

УТВЕРЖДАЮ



ИП Р.А. Пономаренко

«26» июня 2023 г



СОГЛАСОВАНО

И.С. Козлов

08 2023 г

**10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюдна осенне-зимний период для обучающихся
от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
образования муниципального образования Абинский район**

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2023

1 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
																					Масса порции
Завтрак																					
35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	1,00	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,04	1,00	0,00	3	2011	
200	5,6	10,4	40,3	277,7	0,05	0,50	60,00	0,40	2,00	0,12	203,82	30,13	126,78	0,47	182,94	0,01	2,00	0,01	174	2011	
30	2,3	2,9	12,1	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
200	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,40	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021	
35	2,7	17,9	82,9	17,9	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,56	29,42	0,70	45,15	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
500	14,8	15,6	100,9	640,7	0,17	0,61	120,00	1,61	3,00	0,22	430,68	63,69	260,67	3,00	321,18	0,01	3,10	0,01			
Обед																					
60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,00	8,40	12,00	15,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011	
250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,00	0,01	0,30	0,00	82	2011
90	13,5	15,4	3,3	206,1	0,04	1,66	20,00	2,39	0,00	0,00	21,86	17,29	117,99	1,90	312,80	0,00	0,40	0,00	260	2011	
150	3,3	5,3	22,3	137,3	0,12	10,39	40,00	0,24	1,00	0,12	41,22	30,13	85,13	1,16	764,99	0,01	0,40	0,00	312	2011	
200	0,0	0,0	9,7	36,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021	
50	3,8	0,3	25,1	116,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	11,50	15,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,50	1,00	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
840	26,6	27,2	92,8	712,4	0,40	37,31	410,00	7,11	1,00	0,38	149,59	112,43	346,68	7,45	1766,68	0,02	1,20	0,00			
Полдник																					
100	14,6	9,0	42,7	311,7	0,09	0,20	80,00	1,65	3,00	0,18	186,34	20,96	161,51	1,14	173,09	0,00	0,20	0,00	55	2023	
200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	6	2021	
300	14,6	9,0	62,8	352,6	0,09	0,24	80,00	1,65	3,00	0,19	198,80	26,30	168,18	1,81	196,32	3,42	0,20	0,00			
Итого за прием пищи:																					
95,7	55,8	246,5	1705,7	666	36,16	610,00	10,37	7,00	0,76	779,07	202,48	775,54	12,26	2284,18	3,45	4,50	0,04				
Всего за день:																					

2 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
																					Масса порции
Завтрак																					
60	1,1	5,3	4,6	54,6	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
95	11,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,09	30,00	2,46	1,00	0,06	12,66	18,13	116,62	2,03	229,41	0,01	0,30	0,00	271	2011	
150	5,8	5,8	30,5	195,0	0,07	0,00	30,00	1,23	1,10	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,00	0,10	0,01	203	2011	
200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	5,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
525	20,8	32,9	73,9	657,9	0,25	8,28	170,00	4,10	2,10	0,18	78,09	51,81	210,83	6,59	749,04	0,01	0,40	0,01			
Обед																					
60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,69	0,00	0,00	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	0,00	0,10	0,00	52	2011	
250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,08	4,60	230,00	1,34	2,00	0,07	29,66	20,65	62,45	0,97	354,02	0,00	0,30	0,01	108	2011	
170	14,4	8,9	30,4	259,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011	
200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021	
100	0,4	0,0	9,8	47,6	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
50	3,8	0,3	25,1	116,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	6,70	26,10	1,20	40,90	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
860	25,2	111,3	727,1	2267,1	0,26	16,97	240,00	5,20	2,00	0,17	94,42	67,77	170,83	6,77	928,97	0,00	0,50	0,01			
Полдник																					
30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,00	0,21	294,02	22,46	144,00	0,16	262,00	0,01	0,00	0,00	63	2022
100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011	
330	8,3	6,5	39,9	257,6	0,11	61,04	40,00	0,22	0,00	0,26	331,30	38,10	182,00	0,70	510,30	0,01	0,20	0,00			
Итого за прием пищи:																					
54,3	97,6	226,7	1842,6	652	86,30	450,00	9,52	4,10	0,60	503,81	157,68	563,68	14,06	2186,31	0,02	1,10	0,02				
Всего за день:																					

3 день

Применение блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг	
																					Завтрак
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,1	8,3	25,9	277,0	0,07	6,28	100,00	0,48	3,06	0,33	244,60	33,39	283,17	1,11	202,01	0,08	0,36	0,05	2005	
МОЛОКО-СУШЕНОЕ	30	2,1	16,2	95,4	0,01	0,12	10,00	0,07	0,20	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,3	14,8	107,9	0,03	0,52	20,00	0,00	0,12	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	0,01	0,00	0,00	12	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	16,00	8,00	11,00	2,26	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,00	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	500	33,3	14,6	76,4	574,7	0,17	10,93	140,00	1,57	3,20	0,57	461,64	92,31	477,47	5,03	852,46	0,01	0,50	0,03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	6,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫЙ И ТОМАТОМ	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	1,00	0,06	24,57	29,11	69,69	1,05	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022
БЕБЕСТРОГАНОВ	90	10,0	17,1	3,8	199,8	0,27	0,88	20,00	2,69	0,00	0,00	36,97	19,28	117,62	1,29	287,42	0,01	0,50	0,00	83	2023
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,3	10,5	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,04	28,50	29,78	83,04	1,41	730,13	0,01	0,40	0,00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,20	13,20	33,60	0,83	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,50	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	830	22,3	32,8	98,7	775,9	0,62	24,39	280,00	8,76	1,00	0,30	128,52	108,18	363,95	6,68	1 666,77	0,02	1,40	0,00		
Полдник																					
СЛОЖКА С МЯСНОЙ	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,96	0,00	0,10	0,01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	216,00	29,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,40	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	265,00	0,01	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	360	9,4	15,3	42,5	380,4	0,14	7,27	90,00	2,02	2,50	0,73	260,29	49,01	240,23	1,63	593,66	0,01	0,60	0,01		
Всего за день:																					
	64,0	62,7	217,6	1 731,0	0,93	42,59	510,00	12,35	4,20	1,90	850,45	248,50	1 081,65	13,34	3 112,91	0,04	2,50	0,04			

4 день

Применение блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг	
																					Завтрак
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	6,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	5,7	14,3	120,0	0,02	4,40	20,00	2,22	1,20	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	49,92	0,00	0,00	0,01	113	2023
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20,9	21,0	0,4	274,0	0,06	1,94	100,00	0,27	0,00	0,15	21,41	20,72	178,02	1,75	247,11	0,04	1,40	0,02	288	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	20,00	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,00	0,00	0,00	331	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,9	0,21	0,00	40,00	4,64	1,40	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	0,00	0,10	0,00	171,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,08	0,07	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,20	13,20	33,60	0,83	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,46	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,83	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	840	38,3	43,2	97,4	918,3	0,41	7,13	290,00	8,38	2,60	0,38	118,59	182,42	475,99	9,18	880,20	0,00	1,60	0,03		
Полдник																					
ТИРОСИ СЛОЖНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	14,2	9,6	32,3	273,1	0,06	0,24	60,00	1,18	2,00	0,20	191,20	18,87	157,23	0,83	126,10	0,00	0,30	0,02	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,08	0,07	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	13,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	16,3	9,7	50,5	357,0	0,12	60,28	70,00	1,40	2,00	0,24	237,71	37,27	186,91	1,86	346,33	0,00	0,50	0,02		
Всего за день:																					
	82,0	64,9	224,0	1 788,1	0,91	91,06	560,00	13,97	6,60	0,95	592,40	349,20	1 111,91	18,57	2 984,65	1,87	10,30	0,07			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																			Масса порции	
Завтрак																				
100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,03	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023
170	14,4	8,9	30,4	259,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	281	2011
200	0,0	0,0	0,0	9,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
520	19,8	14,3	70,4	492,3	0,10	25,30	0,00	3,10	0,00	0,06	61,80	32,66	73,01	1,59	325,56	0,00	0,20	0,00		
Обед																				
60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,65	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,58	473,41	0,00	0,10	0,00	102	2011
95	14,3	22,6	11,4	305,9	0,13	0,00	20,00	2,23	1,00	0,10	12,72	24,10	146,41	2,58	278,62	0,00	0,40	0,00	269	2011
150	5,5	5,8	5,8	195,0	0,07	0,00	30,00	1,23	1,50	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,00	0,10	0,01	203	2011
200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,48	47,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008
830	32,6	34,6	117,6	912,6	0,56	21,25	400,00	9,31	2,50	0,26	114,18	106,97	359,52	10,80	1.330,06	0,00	0,06	0,01		
Полдник																				
30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
200	5,8	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022
100	0,4	0,3	47,0	276,9	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
330	8,3	8,1	41,9	276,9	0,05	6,04	30,00	0,36	0,00	0,26	321,70	40,40	187,00	2,79	480,00	0,01	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	60,7	57,0	229,9	1 881,2	0,75	59,59	430,00	12,77	2,50	0,56	497,68	180,03	619,55	15,16	2 136,02	0,01	0,30	0,01		
Всего за день:																				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																			Масса порции	
Завтрак																				
150	10,2	11,9	25,8	250,0	0,02	0,07	108,00	0,09	1,00	0,00	199,10	15,14	130,14	0,97	74,49	0,00	0,20	0,01	204	2011
40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	100,00	0,81	9,00	0,15	19,62	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	208	2011
200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
100	0,4	0,4	9,8	47,6	0,03	10,00	10,00	0,63	0,02	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,56	32,25	0,00	0,00	0,00	TK	2008
515	17,7	17,6	58,3	468,4	0,15	10,11	218,00	2,02	10,00	0,18	283,31	41,14	238,37	5,25	464,32	0,01	0,50	0,02		
Обед																				
60	0,5	0,1	1,4	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,02	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	0,01	0,30	0,00	82	2011
170	15,7	17,6	16,1	286,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2011
200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,86	61,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
776	25,1	34,1	84,6	659,8	0,23	16,26	200,00	4,42	0,00	0,15	92,81	62,36	157,51	4,06	606,29	0,01	0,50	0,00		
Полдник																				
100	14,6	9,0	42,7	311,7	0,05	0,20	80,00	1,65	3,00	0,18	186,34	20,86	161,51	1,14	173,09	0,00	0,20	0,00	55	2023
200	5,8	5,0	9,0	113,0	0,05	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011
300	20,2	14,0	51,7	434,7	0,15	1,60	130,00	1,65	3,00	0,52	426,34	48,86	381,51	1,14	465,09	0,00	0,60	0,00		
Итого за прием пищи:	63,0	55,1	194,6	1 542,8	0,53	27,97	608,00	8,09	13,00	0,86	772,45	152,46	747,38	11,05	1 535,70	0,02	1,60	0,05		
Всего за день:																				

7 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	13,80	8,40	20,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	0,00	71	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	13,4	16,6	6,9	220,6	0,06	0,58	70,00	0,56	1,00	32,94	16,61	126,31	1,51	180,04	0,01	0,80	0,01	0,00	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,3	22,3	137,3	0,12	10,39	40,00	0,24	1,00	41,22	30,13	85,13	1,16	764,96	0,01	0,40	0,00	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	96,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	240,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,06	0,06	0,00	0,59	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	535	30,5	22,4	66,0	633,3	0,27	20,98	120,00	1,45	2,00	108,86	72,04	275,84	6,70	1 308,33	0,02	1,30	0,01			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	2,00	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	0,00	108	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,4	16,7	9,0	231,6	0,05	0,04	20,00	2,56	1,00	14,50	16,71	109,87	2,06	214,87	0,00	0,30	0,00	0,00	270	2011
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,4	4,3	31,6	179,0	0,04	1,90	350,00	0,47	1,00	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	0,00	0,30	0,01	0,00	3	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,06	0,06	0,00	0,59	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	615	23,6	26,2	99,6	742,3	0,32	21,58	700,00	5,85	4,00	92,44	97,80	317,86	6,87	992,49	0,00	0,90	0,02			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	197,65	10,61	70,81	0,53	30,86	0,00	0,10	0,00	0,00	3	2011
МОЛОЖО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	335	10,1	11,2	30,2	265,9	0,11	6,11	90,00	0,88	0,50	210,65	45,01	230,81	2,69	483,86	0,01	0,20	0,00			
Всего за день:	54,2	59,9	195,8	1 541,5	6,18	6,50	910,00	8,18	6,50	6,50	711,95	214,85	824,51	16,26	2 784,68	0,03	2,40	0,03			

8 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,85	250,00	4,07	0,00	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,30	0,00	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	12,8	5,6	8,7	139,7	0,08	1,11	50,00	0,75	3,00	49,34	41,03	185,20	1,04	352,22	0,10	4,30	0,01	0,00	240	2005
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,3	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	26,50	29,79	83,04	1,41	730,13	0,01	0,40	0,00	0,00	145	2011
МАСЛО	200	0,1	27,6	113,0	0,01	2,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	875	29,3	27,7	121,4	860,5	0,54	43,83	320,00	12,67	3,00	184,52	143,08	454,98	7,61	1 921,02	1,70	5,20	0,01			
СЛОЖКА С КЛЕЦКОЙ	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	14,28	6,81	47,23	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	0,00	63	2023
МАСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	180	5,0	4,5	6,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	216,00	26,20	171,00	0,08	262,86	0,00	0,40	0,00	0,00	366	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,01	0,10	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9,4	15,3	42,5	380,4	0,14	7,27	90,00	2,02	2,50	260,28	49,01	240,23	1,63	593,66	0,01	0,60	0,01			
Всего за день:	62,9	61,8	259,1	1 848,3	6,80	16,44	530,00	16,44	6,50	1,27	771,21	250,66	939,61	11,96	2 828,34	1,81	6,00	0,02			

9 ДОНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг			Se, мг	
																					Белок, г
Завтрак																					
МЯСА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	1.1	5.3	4.6	54.6	0.01	4.20	110.00	0.00	0.00	0.00	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	0.04	TK	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90:5)	95	11.4	18.7	9.0	231.8	0.06	20.00	2.56	1.00	0.08	14.50	16.71	109.67	2.08	214.87	0.00	0.30	0.00	0.00	270	2011
КАША ВЯЖКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6.3	4.7	37.1	215.8	0.13	0.00	0.11	1.00	0.05	25.53	31.33	133.03	2.24	130.48	0.00	0.00	0.00	0.04	51	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	529	21.3	27.6	80.3	633.0	0.24	5.84	150.00	3.06	2.00	81.62	70.84	294.30	7.67	800.12	0.00	0.30	0.00	0.00	TK	2008
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.6	0.1	1.3	8.4	0.02	6.00	10.00	0.00	0.00	13.60	8.40	25.20	0.68	84.60	0.00	0.10	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	250	2.8	4.4	23.9	147.4	0.08	6.74	230.00	0.30	1.00	24.57	29.11	89.69	1.02	477.72	0.00	0.30	0.00	0.00	4	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12.2	11.4	14.8	210.8	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	289	2011
МЯСНОМЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	50.00	0.00	0.00	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.40	0.00	0.00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.08	0.00	0.00	1.10	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	770	28.4	21.2	99.6	712.4	0.34	14.00	290.00	2.70	1.00	468.22	112.90	389.79	4.62	970.52	0.00	0.90	0.00	0.00	TK	2008
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.00	97.63	10.61	70.81	0.55	96.86	0.00	0.10	0.00	0.00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.01	0.00	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.00	34.00	23.00	0.30	197.00	0.00	0.20	0.00	0.00	336	2011
Итого за прием пищи:	335	10.6	11.2	28.6	267.9	0.13	61.11	100.00	0.74	0.50	425.63	46.01	237.81	0.68	525.86	0.01	0.30	0.00	0.00	336	2011
Всего за день:	60.3	59.4	207.9	1 607.3	1 607.3	0.71	80.96	540.00	6.50	3.50	784.84	208.86	891.90	13.48	2 086.60	0.01	1.50	0.00	0.00		

10 ДОНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг			Se, мг	
																					Белок, г
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕДЛЫХ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	32.30	19.21	37.66	1.22	279.30	0.10	0.02	0.00	0.00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	2.4	17.5	106.9	0.04	0.52	20.00	0.00	0.00	112.06	20.38	91.06	0.46	173.64	0.10	0.00	0.00	0.00	11	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	610	22.0	17.7	74.7	547.2	0.12	4.40	20.00	3.49	0.00	152.56	49.99	162.92	2.88	506.20	0.20	0.02	0.00	0.00	TK	2008
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ЛУМИДИОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	100.00	0.23	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	0.09	6.60	200.00	1.42	0.00	23.58	23.28	57.33	1.04	476.34	0.00	0.03	0.00	0.00	103	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90:5)	95	11.7	21.5	8.6	274.9	0.12	0.00	30.00	2.45	1.00	12.69	18.13	116.62	2.03	229.41	0.10	0.03	0.00	0.00	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	267.9	0.21	0.00	40.00	4.64	1.40	17.68	120.82	180.20	4.22	254.82	0.00	0.01	0.00	0.00	171.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	815	28.8	34.8	116.3	684.1	0.38	23.29	370.00	9.98	2.40	87.74	198.41	433.35	12.01	1 453.37	0.10	0.08	0.00	0.00	TK	2008
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДВЕЧНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	14.2	9.5	32.3	273.1	0.09	0.24	60.00	1.18	2.00	91.25	18.87	157.23	0.83	126.10	0.00	0.03	0.02	0.00	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.30	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	185.00	0.00	0.01	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	14.8	9.8	52.7	361.0	0.10	5.28	60.00	1.54	2.00	122.71	36.27	179.91	3.50	304.33	0.00	0.04	0.02	0.00	338	2011
Всего за день:	65.6	62.3	243.7	1 802.3	1 802.3	0.80	32.97	450.00	15.02	4.40	383.01	284.67	776.18	18.39	2 263.90	0.30	0.14	0.00	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Значения		Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	И, мг	Se, мг		
Итого за весь период	612.7	596.5	2 244.8	16 890.8	7.48	552.97	5 698.00	113.21	60.30	9.18	6 626.68	2 250.38	8 331.90	144.55	24 415.18	7.58	30.34	0.34		
Среднее значение за период	61.3	59.7	224.5	1 689.1	0.75	55.30	559.80	11.32	6.03	0.92	662.67	225.04	833.19	14.48	2 441.52	0.07	3.00	0.03		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	31.8	53.7																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	521	825	343

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	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	40	44	40	50	50	45	60	30	65	54	478	48	100	100	3,2	0,4	20,1	96,9
Хлеб пшеничный	90	106	79	73	75	109	75	90	110	110	69	896	90	100	100	6,8	0,5	43,4	205,3
Мука	9	55,5	20	31,2	65,1		53,7	20	27,6	1	42,9	31,7	31,7	352	352	3,4	2,2	22,0	125,9
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	66,6	59,7		39,6	51,4	71,3	106,3	500,6	50,1	23,1	185	5,1	0,9	32,3	157,2
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	42				10	154,2	15,4	6,4	171	1,6	0,2	10,5	50,6
Картофель	112,2	148,4	50	181	128,4	50	117,2	178,4	161	147,6	75	1237	123,7	11,5	110	2,4	0,5	19,6	92,4
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	138,4	154,9	196,2	165,6	175,3	161,3	175,9	201,9	1698,8	169,9	1,9	101	2,6	1,7	10,7	66,1
Фрукты свежие	111		200	207	100	100	100	100	107	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,3	94,7
Фрукты сухие	9	25		20		20	25					90	9		100			0,7	2,8
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,9	50,8
Мясо	42	71,1	60,9	71,1		72,7	76,8	54,3		54,3	60,9	522,1	52,2	10,2	124	8,9	10,4		128,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6		117,8	81,6		67,2		69,9	81,6	499,7	50	29	238	8,8	8,9		115,4
Рыба	34,8				120				66			186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0
Молоко	180	119	200	220	24	200		244	109	200	100	1416	142	-38	79	3,9	3,4	7,7	77,5
Кисломолочные продукты	90		180				200		180	180		740	74	-16	82	2,1	1,9	3,3	41,8
Творог	30	40		138	47		40				47	312	31	1	104	5,6	2,8	0,9	52,0
Сыр	6	10,5					24	10,5	10,5	10,5		66	6,6	0,6	110	1,5	1,9		23,8
Сметана	6	5		36,1	7,5		5		9,4			63	6,3	0,3	105	0,2	0,9	0,2	12,6
Масло сливочное	18	18,2	14,4	18,8	14,6	12,1	6	25,7	25,9	18,5	14,5	168,7	16,9	-1,1	94	0,6	14,2	3,8	150,7
Масло растительное	9	12,8	18,3	15,3	10,3	21,5	14,2	6,8	19	10,2	21	149,4	14,9	5,9	166	0,6	16,5	3,8	170,1
Яйцо	24	13	6,9	13	13,4		53,3	5,6	15,1		9,4	129,7	13	-11	54	2,2	3,4	3,8	59,1
Сахарный песок	18	40	10	21	21	12	24	10	27		21	186	18,6		100	0,6	1,9	22,1	112,4
Кондитерские изделия	6	30	30			30			40			130	13	7	217	0,9	0,9	9,7	50,6
Чай	0,6	1,8	0,9		1,8		0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	8,1	0,8	0,2	135	0,2	0,2	0,4	1,9
Какао	0,6			6								6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1	0,3	0,3	1,5
Дрожжи	0,12	0,2		0,2	0,2		0,2		0,2		0,2	1,2	0,12		100	0,6	1,9	3,8	39,5
Крахмал	1,8								18			18	1,8		100			1,9	7,4
Соль	1,8	1,6	1,5	1,4	2,5	2,2	1,3	2,5	2,8	1,7	1,4	18,9	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																67,4	80,0	252,1	2 041,7