

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
ИНН: 301302490129
Орлов
И.О. Орлов
«30» _____ 2025 г.

15-дневное меню летнего лагеря дневного пребывания в общеобразовательных учреждениях
системы Управления образования муниципального образования Абинский район
(возрастная группа 7-11 лет)

Абинск 2025 г.

Согласовано
МБОУ СОШ № 30
Директор
«30» _____ 2025 г.

1 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Si, мг							
Завтрак																											
Омлет с вареным мясом	200	10,96	22,71	70,75	531,41	0,13	0,75	0,04	0,14	0,04	0,25	0,02	0,02	0,07	26,57	17,14	60,80	1,40	166,20	2,64	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2011
Молоко створоженное	40	2,88	3,40	27,70	131,20	0,02	0,40	0,02	0,02	0,02	0,08	0,02	0,02	0,16	123,60	13,60	87,40	0,08	146,00	0,26	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	15
Сыр (полужирный)	25	5,40	7,30	0,00	91,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	220,00	8,75	125,00	0,26	22,00	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	2011
Масло (полужирное)	10	0,00	7,15	0,00	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	1,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
Чай с лимоном	200	0,25	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,57	6,56	8,81	0,30	37,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2013
Хлеб пшеничный	30	3,85	0,31	24,00	116,41	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	16,50	42,00	1,30	64,50	0,07	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	2006
Итого за прием пищи:	525	23,32	41,36	133,33	1000,79	0,24	2,44	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,47	397,20	62,55	359,14	3,55	455,06	5,64	0,25	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	
Обед																											
Салат из свежих помидоров со свежими перцем	80	0,90	4,53	3,52	63,42	0,02	0,46	0,14	0,14	0,14	0,25	0,02	0,02	0,04	11,16	12,24	21,10	0,07	186,16	1,25	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	27
Суп картофельный с овощами	250	5,72	5,38	18,87	147,17	0,16	0,46	0,25	0,25	0,25	0,08	0,02	0,02	0,06	36,60	33,34	78,41	1,92	473,24	4,40	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2011
Пюре картофельное	200	16,99	16,46	55,75	334,70	0,06	1,96	0,35	0,35	0,35	0,41	0,02	0,02	0,15	23,88	44,15	220,09	2,11	7,27	0,14	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2011
Сок апельсиновый	200	1,00	0,20	20,00	68,00	0,02	4,00	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	340,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Хлеб пшеничный (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	17,60	8,80	12,10	2,42	365,86	2,25	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	2008
Хлеб пшеничный	40	0,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	13,50	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	2008
Хлеб ржаной	30	1,95	0,26	12,72	81,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	23,10	1,20	42,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	910	30,04	21,92	121,91	808,91	0,46	71,57	0,70	0,70	0,70	0,25	0,25	0,25	0,30	120,06	129,43	405,42	11,92	1612,87	18,60	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	
Всего за день:		53,36	63,28	253,21	1809,70	0,72	74,06	0,95	0,95	0,95	0,50	0,50	0,50	0,64	317,26	187,98	761,54	15,47	2067,93	24,44	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	

2 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак					Обед					Минеральные вещества										
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг							
Варенная курица отварная	200	29,62	21,96	29,13	487,94	0,09	0,30	0,19	0,43	0,43	0,09	0,02	0,02	0,34	217,06	31,51	297,05	0,92	203,77	3,46	0,19	0,04	0,04	0,04	0,04	2011
Молоко створоженное	40	2,88	3,40	22,70	131,20	0,02	0,40	0,02	0,02	0,02	0,08	0,02	0,02	0,16	123,60	13,60	87,40	0,08	146,00	0,26	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	15
Хлеб пшеничный (по сезону)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
Хлеб пшеничный (по сезону)	110	0,00	0,27	8,91	47,30	0,04	6,00	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	34,40	14,30	25,30	0,33	276,70	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,30	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	16,80	26,80	2,80	150,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2023
Итого за прием пищи:	570	34,92	25,70	79,43	700,57	0,17	66,70	0,16	1,16	1,16	0,40	0,40	0,40	0,51	300,13	67,61	427,65	1,72	508,16	7,46	0,19	0,04	0,04	0,04	0,04	
Обед																										
Салат витаминный (1 вариант)	80	0,97	4,95	4,20	62,77	0,03	10,12	0,44	0,44	0,44	0,24	0,02	0,02	0,02	10,03	14,66	24,67	0,09	173,47	2,16	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	41
Суп из свежих картофеля с картофелем	250	1,92	5,05	8,13	66,86	0,06	13,99	0,29	0,29	0,29	0,16	0,02	0,02	0,06	50,00	23,18	44,42	1,03	342,99	4,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2011
Пюре картофельное	100	14,97	17,15	0,00	229,50	0,06	1,86	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,12	12,25	19,15	130,91	1,96	342,53	6,74	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	2011
Хлеб пшеничный (по сезону)	160	3,68	5,76	24,40	164,50	0,19	12,47	0,09	0,09	0,09	0,16	0,02	0,02	0,16	36,73	102,50	1,46	917,59	10,76	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2011
Хлеб пшеничный (по сезону)	30	5,82	0,00	0,00	106,50	0,06	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	240,00	20,00	180,00	0,27	292,00	18,60	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	2008
Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,20	101,48	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,99	7,20	0,61	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	880	32,64	28,34	85,77	828,40	0,56	39,70	0,79	9,42	9,42	0,16	0,16	0,16	0,31	388,30	140,52	591,40	8,29	2180,24	44,02	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	
Всего за день:		67,56	64,24	165,25	1528,97	0,67	106,40	0,95	10,57	10,57	0,50	0,50	0,50	1,24	770,63	201,30	988,96	9,99	2778,40	51,50	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Стороны рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,42	3,65	1,43	43,34	0,02	5,70	0,01	0,01	1,57	0,02	0,02	0,02	13,11	7,08	14,01	0,57	69,37	1,71	0,01	0,01	0,01	0,01	20	2011		
ФРИКАДЕЛЛИ ИЗ КУР	110	16,62	19,12	0,25	203,34	0,07	0,71	0,03	0,03	0,06	0,04	0,04	0,14	30,43	18,74	151,43	1,82	215,95	7,08	0,02	0,02	0,02	0,02	20	2011		
СОУС СЛИВОЧНЫЙ С ТВОРОГОМ 18,231	20	0,38	0,75	1,36	16,33	0,01	0,37	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,16	5,30	1,59	4,89	0,07	24,83	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2011		
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО	180	3,37	20,10	16,26	211,10	0,19	13,18	0,03	0,03	0,03	0,16	0,02	0,02	0,16	34,04	84,21	1,52	620,07	8,14	0,04	0,04	0,04	0,04	143	2011		
РАСТВОРИМЫЙ ПРЕПАРАТ (МЕСЕР)	200	5,60	5,00	10,00	100,00	0,02	1,42	0,02	0,02	0,02	0,14	0,00	0,00	0,34	240,00	20,00	180,00	0,27	292,00	18,60	0,04	0,04	0,04	0,04	2011	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,35	20,97	42,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	9,27	13,70	33,67	0,82	51,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	203	2033		
Итого за прием пищи	620	28,11	49,87	55,71	770,44	0,37	22,05	0,75	0,75	6,57	0,24	0,63	0,63	339,27	104,45	489,10	4,96	1284,40	36,48	0,19	0,02	0,02	0,02				
Обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОДКОР)	60	0,42	0,16	3,04	19,35	0,02	20,02	0,13	0,31	0,09	0,03	0,03	0,03	11,20	16,00	20,00	0,05	73,05	1,60	0,05	0,05	0,05	0,05	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ХЛЕЦАМИ	250	4,04	5,37	22,16	154,36	0,07	4,45	0,13	1,34	0,16	0,16	0,07	79,61	70,66	66,44	0,87	354,45	4,71	0,01	0,01	0,01	0,01	104	2011			
РЫБА ОТВАРНАЯ	200	20,60	9,18	1,15	110,52	0,12	2,18	0,11	0,06	0,15	0,14	0,06	62,66	71,44	290,75	1,19	60,87	280,11	0,69	0,02	0,02	0,02	0,02	2011	2011		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,43	7,22	10,67	101,34	0,10	3,92	0,13	3,35	0,05	0,05	0,03	97,22	37,62	71,42	2,19	69,44	7,87	0,02	0,02	0,02	0,02	139	2011	2011		
СОС ОВОЩНЫЙ	200	1,02	0,23	20,10	46,03	0,03	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	14,67	14,67	14,67	0,14	24,00	7,00	0,02	0,02	0,02	0,02	390	2011	2011		
ОБЪЕДЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	6,98	0,25	16,91	47,35	0,04	6,05	0,01	0,03	0,04	0,00	0,03	37,45	14,30	25,31	0,31	21,71	2,59	0,10	0,10	0,10	0,10	330	2011	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,39	0,19	14,65	71,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,06	24,33	6,00	34,76	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	203	2033	2033		
УДЕРЖАНИЕ	50	3,31	0,44	21,29	101,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	69,05	2,80	0,02	0,02	0,02	0,02	204	2033	2033		
Итого за прием пищи	1020	37,34	22,99	111,68	812,99	0,51	136,44	0,71	7,54	0,36	0,44	0,44	245,04	186,41	591,41	10,82	2247,58	221,04	0,41	0,03	0,03	0,03	0,03				
Итого за день:		66,35	72,66	166,79	1583,43	0,88	169,50	1,46	14,08	0,51	1,07	0,87	424,31	270,81	1047,51	15,80	3542,38	267,50	1,10	0,05	0,05	0,05	0,05				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав								Минеральный состав								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																							
Бутерброд с сыром	50	5,79	8,74	15,00	163,05	0,06	0,11	0,09	0,74	0,09	0,07	138,59	15,15	101,15	0,70	59,66	0,07	0,01	0,00	3	2011		
Суп из овощей с рисом	200	3,64	15,22	110,40	0,32	0,07	0,09	0,09	0,09	0,02	0,11	102,15	17,59	159,63	0,19	89,44	0,19	0,01	0,00	1-11	2011		
Яйца вареные с маслом	200	3,66	2,43	18,70	112,19	0,09	0,57	0,07	0,00	0,00	0,11	114,13	23,76	99,07	0,92	185,17	0,00	0,00	0,00	63	2023		
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	75,00	116,41	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,56	16,50	47,00	1,00	54,00	0,00	0,01	0,00		2003		
Итого за прием пищи:	500	16,91	15,30	74,16	484,14	0,21	1,15	0,13	1,91	0,10	0,23	372,67	73,07	339,50	2,57	460,36	18,17	0,03	0,00				
Обед																							
Суп из овощей с говядиной и картофеля	40	0,28	4,52	2,56	62,24	0,04	13,37	0,07	2,21	0,00	0,03	14,83	12,66	37,45	0,75	195,78	1,00	0,01	0,00	24	2011		
Котлеты из говядины и картофеля	250	2,15	6,75	13,11	115,92	0,07	10,36	0,25	2,39	0,00	0,06	56,46	27,07	51,03	1,26	305,07	6,33	0,00	0,00	42	2011		
Суп с овощами и картофелем	100	1,74	21,34	8,58	27,03	0,12	0,39	0,03	2,48	0,10	0,09	17,69	18,13	115,60	2,03	279,37	5,35	0,00	0,00	771	2011		
Салат из овощей с томатами и маслом	20	0,36	0,75	1,56	16,83	0,01	0,37	0,01	0,02	0,00	0,03	3,20	1,53	4,85	0,07	24,83	0,66	0,00	0,00	337	2011		
Картофельное пюре с отварными овощами и маслом	160	4,47	7,36	41,30	224,37	0,08	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	26,76	12,00	44,71	1,11	76,66	0,96	0,01	0,00	203	2011		
Рис отваренный по сезону	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59	2022		
Хлеб пшеничный	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,00	17,60	8,80	12,10	2,40	305,43	2,20	0,01	0,00	388	2011		
Хлеб ржаной	40	3,05	20,07	54,73	106,90	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	9,20	13,20	33,03	0,80	151,60	0,00	0,01	0,00	2003	2003		
Итого за прием пищи:	1010	27,66	41,56	124,51	992,16	0,46	35,09	0,41	10,91	0,23	0,29	152,20	103,15	329,13	10,05	1306,30	19,57	0,10	0,00				
Всего за день:		44,37	56,86	198,67	1486,30	0,67	36,34	0,54	12,72	0,33	0,51	524,50	176,15	653,72	12,62	1767,26	37,74	0,13	0,00				

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Упава пшеница с маслом	200	7,40	11,01	42,53	279,81	0,16	0,40	0,09	1,55	0,14	0,13	116,54	44,61	164,95	1,43	303,97	10,37	0,01	0,00	1771	2011		
Картофельное пюре с маслом	200	5,60	5,60	113,60	113,60	0,08	1,46	0,05	0,67	0,00	0,03	24,00	28,00	160,00	0,00	260,00	0,00	0,04	0,00	386	2011		
Хлеб пшеничный	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,70	0,01	0,69	0,00	0,00	17,60	8,80	12,10	2,40	305,43	2,20	0,01	0,00	388	2011		
Хлеб пшеничный	20	1,51	0,12	10,04	47,36	0,06	0,69	0,00	0,35	0,00	0,01	4,60	6,50	10,80	0,63	154,85	0,65	0,00	0,00		2003		
Итого за прием пищи:	530	14,97	16,57	72,37	511,92	0,30	12,40	0,12	2,33	0,14	0,16	370,14	81,01	333,03	4,26	672,37	12,57	0,01	0,00				
Обед																							
Суп из сырых овощей с картофеля, томатный	80	0,89	4,89	3,07	60,47	0,03	13,36	0,06	2,21	0,00	0,03	24,15	15,37	33,31	0,76	151,81	2,34	0,01	0,00	79	2011		
Пюре из картофеля	200	2,87	5,69	14,33	130,61	0,08	0,40	0,01	1,72	0,10	0,03	24,67	7,20	31,65	0,44	49,00	1,93	0,00	0,00	113	2011		
Суп с овощами	200	14,34	13,40	13,40	247,30	0,16	0,40	0,01	1,72	0,10	0,03	24,67	43,34	180,85	2,40	785,17	10,84	0,14	0,00	289	2011		
Хлеб пшеничный	200	1,03	0,37	29,20	86,03	0,03	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,70	250,00	3,00	0,00	0,00	289	2011		
Хлеб пшеничный	40	3,82	0,31	75,00	116,41	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,56	16,50	47,00	1,00	54,00	0,00	0,01	0,00		2003		
Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,20	101,36	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	33,03	0,80	151,60	0,00	0,00	0,00		2003		
Итого за прием пищи:	820	25,46	24,87	86,27	711,39	0,37	29,20	0,04	9,56	0,12	0,30	113,03	98,16	341,91	9,27	1346,56	19,00	0,16	0,00				
Всего за день:		40,43	41,44	168,64	1223,31	0,65	42,13	0,06	11,91	0,26	0,60	462,67	184,57	725,71	13,47	2274,15	33,20	0,27	0,00				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Омлет из творога с маслом сливочным	200	25,08	17,35	50,07	414,45	0,10	0,50	0,13	1,43	0,27	0,45	201,13	39,13	333,11	1,73	305,52	10,79	0,07	0,04	100	2014		
Чай с лимоном	200	0,24	0,01	16,11	64,77	0,05	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	15,57	6,44	6,81	0,03	31,77	0,00	0,00	0,00	61	2013		
Печенье	400	3,75	4,90	39,24	200,58	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,03	14,00	10,16	10,16	0,00	54,00	0,00	0,00	0,00	2003	2003		
Хлеб пшеничный	90	3,82	0,31	25,00	116,41	0,09	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	11,56	16,50	47,00	1,00	64,00	0,01	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	500	33,88	22,67	127,44	824,13	0,22	1,66	0,14	2,41	0,27	0,48	332,82	72,80	470,92	4,09	522,27	10,79	0,08	0,04				
Обед																							
Суп из овощей с говядиной с огурцом	80	1,09	4,19	7,73	73,40	0,03	19,34	0,31	1,05	0,00	0,03	31,10	14,03	28,65	1,76	133,46	2,41	0,01	0,01	4	2022		
Суп из овощей с картофелем и томатами	200	2,07	25,37	131,24	131,24	0,09	7,05	0,27	0,37	0,04	0,07	10,10	32,16	18,15	1,54	62,27	6,51	0,04	0,06	4	2022		
Батончик со сливками	100	14,31	22,66	11,47	30,53	0,13	0,18	0,00	2,18	0,08	0,10	5,37	24,71	164,44	2,46	280,45	5,93	0,04	0,00	399	2011		
Сорт сыранистый с томатом и луком	20	0,38	0,75	1,56	11,43	0,01	0,17	0,01	0,02	0,00	0,01	0,01	1,69	4,03	9,10	35,47	2,64	0,01	0,01	331	2011		
Каша рисовая с салатом свежим	100	0,82	11,00	44,14	350,10	0,04	0,00	0,05	5,26	0,17	0,14	26,62	145,23	27,17	9,10	35,47	2,64	0,01	0,01	171,1	2011		
Фрукты свежие по сезону	110	0,44	0,44	10,18	51,18	0,02	11,00	0,01	0,09	0,00	0,02	8,17	1,80	12,10	2,41	305,96	2,20	0,01	0,00	333	2011		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,03	0,03	9,20	36,37	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,77	1,80	12,10	2,41	305,96	2,20	0,01	0,00	55	2022	
2 хлеб пшеничный	40	3,82	0,31	25,00	116,41	0,09	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	11,56	16,50	47,00	1,00	64,00	0,01	0,01	0,00	2003	2003		
2 хлеб ржаной	30	3,05	0,25	22,07	94,13	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,40	33,03	0,80	51,40	0,00	0,00	0,00	2003	2003		
Итого за прием пищи:	1010	34,17	42,30	143,34	1093,49	0,16	39,30	0,27	12,21	0,24	0,41	145,23	247,48	541,16	14,10	1569,73	21,01	0,13	0,00				
Всего за день:		68,05	84,77	270,68	1918,62	0,38	79,66	0,46	14,02	0,48	0,82	470,95	350,39	1077,02	18,19	2192,00	31,80	0,19	0,04				

7 день

Продукты, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг				
Завтрак																							
КАША МЯСНАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАНИОИ ВРУТЫ	200	5.67	10.26	30.23	235.00	0.06	0.50	0.01	0.01	0.91	0.14	0.12	106.38	10.08	92.56	0.26	119.15	6.57	0.01	0.01	0.01	181	2011
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	25	5.92	7.38	0.00	91.00	0.01	0.18	0.08	0.01	0.00	0.00	0.00	200.00	0.75	125.00	0.25	22.00	0.00	0.01	0.01	15	2011	
МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	10	0.00	7.25	0.11	66.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	1.20	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.00	20.20	66.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5.34	0.43	16.13	66.77	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	14.10	23.10	48.00	1.40	40.30	0.00	0.01	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	465	17.88	25.46	85.89	643.77	0.20	4.99	0.21	2.13	0.20	0.20	351.66	153.53	202.80	4.03	531.45	10.57	0.03	0.01	0.01			
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.61	4.87	1.50	30.81	0.02	7.51	0.01	2.09	0.00	0.00	0.00	17.50	10.65	32.06	0.26	107.30	2.28	0.01	0.00	0.01	20	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.81	5.10	10.75	96.60	0.06	6.50	0.20	2.34	0.00	0.00	0.00	36.00	21.41	47.48	0.91	396.67	3.50	0.02	0.00	0.01	29	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ	200	14.05	14.10	30.44	306.00	0.19	9.83	0.07	6.88	0.09	0.17	82.94	66.09	262.10	1.77	1004.00	120.00	0.51	0.01	0.01	232	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.25	0.01	15.13	62.77	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	15.57	6.95	8.81	0.80	37.37	0.00	0.00	0.00	0.01	61	2003	
ОБЕДЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.44	0.44	10.78	51.70	0.00	11.00	0.01	0.69	0.00	0.00	17.66	8.60	12.10	2.42	305.60	2.20	0.01	0.00	0.00	348	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.24	0.00	0.02	4.36	9.90	25.20	0.69	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00		2003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.31	0.44	21.20	101.58	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	8.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.60	0.00	0.00	0.00		2003	
Итого за прием пищи:	920	22.76	28.15	103.25	743.97	0.44	36.10	0.29	13.66	0.09	0.04	185.52	131.51	421.26	9.26	1827.74	131.18	0.55	0.01	0.01			
Всего за день:		40.55	54.61	199.94	1387.74	0.64	42.78	0.50	16.29	0.38	0.61	543.30	187.84	713.51	14.09	2459.15	141.75	0.58	0.02	0.02			

8 день

Продукты пищи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Средняя плотность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг						
Завтрак																									
ВАРЕНЫЕ ЛЕГКИЕ ОВЯДЫ	200	21.32	20.32	36.34	401.00	0.08	0.30	0.19	0.43	0.00	0.34	217.15	31.53	298.08	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01					
МОЛОКО СЛАДКОЕ	40	7.48	3.40	22.20	131.20	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.15	122.80	13.60	87.60	0.06	146.00	2.40	0.01	0.00	0.01					
ОБЕДЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.44	0.44	10.78	51.70	0.00	11.00	0.01	0.69	0.00	0.00	17.66	8.60	12.10	2.42	305.60	2.20	0.01	0.00	0.01					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.25	0.01	15.13	62.77	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	15.57	6.95	8.81	0.80	37.37	0.00	0.00	0.00	0.01					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.53	0.17	10.04	47.30	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	4.00	6.00	16.00	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	510	33.42	24.29	64.49	654.00	0.16	12.66	0.19	1.60	0.00	0.50	377.60	67.00	423.30	4.61	514.87	5.00	0.02	0.00	0.01					
Обед																									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРЬАНТ)	10	0.67	4.66	4.38	65.72	0.00	10.12	0.44	2.34	0.00	0.00	19.00	14.56	24.80	0.99	173.47	2.16	0.01	0.00	0.01					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЕЛОВОДЫМ	250	5.73	18.87	14.71	142.11	0.18	4.69	0.25	4.07	0.00	0.00	36.80	33.34	78.41	1.90	471.34	4.46	0.00	0.00	0.01					
РАДУГА ПИЦЦА	250	14.34	11.46	17.48	247.96	0.11	8.47	0.40	3.77	0.00	0.16	13.84	43.34	190.65	7.42	775.17	10.84	0.14	0.00	0.01					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.00	0.00	0.00	66.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.18	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.24	0.00	0.02	4.36	9.90	25.20	0.69	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.39	16.36	81.50	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	7.00	7.00	34.00	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	880	26.86	24.47	92.76	609.42	0.50	28.24	1.15	11.15	0.00	0.32	117.54	118.74	398.13	10.33	1164.89	21.72	0.16	0.00	0.02					
Всего за день:		60.10	48.76	177.25	1193.45	0.66	41.10	1.31	12.75	0.00	0.68	475.19	183.80	701.62	14.59	2299.85	26.72	0.26	0.00	0.03					

9 день

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептурной группы	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,71	8,24	15,00	143,00	0,04	0,11	0,09	0,24	0,00	0,00	0,07	119,40	16,16	101,15	0,76	57,05	0,00	0,01	0,01	2011	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИКАМИ КОЛБАСНЫМИ	250	4,33	19,91	16,77	111,00	0,09	0,25	0,10	0,37	0,00	0,11	166,30	14,26	84,77	0,37	166,21	9,24	0,00	0,00	1,0	2015	
РАСПОДОБНЫЙ ПРОДУКТ (БЕЛОВОД)	250	5,66	1,40	8,00	106,00	0,06	1,60	0,00	0,24	0,00	0,34	240,00	20,00	180,00	0,70	272,00	10,00	0,04	0,00	3,99	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,82	0,31	18,41	114,41	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	44,50	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	500	19,94	17,86	44,15	506,55	0,26	2,01	0,16	2,23	0,00	0,35	459,32	73,91	417,92	2,33	575,30	27,24	0,06	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,39	4,59	3,71	64,24	0,04	16,52	0,10	2,28	0,00	0,00	13,80	14,11	26,80	0,76	169,43	1,71	0,01	0,00	2,3	2011	
СУП ИЗ СВЕЖИХ КАРТОФЕЛЬ	250	1,51	4,86	6,81	102,76	0,03	14,90	0,23	2,39	0,00	0,04	55,20	19,71	35,40	0,50	253,80	3,00	0,00	0,00	0,7	2011	
ЖАРЕНОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,96	21,06	20,22	346,50	0,16	10,32	0,00	3,59	0,00	0,17	22,26	44,00	205,64	3,22	1022,18	13,16	0,00	0,00	2,59	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,20	20,00	66,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	3,93	2011	
ОБЕДЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,99	0,25	6,91	47,30	0,04	6,00	0,01	0,24	0,00	0,00	37,60	14,90	14,90	0,40	216,70	2,20	0,00	0,00	3,33	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,19	16,08	71,05	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	4,36	9,90	25,20	0,69	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,39	16,06	81,50	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	7,00	7,00	34,00	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	910	28,69	31,94	91,86	777,84	0,40	112,04	0,39	9,86	0,00	0,34	154,77	117,07	369,20	10,24	1193,27	24,38	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		48,53	49,90	156,81	1286,39	0,60	114,07	0,52	12,90	0,00	0,69	654,09	191,56	704,12	12,57	2459,63	51,62	0,19	0,00	0,00		

10 день

Прим. пищ. наименование Единица	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ С КОКОС	200	7.40	11.01	42.53	209.94	0.06	0.65	0.02	1.25	0.14	0.13	116.84	44.61	164.06	1.41	333.97	10.37	0.01	0.00	117.1
КАША ПШЕНИЧНАЯ С КОКОС	40	4.96	4.49	0.27	61.50	0.01	0.00	0.10	0.81	0.69	0.15	19.03	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	20.9
КОКОС В ПРОЦЕССЕ ПЕКАРИ	200	5.60	5.00	9.60	104.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291.00	24.05	116.00	0.22	290.00	18.00	0.00	0.00	83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.96	0.37	10.11	142.00	0.00	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	11.80	18.60	90.40	1.30	77.00	0.00	0.01	0.00	20.2
Итого за прием пищи	500	22.74	26.87	62.51	611.23	0.16	0.76	0.21	3.24	1.01	0.11	392.56	94.16	464.15	3.74	729.72	38.42	0.04	0.01	20.4
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПОННОЙ КАПУСТЫ С ОРЕХОМ	80	1.09	4.18	7.73	73.43	0.03	0.36	0.01	1.85	0.01	0.01	31.10	14.01	29.15	0.74	128.64	2.41	0.01	0.00	20.1
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПОННОЙ КАПУСТЫ С ОРЕХОМ	250	4.04	5.37	22.08	194.68	0.07	0.40	0.23	1.34	0.15	0.07	39.67	20.65	62.44	0.97	334.07	4.79	0.02	0.01	60.8
ПЕЧЕНОК С ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ	200	18.93	10.48	33.74	304.70	0.09	1.95	0.30	4.41	0.00	0.15	25.46	44.15	220.09	2.11	315.37	7.22	0.04	0.03	20.1
КАША ПШЕНИЧНАЯ С КОКОС	200	0.25	0.01	15.13	43.77	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.01	15.35	6.58	18.11	0.46	37.27	0.00	0.00	0.00	20.1
ПЕЧЕНОК С ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ	110	0.44	0.44	10.78	51.70	0.03	11.60	0.01	0.69	0.00	0.00	17.60	8.80	11.10	2.42	305.46	2.20	0.01	0.00	33.0
ПЕЧЕНОК С ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.36	3.80	25.21	0.60	38.10	0.00	0.00	0.00	20.4
ХЛЕБ РАЖАН	50	3.31	0.44	21.30	101.50	0.00	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.00	0.00	0.00	20.4
Итого за прием пищи	910	28.34	21.09	126.63	822.18	0.16	38.08	0.65	9.98	0.15	0.14	155.67	113.56	401.79	9.64	1248.87	19.36	0.18	0.04	
Всего за день		51.08	41.96	211.14	1433.41	0.32	41.18	1.06	13.22	1.18	0.15	528.23	210.35	866.64	13.38	1872.59	55.78	0.22	0.05	

11 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Na, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ТВОРОГА	200	35.56	24.64	36.16	510.07	0.09	0.36	0.14	0.64	0.30	0.40	273.00	44.53	377.53	1.48	200.81	2.33	0.06	0.05	223	2005
КОКОС СЛАДКОЕ	40	2.76	1.30	21.53	127.20	0.01	0.16	0.07	0.09	0.02	0.15	110.53	13.34	78.84	0.07	148.00	2.40	0.01	0.05		
КОКОС ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.02	0.00	25.73	102.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	1.24	3.96	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	411	7004
ОБЪЕКТЫ СВЕЖЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.99	0.22	8.91	47.30	0.04	6.60	0.01	0.24	0.00	0.03	37.40	14.30	25.30	0.31	718.70	2.20	0.02	0.35	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.09	0.35	20.07	94.73	0.00	0.00	0.00	0.78	0.00	0.07	9.20	13.35	33.40	0.61	51.60	0.00	0.01	0.00		2003
Итого за прием пищи:	570	42.41	26.41	112.37	891.14	0.13	66.54	0.17	1.75	0.31	0.58	440.45	86.01	519.27	2.89	644.81	7.33	0.10	0.05		
Обед																					
СЛАДКИЙ НАТРОСЫЛЬНЫЙ СЛАДКИЙ (ОУРЕД)	80	0.64	0.24	2.02	11.20	0.01	0.03	0.01	0.61	0.00	0.03	16.40	11.20	31.60	0.00	117.85	2.40	0.01	0.05	71	2011
СЛАДКИЙ ОУРЕД	250	1.81	1.10	10.73	66.66	0.02	0.59	0.03	2.34	0.00	0.00	36.90	21.41	47.40	0.21	306.67	3.40	0.02	0.00	79	1711
ВИТАМИНЫ ОУРЕД	100	14.53	2.75	11.47	358.43	0.13	0.00	0.01	2.38	0.00	0.00	12.72	24.18	148.49	2.59	9.92	0.00	0.00	0.00	201	2011
КОКОС СЛАДКИЙ С ТОМАТОМ ПЕЧЕНО	20	0.26	0.12	1.56	16.83	0.01	0.37	0.01	0.00	0.00	0.01	5.30	1.39	4.65	0.07	24.83	0.00	0.00	0.00	331	2011
ПОЖЕ ЛАДОВЕДЕНИЕ	180	1.69	0.78	24.48	164.00	0.15	12.47	0.02	0.79	0.10	0.13	51.18	31.23	102.50	1.45	947.50	10.20	0.00	0.00	317	2011
СОД СЛАДКИЙ ВИТА	200	1.00	0.20	20.30	86.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.60	2.81	243.00	2.00	0.00	0.00	289	2011
КОКОС СЛАДКИЙ ВИТА	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.36	3.80	25.21	0.60	38.10	0.00	0.00	0.00	209	2011
КОКОС СЛАДКИЙ ВИТА	40	2.61	0.35	16.96	81.56	0.07	0.00	0.00	0.69	0.00	0.03	7.60	7.60	34.90	1.60	54.40	2.40	0.00	0.00	209	2011
Итого за прием пищи:	900	26.78	35.08	102.47	834.52	0.51	33.34	0.20	6.80	0.16	0.36	191.68	120.01	408.92	10.81	2003.70	22.37	0.12	0.00		
Всего за день:		69.19	63.49	214.84	1728.30	0.71	99.88	0.40	8.23	0.50	0.97	580.33	206.76	959.17	13.49	2718.53	34.70	0.22	0.05		

12 день

Принятые блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Е, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПОННОЙ КАПУСТЫ С ОРЕХОМ И ГОЛУБОЙ	60	0.51	3.71	3.21	49.11	0.03	7.61	0.33	1.75	0.00	0.00	14.79	10.80	18.60	0.75	130.25	1.64	0.01	0.00	48	2011
ПАРМАЗОН С ЛАКОМ	180	22.55	30.70	26.70	241.30	0.11	0.25	0.04	4.79	0.11	0.16	33.00	30.11	201.40	3.30	428.89	3.00	0.01	0.00	205	2011
ПАРМАЗОН	50	2.56	1.35	37.50	183.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.55	4.50	15.00	0.40	16.50	0.00	0.00	0.00	208	2028
УПАКОВКА С МОЛОКОМ	200	4.78	1.65	16.17	114.63	0.01	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	116.11	44.30	121.63	1.74	273.30	9.60	0.00	0.00	63	2023
УПАКОВКА ПИЩЕВЫХ	50	3.81	0.31	25.09	118.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00	2001	2001
Итого за прием пищи	540	34.41	40.80	109.47	606.65	0.19	8.63	0.34	7.52	0.13	0.13	160.69	107.16	428.61	7.19	912.63	18.72	0.06	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СЫВЯЖИ ГОЛУБЫХ СО СЛАДОМ ПЕРЦЕМ	80	0.50	4.93	3.52	63.42	0.01	4.94	0.14	2.51	0.00	0.04	11.18	13.24	21.10	0.67	185.16	1.75	0.00	0.00	27	2011
САЛАТ ИЗ СЫВЯЖИ С ОРЕХОМ И ГОЛУБОЙ	250	1.76	2.07	26.31	133.24	0.04	7.46	0.33	0.37	0.03	0.07	29.71	32.18	70.15	1.19	432.21	5.51	0.04	0.00	4	2022
БЕЗГОЛУБЫХ	160	12.08	35.74	5.67	433.97	0.29	0.99	0.00	2.99	0.00	0.00	31.51	20.48	130.88	1.38	287.17	10.46	0.00	0.00	43	2023
МОЛОКО ИЛИ СЛАДОМ ОТВАЖИТЬ С МОЛОКОМ	160	6.47	7.46	41.30	36.77	0.00	0.00	0.00	1.46	0.13	0.03	8.27	1.60	46.71	1.11	74.56	0.00	0.00	0.00	53	2011
КОФЕ ИЛИ СЛАДОМ СУХОЖАРОМ	200	0.00	0.00	9.20	28.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302.1	2023
УПАКОВКА ПИЩЕВЫХ (ПО БЕЗУС)	110	0.99	0.22	9.91	47.30	0.04	6.60	0.01	0.24	0.00	0.00	14.30	8.00	25.30	0.31	718.70	2.20	0.02	0.00	233	2023
УПАКОВКА ПИЩЕВЫХ	30	2.29	0.19	15.07	71.05	0.00	0.00	0.00	0.59	0.00	0.00	6.36	3.80	25.21	0.60	38.10	0.00	0.00	0.00	320	2023
Итого за прием пищи	1000	28.32	51.15	129.95	1116.30	0.69	33.45	0.64	9.10	0.18	0.33	160.78	113.12	372.94	7.28	1409.45	20.72	0.10	0.02		2023
Всего за день:		63.73	91.95	239.42	1922.95	0.91	133.11	0.93	16.62	0.31	0.46	341.45	220.28	781.09	14.47	2318.18	39.44	0.21	0.03		

13 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины					Минеральные вещества															
						В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мкг						
Завтрак																										
Каша из гречихи с маслом и сахаром	200	5,45	10,53	31,96	245,92	0,00	0,50	0,04	0,04	0,04	0,14	0,12	106,08	30,74	125,97	0,70	192,36	9,57	0,01	0,00	0,00	175	2011			
Сыр (попеченный)	25	5,40	7,38	0,00	91,00	0,01	0,14	0,00	0,00	0,00	0,22	0,13	0,00	8,75	14,00	0,75	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011			
Масло сливочное	10	0,00	7,26	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011			
Роскошный напиток с молоком	200	3,46	2,43	14,76	112,10	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	114,15	23,76	99,50	0,45	185,12	9,00	0,00	0,00	0,00	63	2023			
Хлеб пшеничный	70	3,34	0,43	33,13	116,77	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	1,37	0,00	16,10	23,10	59,81	1,45	50,30	0,00	0,00	0,00	0,00	63	2023			
Итого за прием пищи:	505	20,53	28,02	85,88	640,88	0,00	1,00	0,04	0,04	0,04	0,24	0,22	457,53	68,25	410,67	2,90	489,93	18,57	0,01	0,00	0,00					
Обед																										
Суп из свежих овощей	80	0,51	4,32	1,00	53,81	0,00	7,40	0,01	0,01	0,01	2,94	0,00	0,00	17,50	10,60	32,00	0,76	107,30	2,24	0,01	0,00	0,00	20	2011		
Рис с картофелем и кабачками	240	2,15	5,75	13,11	115,92	0,00	10,28	0,00	0,00	0,00	2,30	0,00	0,00	50,46	7,07	51,00	1,26	395,07	6,33	0,00	0,00	0,00	82	2011		
Рис с грибами	120	1,08	2,88	6,56	57,91	0,00	5,14	0,00	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	25,23	3,54	25,50	0,63	197,54	3,17	0,00	0,00	0,00	41	2011		
Суп с курицей и томатом на жи	20	0,38	0,75	1,56	16,83	0,01	0,37	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	1,50	4,81	0,07	24,83	0,65	0,00	0,00	0,00	331	2011			
Картофель отварной	180	3,52	5,24	28,51	160,15	0,16	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,81	38,75	66,13	1,88	102,89	9,00	0,00	0,00	0,00	310	2011			
Сок арбузный	200	1,00	0,00	20,00	68,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	3,00	0,00	0,00	0,00	360	2011			
Хлеб пшеничный (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	8,50	12,10	2,40	305,80	2,70	0,00	0,00	0,00	338	2011			
Хлеб пшеничный	30	0,11	0,11	2,72	11,93	0,00	2,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,38	2,38	5,80	0,60	59,70	0,60	0,00	0,00	0,00	83	2011			
Хлеб ржаной	50	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	8,50	12,10	2,40	305,80	2,70	0,00	0,00	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	1040	32,46	43,69	119,62	1009,87	0,46	48,43	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	90,00	9,50	134,10	4,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00					
Всего за день:		53,69	71,37	215,60	1650,55	0,76	48,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,00	633,16	222,45	661,66	16,15	2916,26	51,00	0,00	0,00	0,00					

14 День

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мкг	Se, мкг							
Завтрак																											
Сырники из творога	170	20,82	18,70	16,54	316,63	0,00	0,54	0,00	4,42	0,15	0,30	244,21	35,44	320,65	0,81	274,88	1,27	0,00	0,00	0,00	219	2011					
Молоко сгущенное	40	2,77	3,30	21,48	127,26	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,13	115,53	12,74	78,84	0,07	146,00	2,80	0,00	0,00	0,00	201	2011					
Рис вареный	40	4,96	4,48	0,00	61,30	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	19,92	4,38	49,60	0,81	64,31	0,60	0,00	0,00	0,00	67	2022					
Чай с молоком	200	1,60	1,21	12,42	67,30	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	61,86	10,35	43,40	0,78	54,56	4,50	0,00	0,00	0,00	209	2022					
Хлеб пшеничный	80	6,10	0,50	42,14	189,49	0,13	0,00	0,00	1,57	0,00	0,34	0,00	67,20	16,00	103,30	0,80	103,30	0,80	0,00	0,00	0,00	209	2022				
Итого за прием пищи:	330	38,28	28,20	90,94	761,95	0,27	0,80	0,00	6,99	1,00	0,74	464,80	88,33	600,56	2,70	623,07	17,07	0,00	0,00	0,00							
Обед																											
Суп из свежих овощей	80	0,51	4,32	1,00	53,81	0,00	15,36	0,36	2,31	0,30	0,03	23,16	15,27	29,91	0,76	151,82	2,24	0,01	0,00	0,00	29	2011					
Рис с курицей	200	1,91	4,98	6,18	66,78	0,00	14,97	0,37	2,26	0,00	0,04	64,21	19,76	38,66	0,94	253,89	3,07	0,00	0,00	0,00	82	2011					
Рис с картофелем	180	20,00	9,91	1,03	177,68	0,12	3,38	0,00	0,16	0,16	0,04	10,41	70,47	28,82	1,48	584,99	200,11	0,00	0,00	0,00	205	2011					
Картофель отварной	180	3,68	5,76	24,48	164,00	0,00	12,47	0,00	0,29	0,10	0,13	36,23	10,50	1,48	917,56	10,20	0,00	0,00	0,00	317	1011						
Сок арбузный	200	0,00	0,00	9,20	36,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	1,16	10,00	0,00	6,60	0,00	0,00	0,00	68	2022						
Хлеб пшеничный (по сезону)	110	0,90	0,20	8,31	47,36	0,04	6,00	0,00	0,24	0,00	0,03	32,45	14,3	29,33	0,33	294,79	2,38	0,00	0,00	0,00	339	2011					
Хлеб пшеничный	50	2,20	0,18	15,65	81,56	0,10	6,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	26,20	0,00	284,7	6,64	0,00	0,00	0,00	323	2022						
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,95	110,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	7,20	7,60	24,82	1,00	54,43	2,38	0,00	0,00	0,00	2003	2003					
Итого за прием пищи:	1010	33,21	28,30	85,51	719,18	0,48	111,38	0,66	7,16	0,26	0,42	249,70	175,28	544,10	6,80	2102,94	220,22	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		68,48	54,50	176,45	1481,13	0,76	112,18	1,08	14,07	1,30	1,36	704,43	264,96	1137,75	11,07	2810,01	237,20	1,04	0,00	0,00							

15 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мкг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Булочка с сыром	40	5,73	8,24	15,03	118,05	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,

ИТОГО ПО ПРИЕМНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Углеводы, нецел. углеводов	Витамины										Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мкг	D, мкг	B2, мкг	Ca, мг	log, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг	
Итого за весь период	854,65	882,31	2 038,84	23 202,78	11,23	1 150,03	13,32	303,92	8,31	13,30	8 572,43	3 752,56	13 003,52	310,12	36 077,78	1 130,16	5,31	0,52
Среднее значение за период	54,04	55,15	127,43	1 451,42	0,70	71,88	0,83	18,99	0,52	0,83	535,78	234,54	812,72	19,38	2 254,86	70,70	0,33	0,03
Среднее значение за период, умноженное в 10 раз на формулу 2, % от потребности	14,6	33,8	51,5	1 451,42	0,70	71,88	0,83	18,99	0,52	0,83	535,78	234,54	812,72	19,38	2 254,86	70,70	0,33	0,03

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	340	502

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Факт. за 15 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	30	50	68	54	50	45	50	40	40	50	55	50	50	40	50	722	48		100	3,2	0,4	20,3	97,8
Хлеб пшеничный	90	90	50	70	129	60	109	100	50	110	90	107	88	100	110	90	1353	90		100	6,8	0,5	44,2	208,7
Мука	9	96,8	22,8	27,3	1,5	21,1	27,2	8,5	22	2,5	20	1,5	4	1,5	26,3		283	18,9	9,9	210	2,0	0,2	12,8	61,1
Крупа (злаки), Бобовые	27	66,7			12	40	94,9	29,5	20		86,7	12	15	40,8		106,7	524,3	35	8	129	3,8	0,7	22,8	111,9
Макаронные изделия	9				60,3					16			103,7			180		12	3	133	1,3	0,2	8,2	39,3
Картофель	112,2	50	184	132,3	20	91,4	70	164,8	141,4	114,2	50	204	70	200	154	50	1696,1	113,1	0,9	101	2,2	0,5	17,9	84,4
Овощи разные, зелень	168	125,3	149,2	475,4	170,3	123,9	115,3	123,6	116,3	188,3	120	129,5	194,7	168,1	183,4	129,2	2512,5	167,5	-0,5	100	2,5	0,1	9,5	51,3
Фрукты свежие	111	136	130	110	110	110	117	117	137	110	117	110	125	110	110	110	1759	117	6	106	0,7	0,3	10,4	52,7
Фрукты сухие	9		20		20	9,5	20				9,5		20		20	9,5	128,5	8,6	-0,4	95			1,2	5,2
Соки фруктовые (овощные)	120	200		200		200		200	200	200		200		200		200	1800	120		100	0,6	0,1	12,1	51,6
Мясо	42		79		60,9		72,7			90,2		72,7	177				552,5	36,8	-5,2	88	6,3	7,3		90,9
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18																		-18	0				
Птица	21	96		80,6		82,2			82,2		96			101,3		96	634,3	42,3	21,3	201	7,5	7,5		97,6
Рыба	34,8			133,1				75,1							133,1		341,3	22,8	-12	65	3,5	0,2		15,9
Молоко	180	160	188	24	200	95	189	95	160	100	295	188	100	206	238	95	2333	156	-24	86	3,7	3,6	13,1	99,9
Кисломолочные продукты	90		200	200	200				200							200	1000	67	-23	74	1,9	1,7	2,7	35,8
Творог	30		149				95		149			184			170		747	50	20	166	8,7	4,3	1,5	81,6
Сыр	6	25		15				28,2		15				25		15	123,2	8,2	2,2	137	1,9	2,4		29,9
Сметана	6			17,7	10		5	15,9				13	23	10			94,6	6,3	0,3	105	0,1	1,0	0,2	12,6
Масло сливочное	18	22,5	15,8	25,8	20,1	9,5	18,3	25,7	9,4	6,6	11,8	19,4	19,1	34,4	17,3	14,5	270,2	18		100				131,4
Масло растительное	9	30,3	14,8	20,1	14,1	16,6	9,8	25	16,6	16,6	15,9	8,7	22,8	9,8	20	14,3	255,4	17	8	189				149,8
Яйцо	24	4,8	10,9	5,6	1,2	5,2	25		10,9		45,9	8,1			47,1	40,3	205	13,7	-10,3	57	1,7	1,5	0,1	20,8
Сахарный песок	18	18,3	20,4	5,4	24	4,8	35,6	20,7	26	1,2	24	27	19,5	18,2	19,5	4,8	269,4	18		100				69,5
Кондитерские изделия	6						50						50				100	7	1	111	0,5	0,5	5,0	26,1
Чай	0,6	1					1	1	1		1				1		6	0,4	-0,2	67	0,1		0,2	1,0
Какао	0,6												8,4				8,4	0,6		93	0,1	0,1		1,6
Кофейный напиток	1,2				8,5												17	1,13	-0,08	94	0,1		0,6	2,8
Дрожжи	0,12	1					0,8										1,8	0,12		100				0,1
Крахмал	1,8											27					27	1,8		100			1,1	4,5
Соль	1,8	0,2	2,8	1,8	1,1	1,9	2,7	3,8	0,2	1,2	0,8	3,1	1,8	2,1	2,7	0,2	26,4	1,8		100				
Специи	1,2																		-1,2	0	59,2	64,3	201,5	1 635,9