



**Единое типовое меню
для питания детей в детском саду**

Разработано по сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений
разработан ЗАО «Уральский региональный центр питания». Издание 6-е с дополнениями, 2012 г.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ПН										
	Завтрак										
262	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,56	13,73	31,57	286,19	1,43	154,52	229,16	70,28	1,7
110	Бутерброд с повидлом	40	1,25	4,25	20,42	124,87	0,1	6,4	15,9	3,9	0,44
125	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3		3,8			0,24
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,4	60,12	0	5,4	3,8	2,1	0,87
	Итого		11,31	18,58	77,69	523,48	1,53	170,12	248,86	76,28	3,25
	2-й завтрак										
126	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	10,4	45	10	16			2,2
	Итого		0,6	0,6	14,7	66,8	0	0	0	0	0
	Обед										
128	Икра кабачковая	30	0,39	1,46	1,5	20,78	2,78	4,84			0,19
169	Суп крестьянский	200	1,62	4,21	9,09	85,27	8,88	17,58	65	22,3	0,53
356	Котлеты рыбные	60	8,69	1,42	3,4	61,32	0,14	20,13	118,5	27,3	0,35
441	Пюре картофельное	120	2,46	5,09	11,28	116,23	4,08	29,09	51,5	16,4	0,91
122	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,3		6			0,33
123	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	14	62,8	19,6	1,56
522	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,11	42,28	0	0	1,18
	Итого		21,1	12	83,5	526,4	23,7	162,4	356,4	109,9	4,27
	Полдник										
604	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9	0	14,5	45	10	1,05
530	Кисломолочный напиток	190	5,32	4,16	7,77	89,79	1,33	228	171,5	26,7	0,19
	Итого		9,3	9,7	44,8	303,4	1,3	243,2	216,5	36,7	1,24
	Итого день		42,62	35,74	220,74	1348,9	25,82	561,6	821,76	222,8	8,08

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя - ВТ											
Завтрак											
261	Каша кукурузная	200	5,47	9,05	44,52	287,38	0	14,23	198,4	39,9	1,78
104	Бутерброд с сыром	30	4,4	5,9	7,7	102,1	0,1	128,4	85,5	8,8	0,27
125	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3		3,8			0,24
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	117,39	94,8	24,7	0,51
	Итого		15,5	16,1	45,6	390,1	1,9	448,1	378,7	73,4	1,75
2-й завтрак											
126	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	10,4	45	10	16			2,2
	Итого		0,6	0,6	14,7	66,8	0	0	0	0	0
Обед											
120	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,25	7	12,5	7			0,45
165	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	9,86	4,05	16,88	157,76	31,59	41,87	146,1	41,3	1,69
421	Кнели из птицы	60	10,1	11,5	6,7	160,2	0,5	15,3	66,1	13,1	0,88
435	Капуста тушеная	120	2,7	4,1	9,7	86	17	72,2	53,2	27,5	1,06
122	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,3		6			0,33
123	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	14	62,8	19,6	1,56
517	Кисель из сока плодового или ягодного (яб.)	200	0,3	0,1	22,2	90,5	0,5	8,2	11,1	2,3	0,84
	Итого		28,1	21,9	89,6	657,1	30,6	185,8	371,5	122,3	6,55
Полдник											
323	Запеканка из творога	60	12,6	3,7	10,1	124,1	0,2	110,1	138,7	15,4	0,44
452	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0,1	22,4	15,8	2,7	0,04
530	Кисломолочный напиток	190	5,5	4,8	7,6	95,5	1,3	228,7	171,5	26,7	0,19
	Итого		18,8	9,9	20,1	245	1,6	361,2	326	44,8	0,67
	Итого день		63	48,5	170	1288,8	34,2	995,15	1076,3	240,5	8,97

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	С	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя - СР										
	Завтрак										
275	Каша "Дружба"	200	5,2	6,7	27,6	191,5	1,3	130,1	140,1	30,7	0,44
310	Яйцо вареное	23	2,9	2,7	0,2	36,4	0	12,7	44,4	2,8	0,58
119	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1					
125	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3					
506	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,1	57,7	1	6,1	6,1	3,3	0,56
	Итого		9,9	17,2	52,3	404	2,3	148,9	190,6	36,8	1,58
	2-й завтрак										
522	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	4	14	14	8	2,8
	Итого		1	0,2	20,2	86,6	4	14	14	8	2,8
	Обед										
120	Овощи натуральные	50	1,1	2,3	6,8	52	9,3	11,8	28,6	12,7	0,55
145	Свекольник	200	1,6	3,8	8,6	75,1	6,5	32,7	52,9	24	1,23
491	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9					
391	Котлета	60	9,7	7,8	3,5	122,7	0,3	32,5	111,5	14,3	1,39
255	Каша рассыпчатая рисовая	100	2,3	2,1	23	120	0,3	9,6	53,8	19,8	0,12
122	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3					
123	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0	18,8	62,8	19,6	1,56
521	Компот из плодов или ягод сушеных (кура	200	1	0,1	18,8	79,7	0,3	31,3	27,2	19,9	0,65
	Итого		20,8	17,6	91,6	606,9	16,7	136,7	336,8	110,3	5,5
	Полдник										
593	Коржик молочный	60	4,6	4,1	25,1	155,5	0	18,1	38,3	7,1	0,48
530	Кисломолочный напиток	190	5,5	4,8	7,6	95,5	1,3	228,7	171,5	26,7	0,19
	Итого		10,1	8,9	32,7	251	1,3	246,8	209,8	33,8	0,67
	Итого день		41,8	43,9	196,8	1348,5	24,3	546,4	751,2	188,9	10,55

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ЧТ										
	Завтрак										
282	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,79	9,89	35,91	266,89	1,45	144,72	150,7	37,1	1,21
490	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	1,2			0,002
125	Батон	30	2,25	0,87	15,4	78,5		5,7			0,36
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,04	19,8	90,56	1	113,8	76,5	12,6	0,14
	Итого		12,89	19,05	71,19	510,75	2,45	265,42	227,2	49,7	1,712
	2-й завтрак										
126	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	10,4	45	10	16			2,2
	Итого		0,4	0,4	10,4	45	10	16	0	0	2,2
	Обед										
120	Овощи натуральные	50	0,04	0,05	1,25	7	12,5	7			0,45
147	Рассольник	200	1,6	4,28	8,2	89,49	13,28	17,79	51,9	22,1	0,72
491	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9					
406	Жаркое по - домашнему	150	12,43	11,64	9,82	191,84	6,66	16,51	73,3	29,8	2,03
122	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,8	70,3					
123	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,9	79,2	0	18,8	62,8	19,6	1,56
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,11	42,27	0	0	1,18
	Итого		19,51	17,49	70,72	529,61	32,55	102,37	188	71,5	5,94
	Полдник										
604	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	14,5	74,3	10,6	1,05
530	Кисломолочный напиток	190	5,32	4,16	7,7	89,79	1,33	228	171,5	26,7	0,19
	Итого		9,07	9,06	44,9	298,29	1,33	242,5	245,8	37,3	1,24
	Итого день		41,87	46	197,21	1383,65	46,33	626,29	661	158,5	11,092

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя - ПТ										
	Завтрак										
283	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	6,9	32,6	214,5	1,5	147,5	152,4	31,7	0,17
104	Бутерброды с сыром	30	4,4	5,9	7,7	102,1	0,1	128,4	85,5	8,8	0,27
125	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3					
507	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16,1	81,9	0,3	57,3	42,8	8,8	0,57
	Итого		12,9	14,7	66,7	450,9	1,9	333,2	280,7	49,3	1,01
	2-й завтрак										
532	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	4	14	14	8	2,8
	Итого		1	0,2	20,2	86,6	4	14	14	8	2,8
	Обед										
128	Икра кабачковая	70	0,8	4,3	7,8	72,9	1,5	17,1	34,6	23,9	0,45
154	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,6	3,6	52	11,1	39	31,2	14,5	0,56
491	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9					
378	Гуляш из говядины	60	9,4	8,5	2,1	122,5	0,3	8,4	77,9	11,7	1,33
432	Макароны отварные	100	1,9	4,4	9,3	84,8	6	30,1	47,7	22	0,87
122	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3					
123	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0	18,8	62,8	19,6	1,56
517	Кисель из сока плодового или ягодного (яб.)	200	0,3	0,1	22,2	90,5	0,5	8,2	11,1	2,3	0,84
	Итого		18,9	22,4	75,9	580,1	19,4	121,6	265,3	94	5,61
	Полдник										
574	Булочка "Нежная"	60	5,8	5,4	27,3	180,6	1,3	41,8	72,3	16,4	0,76
530	Кисломолочный напиток	190	5,5	4,8	7,6	95,5	1,3	228,7	171,5	26,7	0,19
	Итого		11,3	10,2	34,9	276,1	2,6	270,5	243,8	43,1	0,95
	Итого день		44,1	47,5	197,7	1393,6	27,9	739,3	803,8	194,4	10,37

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ПН										
	Завтрак										
279	Каша пшеничная	200	5,46	6,2	25,82	181	1,18	121,7	146,8	27,54	1,23
109	Бутерброды с повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121,4	0,1	7,4	15,9	3,9	0,44
125	Батон	15	1,1	0,4	7,7	39,3					
505	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,8	0	2,7	3,8	2,1	0,43
	Итого		8,26	6,2	63	379,5	1,28	131,8	166,5	33,54	2,1
	2-й завтрак										
126	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,8	0	0	0	0	0
	Итого		0,6	0,6	14,7	66,8	0	0	0	0	0
	Обед										
120	Овощи натуральные	70	1,3	2,2	4,2	41,8	1,3	15,8	35,9	19,3	0,44
140	Борщ из свежей капусты	200	1,3	3,5	5	56,6	6,6	35,5	35,9	17,8	0,88
491	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9					
354	Рыба тушеная в томате с овощами	130	8,5	2,3	2,6	64,8	0,1	32	115,9	23,2	0,49
424	Рис отварной	100	2,6	7,7	10	119,2	5	43,8	69,9	19,5	0,71
122	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3					
123	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0	18,8	62,8	19,6	1,56
526	Компот из плодов или ягод сушеных (кура	200	1	0,1	18,8	79,7	0,3	31,3	27,2	19,9	0,65
	Итого		19,8	17,3	71,5	519,6	13,3	177,2	347,6	119,3	4,73
	Полдник										
604	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	0	14,5	45	10	1,05
530	Кисломолочный напиток	190	5,5	4,8	7,6	95,5	1,3	228,7	171,5	26,7	0,19
	Итого		9,3	9,7	44,8	303,4	1,3	243,2	216,5	36,7	1,24
	Итого день		37,96	33,8	194	1269,2	15,88	552,2	730,6	189,54	8,07

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ВТ										
	Завтрак										
282	Каша пшениная молочная жидкая	200	6	6,9	28,5	199,9	1,2	119,7	150,7	37,1	0,94
104	Бутерброды с сыром	30	4,4	5,9	7,7	102,1	0,1	128,4	85,5	8,8	0,27
125	Батон	15	1,1	0,4	7,7	39,3					
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	87,9	0,7	108,3	76,5	12,6	0,12
	Итого		14,3	15,7	57,5	429,1	2	356,4	312,7	58,5	1,33
	2-й завтрак										
126	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,8					
	Итого		0,6	0,6	14,7	66,8	0	0	0	0	0
	Обед										
120	Овощи натуральные	50	1,1	2,3	6,8	52	9,3	11,8	28,6	12,7	0,55
167	Уха с крупой	200	6,8	3,2	10,3	97,1	5,6	30,2	111,6	25,7	0,85
391	Биточки	60	9,25	5,74	5,3	109,7	0,5	58,9	58,9	0,8	0,83
263	Каша рассыпчатая (греча)	100	3,9	2,7	24,2	136,7	0,3	15,1	107,6	63,5	2,05
122	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3					
123	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0	18,8	62,8	19,6	1,56
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0,2	20,1	19,2	14,4	0,69
	Итого		26,65	14,75	97,4	628,6	15,9	154,9	388,7	136,7	6,5
	Полдник										
574	Булочка "Нежная"	60	4,6	4,1	25,1	155,5	0	18,1	38,3	7,1	0,48
531	Кисломолочный напиток	190	5,5	4,8	7,6	95,5	1,3	228,7	171,5	26,7	0,19
	Итого		10,1	8,9	32,7	251	1,3	246,8	209,8	33,8	0,67
	Итого день		51,65	39,95	202,3	1375,6	19,2	758,1	911,3	229,1	8,53

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - СР										
	Завтрак										
270	Каша ячневая	250	7,1	6,3	23,5	179,7	1,1	203,3	171,5	25,4	0,6
119	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1					
125	Батон	30	2,2	0,9	15,4	78,5					
506	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,1	57,7	1	6,1	6,1	3,3	0,56
	Итого		12,5	17,1	53,3	418,3	2,1	222,1	222	31,5	1,74
	2-й завтрак										
532	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	4	14	14	8	2,8
	Итого		1	0,2	20,2	86,6	4	14	14	8	2,8
	Обед										
126	Овощи натуральные	50	1,1	2,2	6,3	49,2	13,8	31,9	21,7	12,1	0,42
145	Свекольник	200	1,6	3,8	8,6	75,1	6,5	32,7	52,9	24	1,23
491	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9					
417	Рату из птицы (кура)	150	14,1	17,5	11,9	261,3	7,3	25,3	126,3	35,5	1,92
122	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3					
123	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0	18,8	62,8	19,6	1,56
521	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0	0	14,5	58,2	15	0	0	0	0
	Итого		21,9	25	72,2	601,2	42,6	108,7	263,7	91,2	5,13
	Полдник										
328	Пудинг из творога с рисом	60	10,3	3,6	11,8	120,4	0,1	75	115,5	14,3	0,31
452	Соус молочный сладкий	20	0,5	1	1,6	16,9	0	14,9	10,5	1,8	0,03
530	Кисломолочный напиток	190	5,5	4,8	7,6	95,5	1,3	228,7	171,5	26,7	0,19
	Итого		16,3	9,4	21	232,8	1,4	318,6	297,5	42,8	0,53
	Итого день		51,7	51,7	166,7	1338,8	50,1	663,4	797,2	173,5	10,2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ЧТ										
	Завтрак										
277	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209,1	1,4	136,9	122,4	20,4	0,46
119	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1					
125	Батон	30	2,2	0,9	15,4	78,5					
508	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0,7	112	94,8	24,7	0,76
	Итого		15,4	14,8	60,5	437,3	2,1	248,9	217,2	45,1	1,22
	2-й завтрак										
126	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,8					
	Итого		0,6	0,6	14,7	66,8	0	0	0	0	0
	Обед										
128	Икра кабачковая	70	0,8	4,3	7,8	72,9	1,5	17,1	34,6	23,9	0,45
176	Суп-пюре из разных овощей	200	2,4	3,8	7,4	73,1	4,5	62,3	65	22,3	0,64
185	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,8	0,3	17,2	82,5	0	7,3	22,7	5	0,4
416	Плов	150	16,1	16,2	3,7	225,2	11,6	64,5	182,2	31,2	2,92
122	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3					
123	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0	18,8	62,8	19,6	1,56
517	Кисель из сока плодового или ягодного (яб.)	200	0,3	0,1	22,2	90,5	0,5	8,2	11,1	2,3	0,84
	Итого		24,1	26	74,9	629,5	19,3	125,4	349,2	100,6	6,64
	Полдник										
540	Печенье	60	5,8	5,4	27,3	180,6	1,3	41,8	72,3	16,4	0,76
530	Кисломолочный напиток	190	5,5	4,8	7,6	95,5	1,3	228,7	171,5	26,7	0,19
	Итого		11,3	10,2	34,9	276,1	2,6	270,5	243,8	43,1	0,95
	Итого день		51,4	51,6	185	1409,7	24	644,8	810,2	188,8	8,81

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя - ПТ										
	Завтрак										
311	Омлет	200	15,6	16,9	16,9	282,5	0,3	110,9	267	27,4	2,7
114	Сыр (порций)	35	3,5	6,3	0,1	71,2	0	9,8	39,1	5,3	0,51
125	Батон	30	2,2	0,9	15,4	78,5					
507	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16,1	81,9	0,3	57,3	42,8	8,8	0,57
	Итого		22,8	25,4	48,5	514,1	0,6	178	348,9	41,5	3,78
	2-й завтрак										
532	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	4	14	14	8	2,8
	Итого		1	0,2	20,2	86,6	4	14	14	8	2,8
	Обед										
120	Овощи натуральные	70	0,8	4,4	4,1	58,8	9,9	22,6	14,9	8,7	0,9
161	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,1	13,4	80,6	6,2	18,3	53,2	19,5	0,87
400	Тефтели с рисом (Ежики)	60	13	10,1	0,6	144,7	0,1	22,9	115,2	13,6	1,74
441	Пюре картофельное	100	1,9	4,4	9,3	84,8	6	30,1	47,7	22	0,87
122	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3					
123	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0	18,8	62,8	19,6	1,56
521	Компот из плодов или сушеных (курага)	150	0	0	14,5	58,2	15	0	0	0	0
	Итого		22,8	21,7	72,6	576,8	37,2	112,7	293,8	83,4	5,94
	Полдник										
574	Булочка "Нежная"	60	9	2,8	21,2	146,5	0	45,8	74,3	10,6	0,49
530	Кисломолочный напиток	190	5,5	4,8	7,6	95,5	1,3	228,7	171,5	26,7	0,19
	Итого		14,5	7,6	28,8	242	1,3	274,5	245,8	37,3	0,68
	Итого день		61,1	54,9	170,1	1419,5	43,1	579,2	902,5	170,2	13,2
	Общий ИТОГ:		499,03	453,49	1881,66	13604,7	310,2	6663,45	8420,86	2025,04	94,04

Продуктовый набор для лиц в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

Продукты	1			1			1			2			2			2			Факт за 10 дней	Норма за 10 дней	Среднее день	Норма на день
	неде	неде	неде	неде	неде	неде	неде	неде	неде	неде	неде	неде	неде	неде	неде	неде	неде	неде				
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	ПН	ВТ	СР				
Соки фруктовые, овощи	0	60	200	0	260	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	980	1000	98	100
Сухие instantные витаминные напитки	15	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	6	0
Картофель	102,4	90	68,63	149,5	77,71	74,25	80,63	103,3	100,6	97,13	100,6	80,63	103,3	100,6	97,13	100,6	80,63	103,3	944,11	1400	94,41	140
Крахмал	0	10	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	30	3	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	500	40	50
Хлеб пшеничный	94,8	57	55,4	60	65	72,8	71,14	60	60	60	60	71,14	60	60	60	60	60	60	656,14	800	65,6	80
Батон нарезной	20	25	20	30	35	15	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	265	0	26,5	0
Сухари	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0,2	0
Хлеб пшеничный формовой	74,8	30	35,4	30	30	57,8	30	30	30	30	57,8	30	30	30	30	30	30	30	378	0	37,8	0
Мука пшеничная в/с	0	6,54	39,6	31,2	41,1	2	39,6	1,66	36,5	31,95	2	39,6	1,66	36,5	31,95	2	39,6	1,66	230,15	290	23,01	29
Крупы, бобовые	44	24,59	56,79	29,7	30,49	25	75,74	8,71	34,8	25,71	25	75,74	8,71	34,8	25,71	25	75,74	8,71	355,53	430	35,55	43
Макаронные изделия из муки в/с	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28	120	2,8	12
Овощи, зелень	136,6	222	112,2	162,8	222,7	167,2	60,51	168,4	218	124,8	167,2	60,51	168,4	218	124,8	167,2	60,51	168,4	1595,8	2600	159,6	260
Фрукты и ягоды свежие	147,8	132	7,2	132	0	147,8	132	7,2	132	30,8	147,8	132	7,2	132	30,8	147,8	132	7,2	868,88	1000	86,89	100
Сухофрукты	0	7,42	20	0	0	20	20	0	0	0	20	20	0	0	0	20	20	0	67,42	110	6,74	11
Мясо и мясопродукты	0	0	49,02	0	55,85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	263,3	550	26,3	55
Мясо птицы	0	56,5	0	60,5	0	0	45,4	72,37	0	0	0	45,4	72,37	0	0	0	45,4	72,37	367,6	240	36,7	24
Рыба	39,86	43,65	0	0	0	48,02	24,12	0	0	0	48,02	24,12	0	0	0	48,02	24,12	0	155,65	370	15,57	37
Колбасные изделия	0	0	0	34,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	68,26	69	6,83	6,9
Молоко	161	319,5	126,6	190	195	127,6	205,4	190	233	101	127,6	205,4	190	233	101	127,6	205,4	190	1849,1	2700	184,9	270
Кисломолочные продукты	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	182,4	1824	1800	182,4	180
Сыр	0	12,48	0	0	12,48	0	12,48	0	14,55	0	12,48	0	12,48	0	14,55	0	12,48	0	51,99	60	5,2	6
Сметана	0	2	17	5	5,6	5	12	7	5,6	0	5	12	7	5,6	0	5	12	7	59,2	110	5,92	11
Творог	0	56,01	0	27,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	155,71	400	15,57	40
Масло сливочное	14,5	18,5	21,04	6,3	17	10,4	14,84	14,1	10	9,74	10,4	14,84	14,1	10	9,74	10,4	14,84	14,1	136,4	210	13,64	21
Масло растительное	3,3	3,1	6,7	9,93	12,7	13,3	4,7	12,04	13,58	14,5	13,3	4,7	12,04	13,58	14,5	13,3	4,7	12,04	93,85	110	9,38	11
Яйцо куриное	7,25	1,61	26,16	2,95	3,06	6,3	2,07	24,16	3,06	114,8	6,3	2,07	24,16	3,06	114,8	6,3	2,07	24,16	191,37	240	19,14	24
Сахар. Сахар-песок	10,17	32,77	35,87	21,67	35,27	23,17	28,87	29,07	30	18,27	23,17	28,87	29,07	30	18,27	23,17	28,87	29,07	265,13	470	26,51	47
Кондитерские изделия	50	0	0	0	0	50	0	0	0	0	50	0	0	0	0	50	0	0	100	200	10	20
Чай высшего сорта, черный байховый	0,5	0	0,6	0	0,6	0,5	0	0,6	0	0,6	0,5	0	0,6	0	0,6	0	0,6	0	3,4	6	0,34	0,6
Какао порошок	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	6	6	0,6	0,6
Кофейный напиток	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	12	0,6	1,2
Соль йодированная	4,28	5,1	4,32	2,85	3,55	4,88	4,32	4,48	2,4	4,1	4,88	4,32	4,48	2,4	4,1	4,88	4,32	4,48	40,28	60	4,03	6
Дрожжи прессованные	0	0	1,2	0,88	1,1	0	1,2	0	1,1	0,88	0	1,2	0	1,1	0,88	0	1,2	0	6,36	5	0,64	0,5
Лимонная кислота, 2%.	2,1	12,1	15,1	5,6	10	15,1	12,1	8,6	10	0	15,1	12,1	8,6	10	0	15,1	12,1	8,6	90,7	0	9,07	0