Утверждаю:
Заведующая МБДОУ «Порецкий
детский сад «Сказка»
_____ Т.Е. Земченкова
«01» ноября 2018
Приказ 174 д

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Порецкий детский сад «Сказка»

Порецкого района Чувашской Республики

Норма	25,0									35,0							15,0			
Процент от суточного рациона	23,5							6,2		44,7							14,6			
Калорийность приема	423,538							112,2		804,6							262,1			
	Завтрак							2 Зав		Обед							Полд			
1 день	Итого	Каша манная молочная	Чай	Хлеб пшеничный	Сыр			Сок	Кондитерские изделия	Салат из капусты	Борщ со сметаной	Тефтели мясные	Макароны отварные	Лимонный напиток	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный		Пирожок с капустой	Молоко	
Выход – вес порций		200	180	30	9			75	25	70	200	70,0	145	180	37,5	45		60	170	
Калорийность	1602,4	269,2	50,5	67,8	36,0	0,0	0,0	23,3	89,0	65,9	77,1	191,3	229,9	70,9	67,9	101,7	0,0	173,7	88,4	0,0
Мясо говядина	60,7											60,7								
Мясо свинина	0,0																			
Птица	0,0																			
Субпродукты	0,0																			
Колбаса вареная	0,0																			
Колбаса п/к	0,0																			
Рыба	0,0																			
Масло сливочное	27,8	8,0									4,0	3,5	8,7					3,6		
Масло растительное	11,3									3,5		5,8						2,0		
Молоко и кисломолочн.	346,0	176,0																	170,0	
Сметана	5,0										5,0									
Творог	0,0																			
Сыр	10,0				10,0															
Яйцо	8,1																	8,1		
Мука пшеничная	36,1											4,7						31,4		
Кисель	0,0																			
Крупа перловая	0,0																			
Крупа гречневая	0,0																			
Геркулес	0,0																			
Крупа манная	32,0	32,0																		
Рис	5,8											5,8								
Пшено	0,0																			
Макароны	50,8												50,8							
Горох	0,0																			
Сахар	40,6	4,0	13,5							3,5				18,0				1,6		
Повидло	0,0																			
Кондитерские	25,0								25,0											
Фрукты сухие	0,0																			
Фрукты свежие	9,0													9,0						
Картофель	42,4										42,4									
Капуста	119,0									69,0	20,0							30,0		
Морковь	18,4									8,8	9,6									
Лук	34,1										9,6	24,5								
Огурцы	0,0																			
Помидоры	0,0																			
Свекла	30,4										30,4									
Хлеб пшеничный	75,0			30,0												45,0				
Хлеб ржаной	37,5														37,5					
Кофейный напиток, какао	0,0																			
Чай	0,9		0,9																	
Томат-паста	6,0										6,0									
Сок	75,0							75,0												
Какао	0,0																			

Норма		25,0								35,0							15,0		
Процент от суточного		21,9						6,2		34,2							11,3		
Калорийность приема		394,9656						112,2		615,8611972							203,0		
		Масло						2 Зав		Обед							Полд		
2 день	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		200	180	30		8	75	25	70	200	70	135	180	37,5	30,4		90	170	12
Калорийность	1326	143,0	# 127,4	67,8	0,0	56,7	23,3	89,0	37,2	97,5	148,8	120,1	75,7	67,9	68,7	##	87,5	88,4	27,1
Мясо говядина	70,0										70,0								
Мясо свинина	0,0																		
Птица	0,0																		
Субпродукты	0,0																		
Колбаса вареная	0,0																		
Колбаса п/к	0,0																		
Рыба	0,0																		
Масло сливочное	24,7	4,0				8,0				4,0	4,2	2,1					2,4		
Масло растительное	2,7																2,7		
Молоко и кисломолочн.	387,6	100,0	90,0								9,8	17,8						170,0	
Сметана	5,0									5,0									
Творог	0,0																		
Сыр	0,0																		
Яйцо	0,0				0,0														
Мука пшеничная	1,2																1,2		
Кисель	0,0																		
Крупа перловая	0,0																		
Крупа гречневая	0,0																		
Геркулес	0,0																		
Крупа манная	0,0																		
Рис	14,4	14,4																	
Пшено	0,0																		
Макароны	0,0																		
Горох	0,0																		
Сахар	45,3	4,0	18,0						3,9				18,0				1,5		
Повидло.	0,0																		
Кондитерские	25,0							25,0											
Фрукты сухие	18,0												18,0						
Фрукты свежие	0,0																		
Картофель	251,0									80,0		171,0							
Капуста	176,1									48,0							128,1		
Морковь	94,9								83,2	9,6							2,1		
Лук	20,8									9,6	7,0						4,2		
Огурцы	0,0																		
Помидоры	0,0																		
Свекла	0,0																		
Хлеб пшеничный	85,0			30,0							12,6				30,4				12,0
Хлеб ржаной	37,5													37,5					
Кофейный напиток. какао	0,0																		
Чай	0,0																		
Томат-паста	5,0									2,0							3,0		
Сок	75,0						75,0												

Норма		25,0									35,0								15,0			
Процент от суточного рациона		21,1						6,2			42,1								13,8			
Калорийность приема		379,2073						112,2			757,620166								248,1			
		Завтрак						2 Зав			Обед								Полд			
3 день	Итого	Вермишель молочная	Чай	Хлеб пшеничный	Яйцо	Сыр		Сок	Кондитерские изделия	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		200	180	30	47	9		75	25	70	200	60	150	180	37,5	37,2	50	60	170	60
Калорийность	1497,1	160,7	50,5	67,8	64,2	36,0	0,0	23,3	89,0	64,8	103,3	100,2	226,8	75,7	67,9	84,1	34,8	159,7	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	16,2	2,4					0,0				4,0		6,8				2,0	1,0		
Масло растительное	4,7									3,5							1,0	0,2		
Молоко и кисломолочн.	342,0	160,0										12,0							170,0	
Сметана	5,0										5,0									
Творог	19,1																	19,1		
Сыр	10,0					10,0														
Яйцо	55,8				47,0							5,3						3,4		
Мука пшеничная	35,4																3,0	32,4		
Кисель	0,0																			
Крупа перловая	0,0																			
Крупа гречневая	0,0																			
Геркулес	0,0																			
Крупа манная	0,0																			
Рис	54,0												54,0							
Пшено	0,0																			
Макароны	16,0	16,0																		
Горох	8,8										8,8									
Сахар	37,8	2,0	13,5							2,1				18,0				2,2		
Повидло	0,0																			
Кондитерские	25,0								25,0											
Фрукты сухие	18,0													18,0						
Фрукты свежие	28,0									28,0										
Картофель	52,0										52,0									
Капуста	55,0									35,0	20,0									
Морковь	32,1									17,5	9,6						5,0			
Лук	20,8										9,6	10,2					1,0			
Огурцы	0,0																			
Помидоры	0,0																			
Свекла	0,0																			
Хлеб пшеничный	75,0			30,0								7,8				37,2				
Хлеб ржаной	37,5														37,5					
Кофейный напиток, какао	0,0																			
Чай	0,9		0,9																	
Томат-паста	2,0																2,0			
Сок	75,0							75,0												
Какао	0,0																			

см

3

Процент от суточного рациона		25,4							6,2			35,0							15,0		
												38,5							17,2		
Калорийность приема		457,0176							112,2			692,5220137							308,9		
		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		200	180	30			9		75	25	70	200	60	135	180	37,5	28,3	50	80	170	
Калорийность	1570,7	225,5	127,7	67,8	0,0	0,0	36,0	0,0	23,3	89,0	72,0	111,8	146,3	120,1	75,7	67,9	64,0	34,8	218,5	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	12,1	4,0			0,0							3,9		2,1				2,0			
Масло растительное	14,0										4,2		4,0					1,0	4,8		
Молоко и кисломолочн.	409,2	105,6	90,0			0,0							15,2	17,8					10,7	170,0	
Сметана	5,0											5,0									
Творог	81,6																		81,6		
Сыр	10,0						10,0														
Яйцо	3,8																		3,8		
Мука пшеничная	14,2																	3,0	11,2		
Кисель	0,0																				
Крупа перловая	5,9											5,9									
Крупа гречневая	38,4	38,4																			
Геркулес	0,0																				
Крупа манная	0,0																				
Рис	0,0																				
Пшено	0,0																				
Макароны	0,0																				
Горох	0,0																				
Сахар	42,1	4,0	18,0								2,1				18,0						
Повидло	0,0																				
Кондитерские	25,0									25,0											
Фрукты сухие	18,0														18,0						
Фрукты свежие	30,0										25,0										5,0
Картофель	249,6											78,7		171,0							
Капуста	0,0																				
Морковь	24,7											19,7						5,0			
Лук	20,7											19,7						1,0			
Огурцы	13,1											13,1									
Помидоры	0,0																				
Свекла	60,0										60,0										
Хлеб пшеничный	75,0			30,0									16,7				28,3				
Хлеб ржаной	37,5															37,5					
Кофейный напиток, какао	3,6		3,6																		
Чай	0,0																				
Томат-паста	2,0																	2,0			
Сок	75,0								75,0												
Какао	0,0																				

Норма	25,0							5,0		35,0									15,0			
Процент от суточного рациона	26,8							4,2		46,2									14,6			
Калорийность приема	481,8648							75,24		830,7948294									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		200	180	30	9			185		70	200	60	180	180	37,5	22	20	50	60	170	
Калорийность	1650	250,7	127,4	67,8	36,0	0,0	0,0	75,2	0,0	56,2	77,8	262,8	149,4	70,9	67,9	49,7	52,0	44,1	173,7	88,4	0,0
Мясо говядина	0,0																				
Мясо свинина	0,0																				
Птица	208,0										52,0	156,0									
Субпродукты	0,0																				
Колбаса вареная	0,0																				
Колбаса п/к	0,0																				
Рыба	0,0																				
Масло сливочное	14,9	4,0				0,0						2,7	3,6					1,0	3,6		
Масло растительное	10,7									3,9			4,8						2,0		
Молоко и кисломолочн.	434,4	174,4	90,0																	170,0	
Сметана	22,4																	22,4			
Творог	0,0																				
Сыр	10,0				10,0																
Яйцо	31,4										3,1	20,1							8,1		
Мука пшеничная	33,7																	2,3	31,4		
Кисель	0,0																				
Крупа перловая	0,0																				
Крупа гречневая	0,0																				
Геркулес	0,0																				
Крупа манная	0,0																				
Рис	35,2	35,2																			
Пшено	0,0																				
Макароны	0,0																				
Горох	0,0																				
Сахар	41,6	4,0	18,0											18,0					1,6		
Повидло	0,0																				
Кондитерские	0,0																				
Фрукты сухие	0,0																				
Фрукты свежие	199,0							190,0						9,0							
Картофель	77,0												77,0								
Капуста	113,5												83,5						30,0		
Морковь	38,7										2,6		36,1								
Лук	30,5										2,4		19,4					10,7			
Огурцы	78,8									78,8											
Помидоры	0,0																				
Свекла	0,0																				
Хлеб пшеничный	75,0			30,0												22,0	23,0				
Хлеб ржаной	37,5														37,5						
Кофейный напиток, какао	0,0																				
Чай	0,0																				
Томат-паста	5,4												5,4								
Сок	0,0																				
Какао	3,6		3,6																		

5

Норма	25,0										35,0								15,0				
Процент от суточного рациона	23,9								4,2		47,2								20,9				
Калорийность приема	431,0032444								75,24		849,3779267								375,8				
	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		100	20	180	30				185		70	200	180	180	37,5	45	60		100	170	20	75
Калорийность	1686	225,1	10,4	127,7	67,8	0,0	0,0	0,0	75,2	0,0	37,2	168,3	175,0	75,7	67,9	101,7	223,6	##	219,0	88,4	45,2	23,3
Мясо говядина	179,6											44,0					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	27,2	3,3				0,0						4,0	4,8				6,0		9,1			
Масло растительное	5,4												5,4									
Молоко и кисломолочн.	352,7		20,0	90,0															72,7	170,0		
Сметана	3,3	3,3																				
Творог	94,0	94,0																				
Сыр	0,0																					
Яйцо	88,6	3,1																	85,5			
Мука пшеничная	7,1												2,3				4,8					
Кисель	0,0																					
Крупа перловая	0,0																					
Крупа гречневая	0,0																					
Геркулес	0,0																					
Крупа манная	6,6	6,6																				
Рис	0,0																					
Пшено	0,0																					
Макароны	0,0																					
Горох	16,0											16,0										
Сахар	49,5	6,7		18,0							3,9		3,0	18,0								
Повидло	0,0																					
Кондитерские	0,0									0,0												
Фрукты сухие	18,0													18,0								
Фрукты свежие	190,0								190,0													
Картофель	52,0											52,0										
Капуста	256,1												256,1									
Морковь	102,9										83,2	9,6	4,1				6,0					
Лук	24,0											9,6	8,4				6,0					
Огурцы	0,0																					
Помидоры	0,0																					
Свекла	0,0																					
Хлеб пшеничный	75,0				30,0											45,0					20,0	
Хлеб ржаной	37,5														37,5							
Кофейный напиток, какао	3,6			3,6																		
Чай	0,0																					
Томат-паста	20,3												5,9				14,4					
Сок	75,0																					75,0

6

Норма	25,0										35,0								15,0		
Процент от суточного рациона	22,6								4,2		40,1								13,8		
Калорийность приема	407,35								75,24		721,474388								248,1		
		Завтрак							2 Зав		Обед								Полд		
7 день	Итого	Каша геркулесовая молочная	Чай	Хлеб пшеничный	Масло				Фрукты		Салат из сежих огурцов	Щи со сметаной	Биточки мясные с соусом	Овощное рагу	Кисель плодово-ягодный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный		Ватрушка с творогом	Ряженка	
Выход – вес порций		200	180	28,2	8				185		70	200	70	180	180	37,5	30		60	170	
Калорийность	1452	242,7	50,5	57,4	56,7	0,0	0,0	0,0	75,2	0,0	56,2	97,5	169,5	149,4	113,1	67,9	67,8	##	159,7	88,4	0,0
Мясо говядина	70,7												70,7								
Мясо свинина	0,0																				
Птица	0,0																				
Субпродукты	0,0																				
Колбаса вареная	0,0																				
Колбаса п/к	0,0																				
Рыба	0,0																				
Масло сливочное	28,8	8,0			8,0							4,0	4,2	3,6					1,0		
Масло растительное	8,9										3,9			4,8					0,2		
Молоко и кисломолочн.	362,8	176,0											16,8							170,0	
Сметана	5,0											5,0									
Творог	19,1																		19,1		
Сыр	0,0																				
Яйцо	3,4																		3,4		
Мука пшеничная	32,4																		32,4		
Кисель	21,6														21,6						
Крупа перловая	0,0																				
Крупа гречневая	0,0																				
Геркулес	24,0	24,0																			
Крупа манная	0,0																				
Рис	0,0																				
Пшено	0,0																				
Макароны	0,0																				
Горох	0,0																				
Сахар	28,7	4,0	13,5												9,0				2,2		
Повидло	0,0																				
Кондитерские	0,0									0,0											
Фрукты сухие	0,0																				
Фрукты свежие	190,0								190,0												
Картофель	157,0											80,0		77,0							
Капуста	131,5											48,0		83,5							
Морковь	45,6											9,6		36,0							
Лук	35,8											9,6	8,8	17,4							
Огурцы	78,8										78,8										
Помидоры	0,0																				
Свекла	0,0																				
Хлеб пшеничный	75,0			25,4									19,6				30,0				
Хлеб ржаной	37,5															37,5					
Кофейный напиток, какао	0,0																				
Чай	0,9		0,9																		
Томат-паста	7,4											2,0		5,4							
Сок	0,0																				
Какао	0,0																				

7

Норма	25,0										35,0						15,0			
Процент от суточного рациона	24,8								4,2		34,3						17,1			
Калорийность приема	446,1888								75,24		617,242084						306,9			
	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		200	180	30					185		70	200	180	180	37,5	25	80	170	
Калорийность	1445,6	250,7	127,7	67,8	0,0	0,0	0,0	0,0	75,2	0,0	65,9	138,9	212,3	75,7	67,9	56,5	218,5	88,4	0,0
Мясо говядина	64,2												64,2						
Мясо свинина	0,0																		
Птица	0,0																		
Субпродукты																			
Колбаса вареная	0,0																		
Колбаса п/к	0,0																		
Рыба	45,0											45,0							
Масло сливочное	13,9	4,0			0,0							4,0	5,9						
Масло растительное	8,3										3,5						4,8		
Молоко и кисломолочн.	445,1	174,4	90,0														10,7	170,0	
Сметана	0,0																		
Творог	81,6																81,6		
Сыр	0,0																		
Яйцо	8,4											4,6					3,8		
Мука пшеничная	11,2																11,2		
Кисель	0,0																		
Крупа перловая	0,0																		
Крупа гречневая	0,0																		
Геркулес	0,0																		
Крупа манная	0,0																		
Рис	0,0																		
Пшено	40,8	35,2										5,6							
Макароны	0,0																		
Горох	0,0																		
Сахар	43,5	4,0	18,0								3,5			18,0					
Повидло	0,0																		
Кондитерские	0,0									0,0									
Фрукты сухие	18,0													18,0					
Фрукты свежие	190,0								190,0										
Картофель	240,2											80,0	160,2						
Капуста	69,0										69,0								
Морковь	18,4										8,8	9,6							
Лук	25,6											11,2	14,4						
Огурцы	0,0																		
Помидоры	0,0																		
Свекла	0,0																		
Хлеб пшеничный	55,0			30,0												25,0			
Хлеб ржаной	37,5														37,5				
Кофе	3,6		3,6																
Чай	0,0																		
Томат-паста	3,0												3,0						
Сок	0,0																		
Какао	0,0																		

Норма	25,0										35,0								15,0		
Процент от суточного рациона	27,9								6,2		39,4								11,1		
Калорийность приема	501,8046								112,2		709,4062905								198,9		
		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	Хлеб пшеничный
Выход – вес порций		200	180	30		52,5			75	25	70	200	60	135	180	37,5	18,3	50	60	75	
Калорийность	1522,3	225,5	50,5	67,8	0,0	158,0	0,0	#	23,3	89,0	56,2	129,6	146,3	120,1	113,1	67,9	41,4	34,8	173,7	23,3	0,0
Мясо говядина	44,0											44,0									
Мясо свинина	0,0																				
Птица	0,0																				
Субпродукты	0,0																				
Колбаса вареная	52,5					52,5															
Колбаса п/к	0,0																				
Рыба	83,0												83,0								
Масло сливочное	15,7	4,0			0,0							4,0		2,1				2,0	3,6		
Масло растительное	10,8										3,9		4,0					1,0	2,0		
Молоко и кисломолочн.	138,5	105,6											15,2	17,8							
Сметана	5,0											5,0									
Творог	0,0																				
Сыр	0,0																				
Яйцо	8,1																		8,1		
Мука пшеничная	34,4																	3,0	31,4		
Кисель	21,6														21,6						
Крупа перловая	0,0																				
Крупа гречневая	38,4	38,4																			
Геркулес	0,0																				
Крупа манная	0,0																				
Рис	0,0																				
Пшено	0,0																				
Макароны	0,0																				
Горох	0,0																				
Сахар	28,1	4,0	13,5												9,0				1,6		
Повидло	0,0																				
Кондитерские	25,0									25,0											
Фрукты сухие	0,0																				
Фрукты свежие	5,0																				
Картофель	213,4											42,4		171,0							
Капуста	50,0											20,0							30,0		
Морковь	14,6											9,6						5,0			
Лук	10,6											9,6						1,0			
Огурцы	78,8										78,8										
Помидоры	0,0																				
Свекла	30,4											30,4									
Хлеб пшеничный	65,0			30,0									16,7				18,3				0,0
Хлеб ржаной	37,5															37,5					
Кофе	0,0																				
Чай	0,9		0,9																		
Томат-паста	8,0											6,0						2,0			
Сок	150,0								75,0											7	
Какао	0,0																				

												33,0						15,0		
Процент от суточного рациона	20,7								6,2		38,4							16,7		
Калорийность приема	371,73								112,2		690,3310816							300,9		
	Завтрак								2 Зав		Обед							Полд		
10 день	Итого	Вермишель молочная	Чай	Хлеб пшеничный	Масло	Сыр			Сок	Кондитерские изделия	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		200	180	30	8	9			75	25	70	200	50	200	180	37,5	45	160	20	150
Калорийность	1475,1	160,7	50,5	67,8	56,7	36,0	0,0	0,0	23,3	89,0	61,8	117,5	37,1	233,6	70,9	67,9	101,7	209,2	45,2	46,5
Мясо говядина	101,3													101,3						
Мясо свинина	0,0																			
Птица	0,0																			
Субпродукты	0,0																			
Колбаса вареная	0,0																			
Колбаса п/к	0,0																			
Рыба	0,0																			
Масло сливочное	19,1	2,4			8,0							4,0		4,7						
Масло растительное	20,1										4,1							16,0		
Молоко и кисломолочн.	160,0	160,0																		
Сметана	27,4											5,0	22,4							
Творог	0,0																			
Сыр	10,0					10,0														
Яйцо	0,0																			
Мука пшеничная	2,3												2,3							
Кисель	0,0																			
Крупа перловая	0,0																			
Крупа гречневая	0,0																			
Геркулес	0,0																			
Крупа манная	0,0																			
Рис	10,0													10,0						
Пшено	0,0																			
Макароны	26,0	16,0										10,0								
Горох	0,0																			
Сахар	34,3	2,0	13,5								0,8				18,0					
Повидло	0,0																			
Кондитерские	25,0									25,0										
Фрукты сухие	0,0																			
Фрукты свежие	9,0														9,0					
Картофель	126,2											80,0						46,2		
Капуста	184,2													150,0				34,2		
Морковь	29,8											9,6						20,2		
Лук	88,0										19,8	9,6	10,7	19,3				28,6		
Огурцы	30,1																	30,1		
Помидоры	59,3										59,3									
Свекла	30,6																	30,6		
Хлеб пшеничный	95,0			30,0													45,0		20,0	
Хлеб ржаной	37,5															37,5				
Кофе	0,0																			
Чай	0,9		0,9																	
Томат-паста	0,0																			
Сок	225,0								75,0											

10