

УТВЕРЖАЮ

ИП А.О. Орлов  
« 09 » 01 20 24 г



Разработано совместно с врачом-диетологом

Лаврова Елена  
Табелькова  
« 09 » 01 20 24 г



СОГЛАСОВАНО

Директор Е.А. Тарасова  
« 09 » 01 20 24 г



**10- дневное циклическое диетическое меню приготавливаемых блюд**

по лечебной диете - стол №9

(завтраки, обеды и полдники)

категория питающихся 12-18 лет

г. Крымск 20 24 г



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	So, мг	№ рецептур	Сборник рецептур								
																						Завтрак	Обед	Полдник	Утраво	Завтрак	Обед		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,37	25,04	18,86	456,78	0,08	0,39	0,14	0,64	0,30	0,41	279,03	45,35	385,47	1,49	274,31	2,33	0,06	0,05	223	2005								
КАДАО С МОЛОКОМ	200	4,50	3,47	5,37	72,56	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	114,75	39,73	114,44	1,51	254,98	9,00	0,00	0,00	121	2021								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	47,00	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,80	0,01	0,00	338	2011								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,44	0,00	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	550	44,58	29,35	65,23	678,32	0,24	10,91	0,17	2,37	0,30	0,59	418,78	102,59	554,41	7,20	875,29	16,13	0,07	0,05										
Обед																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫ И ТОМАТОМ	250	2,78	2,87	23,85	132,88	0,08	6,74	0,21	1,30	0,00	0,06	24,06	29,11	68,98	1,01	476,97	4,78	0,03	0,00	4	2022								
БЕЗОПЕКАНОЕ	100	11,86	35,69	2,68	390,11	0,28	0,99	0,03	2,98	0,00	0,10	28,20	19,72	127,54	1,34	292,25	8,00	0,06	0,00	83	2023								
КАДА РАСОСЛАНАТА ПШЕННАЯ	180	7,58	10,82	46,18	312,45	0,21	0,00	0,05	2,00	0,17	0,03	28,11	51,65	144,41	1,88	144,64	3,04	0,02	0,00	171,4	2011								
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,52	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,06	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	930	29,64	60,36	117,61	1 053,40	0,76	17,73	0,30	8,59	0,17	0,31	130,47	135,49	469,93	9,23	1 191,46	24,42	0,13	0,00										
Полдник																													
КОСЛОМОЛОНЧЬИ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	24,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2011								
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,28	10,99	1,21	177,90	0,15	10,18	4,65	3,51	0,02	1,14	19,77	13,06	187,21	4,26	235,42	6,00	0,14	0,02	255	2011								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,48	11,76	0,48	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00	338	2011								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	0,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	440	20,89	16,85	29,45	381,09	0,31	23,58	4,71	4,85	0,02	1,52	282,57	54,49	417,81	7,90	888,22	27,52	0,19	0,02										
Всего за день:		95,11	96,36	202,29	2 112,81	1,33	52,22	5,18	15,81	0,49	2,42	831,82	292,52	1 442,15	24,33	2 954,97	68,07	0,39	0,07										

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	So, мг	№ рецептур	Сборник рецептур								
																						Завтрак	Обед	Полдник	Утраво	Завтрак	Обед		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011								
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22,73	7,10	2,16	164,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	699,08	217,02	0,82	0,02	81	2023								
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,08	0,13	53,46	36,39	102,86	1,46	918,14	10,26	0,04	0,00	312	2011								
СОК ОВОЩНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	200	1,94	0,19	5,63	34,92	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,60	21,60	57,60	1,26	480,00	0,80	0,00	0,00	389	2011								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	650	32,60	14,00	57,22	489,52	0,45	34,40	0,32	4,54	0,09	0,41	162,29	180,36	569,17	7,04	2 306,23	233,08	0,89	0,02										
Обед																													
ЖИРА КВАКУОВАЯ КОНСЕРВИРОВАНАА	100	1,90	8,90	7,70	81,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008								
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,04	4,99	5,12	72,88	0,03	14,97	0,23	2,29	0,00	0,03	54,81	19,35	33,52	0,91	200,82	3,04	0,02	0,00	87	2011								
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	100	23,19	23,38	0,47	304,56	0,07	1,34	0,09	0,27	0,00	0,17	20,81	22,03	197,50	1,93	286,58	7,97	0,18	0,03	288	2011								
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,33	1,08	0,81	17,85	0,00	0,55	0,02	0,02	0,00	0,01	7,60	5,57	0,08	0,34	34,51	0,95	0,00	0,00	331	2011								
КАДА РАСОСЛАНАТА РЖЕНВАА	180	6,82	11,69	44,34	32,42	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	22,05	145,00	216,36	5,06	305,73	2,64	0,02	0,00	171,1	2021								
ЧАЙ	200	0,81	0,39	4,81	4,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	9,76	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	8/1	2021								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	960	43,89	60,88	101,64	1 016,36	0,56	23,94	0,58	10,35	0,17	0,50	181,45	232,21	591,78	14,16	1 308,85	20,20	0,20	0,03										
Полдник																													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	27,51	26,20	5,28	386,27	0,06	0,33	0,12	3,76	0,00	0,33	231,41	29,93	288,81	0,74	208,39	4,45	0,05	0,04	219	2011								
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	10	2021									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОК)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,80	187,00	2,00	0,02	0,00	338	2011								
Итого за прием пищи:	500	28,41	26,40	13,39	428,27	0,09	60,33	0,13	3,98	0,21	0,36	273,51	44,73	311,81	1,04	405,98	6,45	0,07	0,04										
Всего за день:		104,90	91,28	172,25	1 934,15	1,10	118,67	1,03	18,87	0,47	1,27	617,25	437,30	1 472,76	22,24	4 021,07	259,73	1,25	0,09										

4



## 7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Минеральные вещества																
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг				
<b>Завтрак</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011
ФРИКАШЕЛЬНИ ИЗ КУРИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,72	17,86	7,64	250,06	0,07	0,65	0,08	0,61	0,08	0,13	36,18	17,17	138,87	1,67	168,00	7,31	0,09	0,01	297	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПРЯНАЯ	180	9,82	11,68	44,34	321,42	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	22,05	145,00	216,36	5,06	305,73	2,64	0,02	0,00	171,1	2011	
СОК ОВОЩНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	200	1,94	0,19	5,63	34,92	0,05	8,00	0,10	0,00	0,00	0,05	12,60	21,60	57,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	62,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	208	2008	
Итого за прием пищи:	645	31,26	30,36	86,54	742,78	0,52	18,65	0,24	7,99	0,26	0,41	104,63	208,17	507,03	11,39	1 206,33	16,31	0,13	0,01			
<b>Обед</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,60	2,66	19,20	117,00	0,13	12,00	0,20	0,20	0,00	0,00	25,00	32,00	78,00	1,20	282,00	0,00	0,00	0,00	92	2008	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	180	7,58	10,32	46,18	312,45	0,21	0,00	0,05	2,00	0,17	0,03	28,11	51,85	144,41	1,88	144,64	3,04	0,02	0,00	171,4	2011	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	80	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	208	2008	
Итого за прием пищи:	925	30,76	32,75	117,19	889,03	0,62	37,05	0,44	7,41	0,25	0,22	107,21	141,18	447,48	9,97	794,19	15,36	0,05	0,00			
<b>Полдник</b>																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,49	8,81	12,76	153,19	0,05	0,11	0,09	0,92	0,08	0,07	138,00	10,95	102,05	1,36	54,75	1,68	0,01	0,00	3	2011	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	282,00	18,00	0,00	0,00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	1,20	0,01	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	370	11,60	14,02	34,43	314,35	0,13	7,15	0,12	1,25	0,08	0,32	364,80	47,75	265,25	3,92	532,75	20,88	0,02	0,00			
Итого за день:		73,61	77,13	237,16	1 946,16	1,27	62,85	0,80	16,25	0,58	0,95	576,64	388,10	1 219,76	25,28	2 533,27	52,55	0,20	0,01			

## 8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Минеральные вещества															
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг			
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,84	6,17	8,93	107,23	0,04	0,07	0,06	0,57	0,05	0,05	96,60	7,67	71,44	0,95	38,33	1,18	0,00	0,00	3	2011
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	250	10,05	13,98	46,27	351,88	0,22	0,82	0,07	1,81	0,18	0,15	140,05	58,43	212,33	1,72	301,43	13,40	0,01	0,00	173	2011
ПРЯНИЦА	30	1,77	1,41	22,50	108,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	208	2008
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	0,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,08	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	208	2008
Итого за прием пищи:	665	19,36	22,00	99,71	675,70	0,37	0,77	0,13	3,48	0,23	0,27	286,13	88,08	357,10	6,38	478,27	17,38	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	3,25	67,68	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	41,98	14,38	31,01	0,59	260,50	2,73	0,01	0,00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,85	0,25	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,86	473,41	4,45	0,03	0,00	102	2011
ФРИКАШЕЛЬНИ ПРЯНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	13,94	6,16	8,37	145,13	0,10	1,22	0,05	0,85	0,27	0,13	53,53	43,19	204,07	1,44	388,45	11,33	0,47	0,01	240	2005
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,13	9,64	36,62	254,01	0,05	0,00	0,05	2,33	0,17	0,04	30,51	21,78	166,33	1,07	99,06	0,00	0,03	0,02	171,3	2011
ЧАЙ	200	0,39	0,00	0,81	0,81	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,18	14,83	1,48	50,21	0,00	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	120	7,94	1,06	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	21,60	22,80	104,40	4,80	163,20	6,72	0,00	0,00	208	2008
Итого за прием пищи:	985	34,73	27,34	118,79	863,55	0,57	31,25	0,35	12,01	0,44	0,37	207,56	145,57	600,27	11,34	1 434,83	127,28	0,54	0,03		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	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	2008	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,80	2,40	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	380	8,63	8,42	42,08	287,50	0,14	13,40	0,06	0,30	0,00	0,38	287,90	43,60	230,20	3,47	658,80	20,40	0,05	0,00		
Итого за день:		62,62	57,76	260,58	1 926,75	1,08	45,42	0,54	16,39	0,67	1,02	741,58	277,23	1 187,57	21,20	2 572,70	165,06	0,60	0,03		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	769,09	813,80	2 119,72	19 002,27	10,78	777,74	13,14	178,46	5,03	12,26	6 824,83	3 347,54	12 425,76	224,02	30 888,91	917,02	3,95	0,43		
Среднее значение за период	76,91	81,38	211,97	1 900,23	1,08	77,77	1,31	17,85	0,50	1,23	682,48	334,76	1 242,58	22,40	3 088,89	91,70	0,40	0,04		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,2	38,5	45,3																	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	600	921	405

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА**

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	Месяцы										Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	72	221	196	187	150	187	150	223	206	220	181	1921	192,1	120	249	11,8	1,6	75,7	364,2
Хлеб пшеничный	120													-120		0,5		2,2	10,8
Мука	12													-12	0				
Крупа (злаки), бобовые	30	96,9	126,6	94,5	79,9	123	100	147,4	135,8	15	126,6	1045,7	104,6	74,6	349	11,4	2,3	65,1	326,2
Макаронные изделия	12													-12	0				
Картофель	112,2	174,1	113	70	154,1	50	151,6	113	50	161,5	113	1150,3	115	2,8	103	2,2	0,5	18,2	85,9
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	157	322,9	240,2	211	221,2	128,9	489,6	246,1	2471	247,1	55,1	129	3,6	2,9	14,3	92,3
Фрукты свежие	111		200	220	100	120	100	120	120	100	100	1180	118	7	106	0,6	0,4	11,2	54,3
Фрукты сухие	12	20		20	20	20	20	20				120	12		100				
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	1,2	0,1	3,4	21,2
Мясо	46,8	79	66,9	79		80	104	59,8		59,8	66,9	595,4	59,5	12,7	127	10,1	11,8		146,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24			74								74	7,4	-16,6	31	1,3	0,3		9,1
Птица	31,8		96		130,9	96		73,9		82,3	96	575,1	57,5	25,7	181	10,2	10,3		132,8
Рыба	46,2				144			72,6				216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	236	200	100	28	200	214	222	135	200	100	1635	164	-46	78	4,6	4,0	7,6	85,6
Кисломолочные продукты	108		200				200		200	200		800	80	-28	74	2,3	2,0	3,2	42,4
Творог	36			189	147						147	483	48	12	134	8,4	4,2	1,4	79,0
Сыр	9	10,5	30			20		15	10,5	15		101	10,1	1,1	112	2,3	3,0		36,8
Сметана	6	5		42,6	35,5		5				28	116,1	11,6	5,6	194	0,3	1,7	0,4	23,2
Масло сливочное	21	30,4	19,4	20,3	17,5	16,3	21,5	40,7	31,7	10	19,4	227,2	22,7	1,7	108	0,1	18,2	0,1	165,2
Масло растительное	10,8	10	20,1	15,5	19,5	23,3	12,9	4,8	10	21,3	28,6	166	16,6	5,8	154		16,2		145,4
Яйцо	24		1,2	8,1	9,7		40,3		8,9		10,9	79,1	7,9	-16,1	33	1,0	0,9	0,1	12,0
Сахарный песок	21													-21	0				
Кондитерские изделия	9	50							60			110	11	2	122	0,8	0,9	8,2	44,3
Чай	1,2	4	2		2		2		4		2	16	1,6	0,4	133	0,3		0,6	3,9
Какао	0,72			7,2								7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1		0,3	1,5
Дрожжи	0,18													-0,18	0				
Крахмал	2,4													-2,4	0				
Соль	3	5,1	2,1	2,6	4,1	3,4	1	3,6	3,4	1,6	2,6	29,5	3		100				
Специи	1,2													-1,2	0				
																76,6	81,6	212,1	1 899,4