,7	18		238,7	23,87	79,57
макаронные изделия	8	13	7		13				13		14	60	6	75,00
мука пшеничная	25	56	4	2,8	2,3	1	10,5	64	7	1	55	203,6	20,36	81,44
масло сливочное	18	12	6,8	16,5	20,1	19,5	15,8	19,7	17,3	15	5	140,2	14,02	77,89
масло растительное	9	11	9	10		6		14	4	6	11	71	7,1	78,89
кондитерские изделия	7				30		25					55	5,5	78,57
чай , фиточай	0,5	0,3	0,8		0,8	0,3		0,8	0,3		0,8	4,1	0,41	82,00
какао-порошок	0,5			2			2					4	0,4	80,00
кофейный напиток	1	1,7		1,7		1,4			1,7	1,4		7,9	0,79	79,00
сахар	37	27	43	31	30	28	33	37	30	24	31	316,6	31,66	85,57
дрожжи	0,4	1						1		1		3	0,3	75,00
крахмал	2		6				6			5		17	1,7	85,00
соль	4	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	33	3,3	82,50

А Н А Л И З
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей
в дошкольных образовательных организациях с 1-3 года

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполни я норм
молоко и кисломол.прод.	390	358	298	326	295	355	279	270	407	214	474	3276	327,6	84,00
творог	30		61		61		58		72			252	25,2	84,00
сметана	9	5	2	5	22		20	14	2	5		75	7,5	83,33
сыр	4,3		11					11			11	33	3,3	76,74
мясо (бескостное)	50	81		103	55		64		81	58		442	44,2	88,40
птица 1 кат.пот.	20		118					35				153	15,3	76,50
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	32					64		61		61	64	250	25	78,13
яйцо куриное столовое	20	1	6	58	6	5	60	3	2	1	9	151	15,1	75,50
картофель (25%)	120	82	54	154	106	103	31	89	18	160	101	898	89,8	74,83
овощи , зелень	205	166	108	127,5	116	187	182	236	122	137	132,7	1514,2	151,42	73,86
фрукты(плоды) свежие	95	133		29	133	29		125		153	150	752	75,2	79,16
фрукты (плоды) сухие	9		5	18	17			12			18	70	7	77,78
соки фруктовые (овощные)	100	150	45	150			195		150	150		840	84	84,00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75,00
хлеб пшеничный	60	35	35	50	35	70	35	50	35	58	61	464	46,4	77,33
крупы , бобовые	30		66	15	19	25	37	11	47,7	18		238,7	23,87	79,57
макаронные изделия	8	13	7		13				13		14	60	6	75,00
мука пшеничная	25	56	4	2,8	2,3	1	10,5	64	7	1	55	203,6	20,36	81,44
масло сливочное	18	12	6,8	16,5	20,1	19,5	15,8	19,7	17,3	15	5	147,7	14,77	82,06
масло растительное	9	11	9	9		6		14	4	6	11	70	7	77,78
кондитерские изделия	7				30		25					55	5,5	78,57
чай , фиточай	0,5	0,3	0,8		0,8	0,3		0,8	0,3		0,8	4,1	0,41	82,00
какао-порошок	0,5			2			2					4	0,4	80,00
кофейный напиток	1	1,7		1,7		1,4			1,7	1,4		7,9	0,79	79,00
сахар	37	27	43	31	30	28	33	37	30	24	31	314	31,4	84,86
дрожжи	0,4	1						1		1		3	0,3	75,00
крахмал	2		6				6			5		17	1,7	85,00
соль	4	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	33	3,3	82,50