Утверждаю:
Заведующая МБДОУ «Порецкий
детский сад «Сказка»
_____ Т.Е. Земченкова
«21» ноября 2018

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Порецкий детский сад «Сказка»

Порецкого района Чувашской Республики

Процент от суточного рациона	17,1							4,0		32.6								14,6		
Калорийность приема	307,0736							72,58		586,2								262,1		
	Завтрак							2 Зав		Обед								Полд		
1 день	Итого	Каша манная молочная	Чай	Хлеб пшеничный	Сыр			Фрукты		Салат из капусты	Борщ со сметаной	Тефтели мясные	Макароны отварные	Лимонный напиток	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный		Пирожок с капустой	Молоко	
Выход – вес порций		140	150	20	9			100		50	150	60,0	100	150	30	20		60	170	
Калорийность	1228,0	188,5	37,4	45,2	36,0	0,0	0,0	72,6	0,0	47,1	58,1	163,9	158,5	59,1	54,3	45,2	0,0	173,7	88,4	0,0
Мясо говядина	52,0											52,0								
Мясо свинина	0,0																			
Птица	0,0																			
Субпродукты	0,0																			
Колбаса вареная	0,0																			
Колбаса п/к	0,0																			
Рыба	0,0																			
Масло сливочное	21,2	5,6									3,0	3,0	6,0					3,6		
Масло растительное	9,5									2,5		5,0						2,0		
Молоко и кисломолочн.	293,2	123,2																	170,0	
Сметана	4,0										4,0									
Творог	0,0																			
Сыр	10,0				10,0															
Яйцо	8,1																	8,1		
Мука пшеничная	35,4											4,0						31,4		
Кисель	0,0																			
Крупа перловая	0,0																			
Крупа гречневая	0,0																			
Геркулес	0,0																			
Крупа манная	22,4	22,4																		
Рис	5,0											5,0								
Пшено	0,0																			
Макароны	35,0												35,0							
Горох	0,0																			
Сахар	31,9	2,8	10,0							2,5				15,0				1,6		
Повидло	0,0																			
Кондитерские	0,0								0,0											
Фрукты сухие	0,0																			
Фрукты свежие	112,5							105,0						7,5						
Картофель	31,8										31,8									
Капуста	94,3									49,3	15,0							30,0		
Морковь	13,5									6,3	7,2									
Лук	28,2										7,2	21,0								
Огурцы	0,0																			
Помидоры	0,0																			
Свекла	22,8										22,8									
Хлеб пшеничный	40,0			20,0												20,0				
Хлеб ржаной	30,0														30,0					
Кофейный напиток, какао	0,0																			
Чай	0,8		0,8																	
Томат-паста	4,5										4,5									
Сок	100,0							100,0												
Какао	0,0																			

Калорийность приема	298,5412						88,844		28,4								10,6		
		Масло					2 Зав		510,6552512								191,0		
2 день									Обед								Полд		
	Итого	Суп рисовый молочный	Какао на молоке с сахаром	Хлеб пшеничный	Масло	Сок	Кондитерские изделия	Салат морковный	Щи со сметаной	Котлета мясная	Картофельное пюре	Компот их с/ф	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный		Капуста тушеная	Ряженка	Хлеб пшеничный
Выход – вес порций		150	150	20	8	80	18	50	150	60	125	150	30,0	20,0		80	170	10
Калорийность	1089	101,7 #	95,0	45,2	56,7	24,8	64,0	26,6	73,4	141,1	111,2	58,9	54,3	45,2	##	77,8	88,4	24,9
Мясо говядина	60,0									60,0								
Мясо свинина	0,0																	
Птица	0,0																	
Субпродукты	0,0																	
Колбаса вареная	0,0																	
Колбаса п/к	0,0																	
Рыба	0,0																	
Масло сливочное	21,7	3,0			8,0				3,0	3,6	2,0					2,1		
Масло растительное	2,4															2,4		
Молоко и кисломолочн.	344,8	75,0	75,0							8,4	16,4						170,0	
Сметана	4,0								4,0									
Творог	0,0																	
Сыр	0,0																	
Яйцо	0,0																	
Мука пшеничная	1,0															1,0		
Кисель	0,0																	
Крупа перловая	0,0																	
Крупа гречневая	0,0																	
Геркулес	0,0																	
Крупа манная	0,0																	
Рис	10,8	10,8																
Пшено	0,0																	
Макароны	0,0																	
Горох	0,0																	
Сахар	31,6	1,5	12,0					2,8				14,0				1,3		
Повидло	0,0																	
Кондитерские	18,0						18,0											
Фрукты сухие	14,0											14,0						
Фрукты свежие	0,0																	
Картофель	218,3								60,0		158,3							
Капуста	149,8								36,0							113,8		
Морковь	68,5							59,4	7,2							1,8		
Лук	16,9								7,2	6,0						3,7		
Огурцы	0,0																	
Помидоры	0,0																	
Свекла	0,0																	
Хлеб пшеничный	67,8			20,0						10,8				20,0				11,0
Хлеб ржаной	30,0												30,0					
Кофейный напиток, какао	0,0																	
Чай	0,0																	
Томат-паста	4,1								1,5							2,6		
Сок	80,0					80,0												

2

	23,0									35,0								15,0			
Процент от суточного рациона	17,0							2,3		31,6								12,3			
Калорийность приема	306,4573							41,58		568,696746								221,5			
	Завтрак							2 Зав		Обед								Полд			
3 день	Итого	Вермишель молочная	Чай	Хлеб пшеничный	Яйцо	Сыр		Фрукты		Салат витаминный	Суп из овощей	Фрикадельки рыбные	Рис отварной	Компот из с/ф	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Соус красный основной	Ватрушка с творогм	Молоко	
Выход – вес порций		150	150	20	47	9		100		50	150	60	100	150	30	20	50	50	170	
Калорийность	1138,2	123,7	37,4	45,2	64,2	36,0	0,0	41,6	0,0	46,3	77,8	100,2	151,2	58,9	54,3	45,2	34,8	133,1	88,4	0,0
Мясо говядина	0,0																			
Мясо свинина	0,0																			
Птица	0,0																			
Субпродукты	0,0																			
Колбаса вареная	0,0																			
Колбаса п/к	0,0																			
Рыба	84,6											84,6								
Масло сливочное	12,1	1,8					0,0				3,0		4,5				2,0	0,8		
Масло растительное	3,7									2,5							1,0	0,2		
Молоко и кисломолочн.	308,0	126,0										12,0							170,0	
Сметана	4,0										4,0									
Творог	15,9																	15,9		
Сыр	10,0					10,0														
Яйцо	55,2				47,0							5,3						2,9		
Мука пшеничная	30,0																3,0	27,0		
Кисель	0,0																			
Крупа перловая	0,0																			
Крупа гречневая	0,0																			
Геркулес	0,0																			
Крупа манная	0,0																			
Рис	36,0												36,0							
Пшено	0,0																			
Макароны	12,0	12,0																		
Горох	6,6										6,6									
Сахар	28,8	1,5	10,0							1,5				14,0				1,8		
Повидло	0,0																			
Кондитерские	0,0								0,0											
Фрукты сухие	14,0													14,0						
Фрукты свежие	125,0							105,0		20,0										
Картофель	39,0										39,0									
Капуста	40,0									25,0	15,0									
Морковь	24,7									12,5	7,2						5,0			
Лук	18,4										7,2	10,2					1,0			
Огурцы	0,0																			
Помидоры	0,0																			
Свекла	0,0																			
Хлеб пшеничный	47,8			20,0								7,8				20,0				
Хлеб ржаной	30,0														30,0					
Кофейный напиток, какао	0,0																			
Чай	0,8		0,8																	
Томат-паста	2,0																2,0			
Сок	0,0																			
Какао	0,0																			

		25,0										35,0								15,0		
Процент от суточного рациона		18,6							4,9			32,4								15,6		
Калорийность приема		334,26272							88,844			583,8140924								281,6		
		Завтрак							2 Зав			Обед								Полд		
4 день	Итого	Каша гречневая молочная	Кофейный напиток на молоке с сахаром	Хлеб пшеничный			Сыр		Сок	Кондитерские изделия	Салат из свеклы с яблоками	Рассольник со сметаной	Котлета рыбная	Картофельное пюре	Компот из с/ф	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Соус красный основной	Сырники из творога со сгущеным молоком № 219	Молоко	
Выход – вес порций		140	150	20			9		80	17	50	150	60	125	150	30	20	50	70	170	
Калорийность	1288,5	157,8	95,2	45,2	0,0	0,0	36,0	0,0	24,8	64,0	51,4	81,7	146,3	111,2	58,9	54,3	45,2	34,8	191,2	88,4	2,0
Мясо говядина	0,0																				
Мясо свинина	0,0																				
Птица	0,0																				
Субпродукты	0,0																				
Колбаса вареная	0,0																				
Колбаса п/к	0,0																				
Рыба	83,0												83,0								
Масло сливочное	9,7	2,8			0,0							3,0		2,0				2,0			
Масло растительное	12,2										3,0		4,0					1,0	4,2		
Молоко и кисломолочн.	359,9	73,9	75,0			0,0							15,2	16,4					9,3	170,0	
Сметана	4,0											4,0									
Творог	71,4																		71,4		
Сыр	10,0						10,0														
Яйцо	3,3																		3,3		
Мука пшеничная	12,8																	3,0	9,8		
Кисель	0,0																				
Крупа перловая	3,7											3,7									
Крупа гречневая	26,9	26,9																			
Геркулес	0,0																				
Крупа манная	0,0																				
Рис	0,0																				
Пшено	0,0																				
Макароны	0,0																				
Горох	0,0																				
Сахар	30,3	2,8	12,0								1,5				14,0						
Повидло	0,0																				
Кондитерские	18,0									18,0											
Фрукты сухие	14,0														14,0						
Фрукты свежие	22,8										17,8										5,0
Картофель	217,3											59,0		158,3							
Капуста	0,0																				
Морковь	19,8											14,8						5,0			
Лук	15,8											14,8						1,0			
Огурцы	9,8											9,8									
Помидоры	0,0																				
Свекла	42,8										42,8										
Хлеб пшеничный	56,7			20,0									16,7				20,0				
Хлеб ржаной	30,0															30,0					
Кофейный напиток, какао	3,0		3,0																		
Чай.	0,0																				
Томат-паста	2,0																				
Сок	80,0								80,0									2,0			
Какао	0,0																				

Норма	25,0							5,0		35,0									15,0			
Процент от суточного рациона	17,5							2,3		37,7									14,6			
Калорийность приема	315,61256							41,58		678,5397224									262,1			
		Завтрак						2 Зав		Обед									Полд			
5 день	Итого	Каша рисовая молочная	Какао на молоке с сахаром	Хлеб пшеничный	Сыр			Фрукты		Салат из свежих огурцов	Бульон куриный	Суфле куриное	Овощное рагу	Лимонный напиток	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Гренки	Соусу сметанный с луком	Пирожок с капустой	Ряженка	
Выход – вес порций		140	150	20				100		50	150	50	150	150	30	15	15	45	60	170		
Калорийность	1298	175,5	95,0	45,2	0,0	0,0	0,0	41,6	0,0	40,2	58,3	219,0	123,8	59,1	54,3	45,2	39,0	39,7	173,7	88,4	0,0	
Мясо говядина	0,0																					
Мясо свинина	0,0																					
Птица	169,0										39,0	130,0										
Субпродукты	0,0																					
Колбаса вареная	0,0																					
Колбаса п/к	0,0																					
Рыба	0,0																					
Масло сливочное	12,4	2,8				0,0						2,2	2,9					0,9	3,6			
Масло растительное	8,8									2,8			4,0						2,0			
Молоко и кисломолочн.	367,1	122,1	75,0																	170,0		
Сметана	20,2																	20,2				
Творог	0,0																					
Сыр	0,0																					
Яйцо	27,2										2,3	16,8							8,1			
Мука пшеничная	33,5																	2,1	31,4			
Кисель	0,0																					
Крупа перловая	0,0																					
Крупа гречневая	0,0																					
Геркулес	0,0																					
Крупа манная	0,0																					
Рис	24,6	24,6																				
Пшено	0,0																					
Макароны	0,0																					
Горох	0,0																					
Сахар	31,4	2,8	12,0											15,0					1,6			
Повидло	0,0																					
Кондитерские	0,0																					
Фрукты сухие	0,0																					
Фрукты свежие	112,5							105,0						7,5								
Картофель	64,2												64,2									
Капуста	99,6												69,6						30,0			
Морковь	32,0										2,0		30,0									
Лук	25,9										1,8		14,5					9,6				
Огурцы	56,3									56,3												
Помидоры	0,0																					
Свекла	0,0																					
Хлеб пшеничный	57,3			20,0												20,0	17,3					
Хлеб ржаной	30,0														30,0							
Кофейный напиток, какао	0,0																					
Чай	0,0																					
Томат-паста	4,5												4,5									
Сок	0,0																					
Какао	3,0		3,0																			

Норма	25,0										35,0								15,0				
Процент от суточного рациона	15,9								2,3		38,2								17,3				
Калорийность приема	285,7507467								41,58		687,4578819								311,0				
		Завтрак							2 Зав		Обед								Полд				
6 день	Итого	Запеканка творожная со сгущеным молоком	Сгущенное молоко	Кофейный напиток на молоке с сахаром	Хлеб пшеничный				Фрукты		Салат морковный	Суп гороховый с мясом	Капуста тушеная	Компот из с/ф	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Мясо тушеное		Омлет	Ряженка	Хлеб пшеничный	Сок
Выход – вес порций		60	20	150	20				100		50	150	160	150	30	20	60		80	170	10	80
Калорийность	1303	134,9	10,4	95,2	45,2	0,0	0,0	0,0	41,6	0,0	26,6	123,3	155,6	58,9	54,3	45,2	223,6	##	175,2	88,4	22,6	24,8
Мясо говядина	168,6											33,0					135,6					
Мясо свинина	0,0																					
Птица	0,0																					
Субпродукты	0,0																					
Колбаса вареная	0,0																					
Колбаса п/к	0,0																					
Рыба	0,0																					
Масло сливочное	22,4	2,0				0,0						2,9	4,2				6,0		7,3			
Масло растительное	4,8												4,8									
Молоко и кисломолочн.	323,2		20,0	75,0															58,2	170,0		
Сметана	2,2	2,2																				
Творог	56,4	56,4																				
Сыр	0,0																					
Яйцо	70,2	1,9																	68,4			
Мука пшеничная	6,9												2,1				4,8					
Кисель	0,0																					
Крупа перловая	0,0																					
Крупа гречневая	0,0																					
Геркулес	0,0																					
Крупа манная	3,9	3,9																				
Рис	0,0																					
Пшено	0,0																					
Макароны	0,0																					
Горох	11,4											11,4										
Сахар	35,3	3,9		12,0							2,8		2,6	14,0								
Повидло	0,0																					
Кондитерские	0,0									0,0												
Фрукты сухие	14,0													14,0								
Фрукты свежие	105,0								105,0													
Картофель	37,1											37,1										
Капуста	227,7												227,7									
Морковь	76,3										59,4	7,2	3,7				6,0					
Лук	24,5											11,1	7,4				6,0					
Огурцы	0,0																					
Помидоры	0,0																					
Свекла	0,0																					
Хлеб пшеничный	50,0				20,0											20,0					10,0	
Хлеб ржаной	30,0														30,0							
Кофейный напиток, какао	3,0			3,0																		
Чай	0,0																					
Томат-паста	19,7												5,3				14,4					
Сок	80,0																					80,0

Норма	25,0										35,0								15,0			
Процент от суточного рациона	17,2								2,3		32,1								12,3			
Калорийность приема	309,2352								41,58		577,17998								221,5			
		Завтрак							2 Зав		Обед								Полд			
7 день	Итого	Каша геркулесовая молочная	Чай	Хлеб пшеничный	Масло				Фрукты		Салат из свежих огурцов	Щи со сметаной	Биточки мясные с соусом	Овощное рагу	Кисель плодово-ягодный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный		Ватрушка с творогом	Ряженка		
Выход – вес порций		140	150	20	8				100		50	150	60	150	150	30	20		50	170		
Калорийность	1149	169,9	37,4	45,2	56,7	0,0	0,0	0,0	41,6	0,0	40,2	73,4	145,3	124,5	94,3	54,3	45,2	##	133,1	88,4	0,0	
Мясо говядина	60,6												60,6									
Мясо свинина	0,0																					
Птица	0,0																					
Субпродукты	0,0																					
Колбаса вареная	0,0																					
Колбаса п/к	0,0																					
Рыба	0,0																					
Масло сливочное	24,0	5,6			8,0							3,0	3,6	3,0					0,8			
Масло растительное	6,9										2,8			4,0					0,2			
Молоко и кисломолочн.	307,6	123,2											14,4							170,0		
Сметана	4,0											4,0										
Творог	15,9																		15,9			
Сыр	0,0																					
Яйцо	2,9																		2,9			
Мука пшеничная	27,0																		27,0			
Кисель	18,0														18,0							
Крупа перловая	0,0																					
Крупа гречневая	0,0																					
Геркулес	16,8	16,8																				
Крупа манная	0,0																					
Рис	0,0																					
Пшено	0,0																					
Макароны	0,0																					
Горох	0,0																					
Сахар	22,1	2,8	10,0												7,5				1,8			
Повидло	0,0																					
Кондитерские	0,0									0,0												
Фрукты сухие	0,0																					
Фрукты свежие	105,0								105,0													
Картофель	124,2											60,0		64,2								
Капуста	105,6											36,0		69,6								
Морковь	37,2											7,2		30,0								
Лук	29,2											7,2	7,5	14,5								
Огурцы	56,3										56,3											
Помидоры	0,0																					
Свекла	0,0																					
Хлеб пшеничный	56,8			20,0									16,8				20,0					
Хлеб ржаной	30,0															30,0						
Кофейный напиток, какао	0,0																					
Чай	0,8		0,8																			
Томат-паста	6,0											1,5		4,5								
Сок	0,0																					
Какао	0,0																					

Норма		25,0										35,0					15,0			
Процент от суточного рациона		17,5							2,3			27,1					15,5			
Калорийность приема		315,88256							41,58			488,239645					279,6			
		Завтрак							2 Зав			Обед					Полд			
8 день	Итого	Каша пшенная молочная	Кофейный напиток на молоке с сахаром	Хлеб пшеничный					Фрукты		Салат из капусты	Суп рыбный	Жаркое по-домашнему	Компот из с/ф	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сырники из творога со сгущеным молоком № 219	Молоко	
Выход – вес порций		140	150	20					100		50	150	150	150	30	20	70	170	
Калорийность	1125,3	175,5	95,2	45,2	0,0	0,0	0,0	0,0	41,6	0,0	47,1	105,9	176,9	58,9	54,3	45,2	191,2	88,4	0,0
Мясо говядина	53,5												53,5						
Мясо свинина	0,0																		
Птица	0,0																		
Субпродукты																			
Колбаса вареная	0,0																		
Колбаса п/к	0,0																		
Рыба	33,8											33,8							
Масло сливочное	10,8	2,8			0,0							3,0	5,0						
Масло растительное	6,7										2,5						4,2		
Молоко и кисломолочн.	376,4	122,1	75,0														9,3	170,0	
Сметана	0,0																		
Творог	71,4																71,4		
Сыр	0,0																		
Яйцо	6,7											3,5					3,3		
Мука пшеничная	9,8																9,8		
Кисель	0,0																		
Крупа перловая	0,0																		
Крупа гречневая	0,0																		
Геркулес	0,0																		
Крупа манная	0,0																		
Рис	0,0																		
Пшено	28,8	24,6										4,2							
Макароны	0,0																		
Горох	0,0																		
Сахар	31,3	2,8	12,0								2,5			14,0					
Повидло	0,0																		
Кондитерские	0,0									0,0									
Фрукты сухие	14,0													14,0					
Фрукты свежие	105,0								105,0										
Картофель	193,5											60,0	133,5						
Капуста	49,3										49,3								
Морковь	13,5										6,3	7,2							
Лук	26,4											14,4	12,0						
Огурцы	0,0																		
Помидоры	0,0																		
Свекла	0,0																		
Хлеб пшеничный	40,0			20,0												20,0			
Хлеб ржаной	30,0														30,0				
Кофе	3,0		3,0																
Чай	0,0																		
Томат-паста	2,5												2,5						
Сок	0,0																		
Какао	0,0																		

Норма	25,0										35,0								15,0				
Процент от суточного рациона	19,6								4,9		34,7								11,0				
Калорийность приема	353,31772								88,844		623,7558779								198,5				
		Завтрак							2 Зав		Обед								Полд				
9 день	Итого	Каша гречневая молочная	Чай	Хлеб пшеничный		Сосиска			Сок	Кондитерские изделия	Салат из огурцов	Борщ со сметаной	Котлета рыбная	Картофельное пюре	Кисель плодово-ягодный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Соус красный основной	Пирожок с капустой	Сок		
Выход – вес порций		140	150	20		37,5			80	18	50	150	60	125	150	30	20	50	60	80		
Калорийность	1264,4	157,8	37,4	45,2	0,0	112,9	0,0	#	24,8	64,0	40,2	97,5	146,3	111,2	94,3	54,3	45,2	34,8	173,7	24,8	0,0	0,0
Мясо говядина	33,0											33,0										
Мясо свинина	0,0																					
Птица	0,0																					
Субпродукты	0,0																					
Колбаса вареная	37,5					37,5																
Колбаса п/к	0,0																					
Рыба	83,0												83,0									
Масло сливочное	13,4	2,8			0,0							3,0		2,0				2,0	3,6			
Масло растительное	9,7										2,8		4,0					1,0	2,0			
Молоко и кисломолочн.	105,5	73,9											15,2	16,4								
Сметана	4,0											4,0										
Творог	0,0																					
Сыр	0,0																					
Яйцо	8,1																		8,1			
Мука пшеничная	34,4																	3,0	31,4			
Кисель	18,0														18,0							
Крупа перловая	0,0																					
Крупа гречневая	26,9	26,9																				
Геркулес	0,0																					
Крупа манная	0,0																					
Рис	0,0																					
Пшено	0,0																					
Макароны	0,0																					
Горох	0,0																					
Сахар	21,9	2,8	10,0												7,5				1,6			
Повидло	0,0																					
Кондитерские	18,0									18,0												
Фрукты сухие	0,0																					
Фрукты свежие	0,0																					
Картофель	190,1											31,8		158,3								
Капуста	45,0											15,0							30,0			
Морковь	12,2											7,2						5,0				
Лук	8,2											7,2						1,0				
Огурцы	56,3										56,3											
Помидоры	0,0																					
Свекла	22,8											22,8										
Хлеб пшеничный	56,7			20,0									16,7				20,0					0,0
Хлеб ржаной	30,0															30,0						
Кофе	0,0																					
Чай	0,8		0,8																			
Томат-паста	6,5											4,5						2,0				
Сок	160,0								80,0											80		
Какао	0,0																					

Норма	25,0										35,0							15,0		
Процент от суточного рациона	14,6								4,0		28,4							11,4		
Калорийность приема	262,98								72,58		511,7705112							204,3		
		Завтрак							2 Зав		Обед							Полд		
10 день	Итого	Вермишель молочная	Чай	Хлеб пшеничный	Масло	Сыр			Фрукты		Салат из свежих помидоров	Суп картофельный с макаронами	Соус сметанный с луком	Голубцы ленивые	Лимонный напиток	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Винегрет	Хлеб пшеничный	Сок
Выход – вес порций		150	150	20	8				100		50	150	45	160	150	30	20	100	12	150
Калорийность	1051,6	123,7	37,4	45,2	56,7	0,0	0,0	0,0	72,6	0,0	44,1	88,4	33,3	187,3	59,1	54,3	45,2	130,7	27,1	46,5
Мясо говядина	81,1													81,1						
Мясо свинина	0,0																			
Птица	0,0																			
Субпродукты	0,0																			
Колбаса вареная	0,0																			
Колбаса п/к	0,0																			
Рыба	0,0																			
Масло сливочное	16,6	1,8			8,0							3,0		3,8						
Масло растительное	12,9										2,9							10,0		
Молоко и кисломолочн.	126,0	126,0																		
Сметана	24,2											4,0	20,2							
Творог	0,0																			
Сыр	0,0																			
Яйцо	0,0																			
Мука пшеничная	2,1												2,1							
Кисель	0,0																			
Крупа перловая	0,0																			
Крупа гречневая	0,0																			
Геркулес	0,0																			
Крупа манная	0,0																			
Рис	8,0													8,0						
Пшено	0,0																			
Макароны	19,5	12,0										7,5								
Горох	0,0																			
Сахар	27,1	1,5	10,0								0,6				15,0					
Повидло	0,0																			
Кондитерские	0,0									0,0										
Фрукты сухие	0,0																			
Фрукты свежие	112,5								105,0						7,5					
Картофель	88,9											60,0						28,9		
Капуста	141,3													120,0				21,3		
Морковь	19,8											7,2						12,6		
Лук	64,3										14,1	7,2	9,6	15,5				17,9		
Огурцы	18,8																	18,8		
Помидоры	42,4										42,4									
Свекла	19,1																	19,1		
Хлеб пшеничный	52,0			20,0													20,0		12,0	
Хлеб ржаной	30,0															30,0				
Кофе	0,0																			
Чай	0,8		0,8																	
Томат-паста	0,0																			
Сок	250,0								100,0											15