

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/100г												№ рецепта-рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг		В, мг	Са, мг		
Завтрак																						
Сыр голландский	15	3,5	4,4	0,0	54,8	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011	
Сметана с зеленым горошком	150	11,6	22,0	0,0	280,8	0,08	0,98	0,98	0,26	1,96	1,80	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011	
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	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	2012	
Пшеница и ячмень с вареном	100	0,4	0,4	8,6	47,0	0,01	0,01	10,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,06	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	2008	
Хлеб ржаной	15	1,0	0,1	6,4	30,0	0,01	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	2008	
Итого за прием пищи:	525	19,2	27,2	52,8	517,0	0,21	11,14	11,14	0,32	3,08	1,80	0,40	209,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Обед																						
Салат из вареной капусты																						
Вареная капуста и картофель	60	1,2	4,1	4,9	61,6	0,01	0,11	15,18	0,00	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Жареная рыба под маринадом	250	2,2	5,8	13,1	115,9	0,07	0,26	30,26	0,22	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Пюре картофельное	90	8,8	8,8	5,8	138,1	0,06	2,04	0,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Компот из смеси сухофруктов	150	3,2	5,1	21,5	145,3	0,12	0,38	10,38	0,54	0,24	0,00	0,12	41,22	30,12	83,13	1,10	194,99	8,58	0,04	0,00	312	2011
Хлеб пшеничный	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	0,00	2012	
Хлеб ржаной	50	2,7	0,3	24,2	114,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,96	0,00	0,00	10,23	14,85	37,80	0,90	54,50	0,00	0,00	0,00	10	2008
Итого за прием пищи:	40	2,7	0,4	17,0	81,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	7,20	7,80	24,80	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
Полдник																						
Сырники из творога с молочной сывороткой																						
Молоко впитанное	115/25	24,5	19,0	34,2	410,9	0,07	0,37	0,37	0,00	2,99	0,00	0,00	261,60	24,20	288,28	0,65	279,22	3,20	0,04	0,00	5	2021
Пшеница и ячмень с вареном	100	0,4	0,4	9,5	47,0	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	183,70	21,27	126,72	0,15	277,25	17,00	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	430	39,2	24,0	53,0	557,4	0,15	11,20	11,20	0,12	3,19	0,00	0,00	471,30	63,66	426,31	3,00	824,47	22,30	0,00	0,00	328	2011
Ужин																						
Всего за день:																						
	171,0	75,6	202,1	1790,5	0,75	60,29	1,23	16,96	1,97	1,36	919,10	242,53	1111,90	15,34	3168,99	141,98	0,55	0,05	0,05	0,05	0,05	

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг/100г												№ рецепта-рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг		В, мг	Са, мг		
Завтрак																						
Молоко впитанное	80	0,0	0,1	4,4	22,4	0,04	0,20	1,58	0,40	0,00	0,00	0,04	32,84	24,32	35,20	0,64	128,00	3,20	0,04	0,00	2008	
Макаронные изделия отварные с маслом	60/20	10,2	16,2	6,8	215,0	0,05	0,31	0,24	2,99	0,11	6,18	0,00	25,61	20,77	112,14	1,75	204,27	5,26	0,00	0,00	11	2022
Сок фруктовый	110	4,2	4,7	27,0	196,9	0,05	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	18,96	7,92	32,00	0,74	90,00	0,99	0,01	0,00	2011	
Хлеб пшеничный	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	2,80	240,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	4,14	5,94	15,12	0,26	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	220	1,2	0,2	6,5	40,6	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	3,00	2,80	17,46	0,89	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	2008	
Обед																						
Салат из свеклы с огурцами консервными																						
Сливкарповые/сыворотка и макаронными изделиями	60	0,9	3,7	4,0	52,8	0,02	2,62	0,60	1,64	0,00	0,00	0,00	17,06	10,24	22,32	0,61	134,36	2,67	0,01	0,00	55	2011
Пшеница и ячмень с вареном	250	2,9	2,8	20,2	116,0	0,11	6,60	0,20	1,42	0,00	0,00	0,12	34,25	22,31	57,47	1,05	478,37	4,70	0,00	0,00	103	2011
Чай с сахаром	200	20,7	26,6	36,2	487,2	0,16	2,49	0,20	4,47	0,00	0,16	25,96	44,42	220,03	2,13	328,25	7,80	0,14	0,00	0,00	2011	
Хлеб пшеничный	200/10	0,2	0,2	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,91	7,42	5,90	0,74	25,75	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
Хлеб ржаной	50	3,7	0,2	24,3	114,9	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	10,25	14,85	37,80	0,90	64,90	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	35	14,8	2,3	71,4	271,4	0,08	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00	6,30	6,00	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	0,00	2008	
Ужин																						
Суп из вареной капусты																						
Картофель и морковь	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,00	0,16	19,50	4,25	69,25	0,21	90,25	8,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Пшеница и ячмень с вареном	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,02	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,25	27,45	95,95	0,87	206,99	9,00	0,00	0,00	0,00	12	2021
Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,14	5,94	15,12	0,26	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Всего за день:																						
	102,1	42,1	38,2	138,0	517,0	0,17	27,06	2,49	7,88	0,00	0,16	183,27	43,79	191,20	4,24	587,14	19,06	0,00	0,00	0,00	2008	

Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод М.г	Энергетическая ценность ккал	Витамины												№ рецептур	Способ приготовления	
		Белок, г	Жир, г	Углевод М.г			Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. В9, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. К, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. РР, мкг	Вит. РН, мкг				
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	4.1	4.8	61.0	0.01	15.10	0.00	1.09	0.00	0.01	25.25	8.02	18.63	0.30	195.29	1.64	0.01	0.01	2011	
ПИРА ПИЩЕВАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	12.5	10.7	2.1	207.4	0.06	1.00	0.13	0.30	0.00	0.09	12.09	13.80	100.10	1.00	120.95	4.00	0.00	0.01	2012	
КОРЕ КАПТОВЕНОЕ	100	3.4	3.5	22.9	154.0	0.13	11.00	0.94	0.20	0.00	0.13	43.90	32.19	90.82	1.37	89.24	9.13	0.04	0.00	2011	
ЧУИ С САУСАМ	200/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	12.61	5.80	7.42	3.14	25.71	0.00	0.00	0.00	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71.1	0.05	0.50	0.00	0.50	0.00	6.90	9.90	20.20	0.60	36.70	0.00	0.00	0.00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.2	0.2	8.5	40.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	3.00	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	579	30.4	26.6	63.6	674.7	0.28	27.28	0.17	3.94	0.06	0.29	104.65	74.13	205.63	4.85	119.19	15.94	0.13	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУРОВОДИН С СОЕВЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	4.1	5.3	62.1	0.03	3.42	0.25	1.79	0.00	0.03	12.92	12.22	25.07	0.48	194.90	1.94	0.02	0.00	2012	
СЛП КАПТОВЕНОЕ С ГРУЩАМИ И ТОМАТОМ	200	2.2	2.8	23.9	122.9	0.09	6.74	0.21	1.20	0.00	0.07	24.07	20.11	60.90	1.02	470.97	4.70	0.04	0.00	2022	
ПЕЩЕНЫ ОТВАЖЕН С СО СЛАДКОМ	200/14	23.5	18.2	43.5	440.0	0.14	0.17	0.02	0.80	0.47	0.17	60.20	33.80	230.11	3.18	407.81	12.12	0.00	0.00	2022	
КОШИЛТ КД СМЕИ СЛОУЕРКЕТОВ	200	0.0	0.0	0.0	20.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0.9	0.7	4.3	20.7	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.2	0.2	14.8	71.4	0.09	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.80	30.40	1.40	47.80	1.90	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	809	33.6	26.8	121.8	869.6	0.38	30.23	0.51	5.73	0.47	0.33	122.18	98.50	307.42	6.88	1202.74	20.80	0.07	0.00		
Полдник																					
ШВЕДЦЫ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9.4	7.5	7.2	138.1	0.07	1.44	0.04	2.57	0.00	0.00	30.70	34.23	146.12	1.00	274.50	74.90	0.31	0.01	2011	
КАСМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	4.9	4.4	7.9	90.7	0.03	0.90	0.03	0.00	0.00	0.22	103.60	20.10	136.60	0.00	202.80	0.00	0.02	0.00	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.53	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	270.00	2.00	0.01	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.0	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	6.00	10.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	2006		
Итого за прием пищи:	390	16.2	12.4	25.0	311.2	0.16	11.24	0.08	3.59	0.00	0.22	243.90	65.01	310.22	3.60	641.12	70.90	0.30	0.01		
Всего за день:		70.4	63.8	280.0	1777.4	0.82	49.60	0.76	13.20	0.60	0.94	470.82	241.64	973.77	15.49	3280.05	113.20	0.55	0.02		

4 день

Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод М.г	Энергетическая ценность ккал	Витамины												№ рецептур	Способ приготовления	
		Белок, г	Жир, г	Углевод М.г			Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. В9, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. К, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. РР, мкг	Вит. РН, мкг				
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЕВЫМИ	60	0.8	3.7	4.0	52.5	0.02	2.62	0.03	1.64	0.00	0.01	17.00	10.54	22.32	0.61	134.38	2.67	0.01	0.00	2011	
ФРЕЗОВАННЫЙ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВЫЙ ЦЫПЛЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫЙ	60/10	8.4	14.3	7.0	190.2	0.05	1.15	0.11	1.45	0.00	0.09	24.02	12.61	81.47	1.00	151.42	4.51	0.00	0.01	10	2021
РЫС С ОВОЩАМИ	100	2.3	2.8	2.1	119.3	0.04	1.27	0.23	0.32	0.00	0.03	18.00	18.30	48.11	0.40	87.28	1.00	0.02	0.00	3	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.57	240.00	2.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.38	0.00	0.01	4.00	6.00	10.80	0.40	28.80	0.00	0.00	0.00	2009	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.00	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	500	15.3	21.2	70.2	533.6	0.20	6.64	0.34	4.24	0.12	0.16	71.94	50.00	190.70	3.80	670.18	17.80	0.00	0.01		
Обед																					
СЛП КАПТОВЕНОЕ С КУЛЕТКАМИ	250	4.1	5.4	23.0	156.9	0.09	4.00	0.23	1.35	0.00	0.08	24.70	20.61	82.73	0.58	335.09	4.70	0.03	0.01	108	2011
КАПУСТА КВАШЕВАЯ ПИЩЕВАЯ	90	13.5	18.6	3.2	214.9	0.04	1.90	0.02	2.81	0.00	0.00	10.63	17.20	117.70	1.00	312.77	6.07	0.03	0.00	200	2011
КАСМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	8.4	11.1	49.0	314.8	0.17	6.00	0.69	0.28	0.18	0.31	34.47	178.48	3.00	175.07	0.00	0.00	0.05	171.4	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.20	0.66	0.13	0.00	0.01	216.00	25.20	171.00	0.00	202.80	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.20	14.60	37.60	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.2	14.8	71.4	0.00	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.80	30.40	1.40	47.80	1.90	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	865	37.2	38.0	122.2	885.2	0.40	7.20	0.35	6.32	0.35	0.32	307.41	126.38	598.22	8.20	1217.83	28.60	0.11	0.06		
Полдник																					
ПЕЩЕНЫ ОТВАЖЕН В СОУСЕ	90	12.1	8.5	4.7	101.8	0.12	8.46	4.01	2.71	0.00	0.00	18.19	11.19	171.17	3.97	197.54	5.17	0.12	0.02	2008	
КАСМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	3.2	5.2	20.1	104.6	0.15	13.20	0.03	0.30	0.00	0.15	21.10	35.20	87.20	1.51	500.44	8.22	0.00	0.00	310	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	5.0	4.5	8.1	107.7	0.03	1.20	0.00	0.00	0.00	0.01	218.00	25.20	171.00	0.00	202.80	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.30	0.00	0.01	4.00	6.00	10.80	0.40	28.80	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	450	21.9	18.3	49.0	452.2	0.36	22.80	4.00	3.40	0.00	0.16	232.42	78.20	466.17	5.88	1424.58	13.40	0.21	0.02		
Всего за день:		74.4	67.6	241.4	1333.0	1.00	37.00	4.70	13.90	0.57	0.22	630.24	203.60	1240.09	18.70	3318.59	54.21	0.40	0.09		

Продукт	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминность										№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
Продукты животного происхождения																								
Сыр (полужирный)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,05	0,00	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	53,20	0,00	0,01	0,05	15	2011
Каша вязкая молочная из риса	220	8,1	11,4	44,2	304,4	0,05	0,54	0,47	0,44	0,16	0,14	0,14	0,16	114,10	33,10	130,30	0,31	201,00	10,00	0,02	0,01	0,05	174	2011
Рисовый суп	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111,25	27,40	85,50	0,47	206,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2021
Хлеб пшеничный	30	1,8	1,4	22,5	100,8	0,02	0,05	0,00	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	0,00	2026	
Итого за прием пищи:	500	17,8	20,5	59,9	653,8	0,06	0,60	0,54	0,50	0,32	0,30	0,30	0,32	117,55	29,40	45,15	0,20	417,70	10,00	0,01	0,01	0,05	2008	
Мясопродукты																								
Суп картофельный с говяжьими биточками	60	0,6	0,1	2,3	16,8	0,03	2,40	1,20	1,20	0,30	0,00	0,00	0,00	24,40	14,24	28,40	0,48	90,00	2,40	0,03	0,00	0,00	2006	
Биточка говяжья с соусом томатным	200	0,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	2,21	0,30	0,00	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2006
Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,2	12,7	7,0	97,8	0,06	0,81	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	6,91	12,61	65,94	1,20	149,87	2,85	0,02	0,00	0,00	0,00	2021	
Компот из смеси фруктов	200	7,2	6,4	48,5	288,9	0,08	0,00	0,00	0,04	0,14	0,14	0,14	31,97	13,43	64,88	1,27	85,46	1,01	0,02	0,02	0,03	0,03	2011	
Хлеб пшеничный	50	0,0	0,0	8,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,29	1,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	24,3	114,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2006	
Итого за прием пищи:	885	26,4	26,4	123,8	838,4	0,45	9,01	1,51	1,51	0,70	0,00	0,00	83,20	60,29	254,47	2,41	487,70	10,00	0,04	0,04	0,01	0,01	2006	
Варенные изделия отварные с молоком стеленным																								
Корейский салат с молоком	120,0	19,0	14,8	29,3	241,0	0,07	0,30	0,10	0,10	0,30	0,26	0,31	214,12	24,18	238,56	0,63	235,00	3,81	0,01	0,01	0,01	0,01	4	2021
Пюре и ягоды свежие	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,05	0,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,12	112,00	20,20	91,00	0,48	173,84	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2021
Итого за прием пищи:	480	21,7	18,9	56,5	454,8	0,15	10,60	0,12	0,10	0,30	0,26	0,45	342,18	56,50	340,62	3,29	608,80	14,81	0,04	0,04	0,01	0,01	2011	
Итого за день:																								
		64,1	65,3	279,4	1 988,2	0,70	21,00	1,78	7,90	0,62	0,97	651,20	242,21	1 048,37	12,91	1 618,95	41,95	0,16	0,16	0,05	0,05			

6 день

Продукт	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминность										№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
Продукты животного происхождения																								
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	26,2	118,0	0,11	6,60	0,36	1,42	0,00	0,00	0,00	23,60	23,27	57,34	1,05	478,35	4,70	0,03	0,00	0,00	0,00	103	2011
Суп с салом	170	16,0	18,0	17,2	206,1	0,13	8,28	0,02	3,10	0,00	0,15	19,30	31,58	175,24	2,70	871,41	11,21	0,07	0,00	0,00	0,00	259	2011	
Хлеб пшеничный	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,81	5,80	7,42	0,74	25,71	0,05	0,00	0,00	0,00	8	2021	
Хлеб ржаной	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	2006	
Итого за прием пищи:	715	25,2	21,5	88,7	641,5	0,26	15,87	0,22	6,27	0,00	0,21	72,54	88,15	308,35	6,85	1 485,27	17,87	0,11	0,11	0,00	0,00		2006	
Полдник																								
Пюре и ягоды свежие	140/10	15,8	12,7	28,7	297,2	0,09	1,20	0,00	0,38	0,21	0,11	40,31	22,31	154,99	2,10	308,40	8,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2022
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	0,05	0,01	0,63	0,00	0,00	16,00	11,60	278,50	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за день:	430	21,2	17,8	46,6	324,45,8	0,17	11,27	0,08	1,27	0,21	0,21	272,27	55,50	326,99	4,30	849,20	10,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	

6 день

Продукт	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминность										№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
Продукты животного происхождения																								
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	26,2	118,0	0,11	6,60	0,36	1,42	0,00	0,00	0,00	23,60	23,27	57,34	1,05	478,35	4,70	0,03	0,00	0,00	0,00	103	2011
Суп с салом	170	16,0	18,0	17,2	206,1	0,13	8,28	0,02	3,10	0,00	0,15	19,30	31,58	175,24	2,70	871,41	11,21	0,07	0,00	0,00	0,00	259	2011	
Хлеб пшеничный	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,81	5,80	7,42	0,74	25,71	0,05	0,00	0,00	0,00	8	2021	
Хлеб ржаной	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	2006	
Итого за прием пищи:	715	25,2	21,5	88,7	641,5	0,26	15,87	0,22	6,27	0,00	0,21	72,54	88,15	308,35	6,85	1 485,27	17,87	0,11	0,11	0,00	0,00		2006	
Полдник																								
Пюре и ягоды свежие	140/10	15,8	12,7	28,7	297,2	0,09	1,20	0,00	0,38	0,21	0,11	40,31	22,31	154,99	2,10	308,40	8,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2022
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	0,05	0,01	0,63	0,00	0,00	16,00	11,60	278,50	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за день:	430	21,2	17,8	46,6	324,45,8	0,17	11,27	0,08	1,27	0,21	0,21	272,27	55,50	326,99	4,30	849,20	10,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	

6 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)												Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	К, мкг	Ca, мкг				Na, мкг	
Салат из картофеля с соевыми стручками	60	0,8	3,1	5,3	53,1	0,03	3,42	0,25	1,37	0,06	0,03	12,92	12,23	25,05	0,48	184,95	1,94	0,02	0,00	22	2012
Тесто (для вареников)	6020	8,2	13,8	9,9	194,0	0,03	1,32	0,04	3,59	0,05	0,05	12,27	14,27	80,54	1,17	187,55	3,81	0,03	0,00	264	2005
Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,2	4,7	96,9	0,05	0,05	0,05	0,94	0,08	0,03	18,80	7,30	32,05	0,74	50,00	1,58	0,01	0,01	203	2011	
Сок фруктов	200	1,0	0,2	18,6	83,4	0,02	1,05	0,00	0,00	0,00	12,60	7,25	12,00	2,52	240,00	2,95	0,05	0,00	389	2011	
Соеб пшеничный	20	1,8	0,1	9,7	45,9	0,02	0,02	0,00	0,20	0,00	0,01	4,14	5,94	19,12	0,26	25,80	0,05	0,05	0,00	2008	2008
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	17,20	27,20	1,12	0,05	0,05	2008	2008
Итого за прием пищи:	500	17,8	21,8	79,9	544,8	0,19	6,34	0,31	6,73	0,06	0,16	64,28	51,20	182,78	6,07	755,51	9,40	0,06	0,01	2008	2008
Обед																					
Овощи натуральные (свежие, соевыми по сезону)	60	0,7	0,0	1,4	8,4	0,02	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	70	2011
Рисовый пудинг-грязкий	280	2,2	5,2	18,4	122,2	0,09	6,78	0,20	2,44	0,05	0,05	26,15	25,02	64,79	1,05	485,09	4,40	0,03	0,00	90	2011
Котлета "Золотые" с соусом томатным	6020	10,3	18,3	6,9	218,0	0,05	0,91	0,24	2,99	0,10	0,10	25,61	20,77	112,14	1,75	204,27	5,38	0,05	0,00	7	2022
Компот из смеси сухофруктов	200	10,8	13,0	49,3	397,5	0,29	0,00	0,02	6,19	0,19	0,19	23,30	181,88	240,23	5,63	339,77	2,93	0,02	0,01	171,1	2011
Хлеб пшеничный	200	0,6	0,0	9,7	38,7	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
Хлеб ржаной	25	2,2	0,3	24,3	114,9	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	10,25	14,85	37,80	0,90	64,50	0,05	0,01	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	880	26,1	25,3	122,9	838,9	0,57	13,61	0,49	13,37	0,30	0,29	108,42	242,17	501,91	11,28	1316,13	14,60	0,06	0,01	2008	2008
Полдник																					
Сок фруктов	1200	19,9	15,8	29,3	341,0	0,07	6,25	0,10	0,33	0,26	0,31	214,12	28,18	228,95	0,63	235,05	3,81	0,03	0,00	4	2021
Пудинг и ягоды свежие	200	1,8	0,2	19,8	83,4	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	7,28	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	400	21,2	16,4	59,7	422,2	0,12	11,90	0,11	0,33	0,26	0,33	242,72	43,28	282,16	5,35	352,00	7,61	0,04	0,00	318	2011
Всего за день:		68,3	73,4	261,5	1885,0	0,88	31,85	0,91	21,96	0,64	0,96	415,53	326,91	845,93	22,70	2804,76	31,79	0,18	0,04		

8 День

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)												Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	К, мкг	Ca, мкг				Na, мкг	
Сыр голландский	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,02	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,05	0,15	13,25	0,01	0,01	0,00	15	2011
Каша вязкая молочная на рисе и пшени	228	6,2	11,6	36,3	276,9	0,10	0,04	0,07	0,82	0,16	0,14	116,73	33,84	138,84	0,78	211,87	10,54	0,02	0,00	175	2011
Креветочный напиток с молоком	200	2,4	2,4	17,5	106,0	0,05	0,52	0,20	0,00	0,00	0,12	112,06	20,28	91,06	0,40	173,84	0,00	0,00	0,00	11	2021
Хлеб пшеничный	25	2,7	0,2	17,6	82,8	0,08	0,00	0,05	0,69	0,00	0,02	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,05	0,00	2008	2008
Хлеб ржаной	20	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,46	0,00	0,02	5,45	5,70	28,10	1,20	40,60	1,98	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	500	17,8	19,9	82,9	575,6	0,27	1,17	0,14	2,22	0,16	0,38	374,34	76,72	260,20	2,29	484,66	21,22	0,04	0,00	2008	2008
Обед																					
Морковь, порезанная	60	0,6	0,1	2,3	16,8	0,03	2,48	1,26	0,29	0,00	0,03	24,48	18,28	26,40	0,42	96,00	2,40	0,01	0,00	2008	2008
Борщ с капустой и картофелем	256	2,2	5,8	13,1	115,9	0,07	10,29	0,25	2,40	0,00	0,07	50,81	27,16	51,10	1,26	288,09	0,33	0,04	0,00	82	2011
Тесто (для вареников)	6020	7,6	7,4	8,0	132,4	0,04	0,84	0,01	2,51	0,01	0,04	32,81	23,88	102,97	0,58	290,00	56,84	0,23	0,01	3	2022
Пюре картофельное	190	3,2	5,1	21,3	145,3	0,12	10,29	0,04	0,28	0,00	0,12	41,22	30,13	85,15	1,19	704,99	8,54	0,04	0,00	312	2011
Соеб пшеничный	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	2011
Хлеб пшеничный	58	3,7	0,3	24,3	114,9	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	18,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,05	0,01	0,00	2008	2008
Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,00	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	848	19,5	19,1	115,7	719,9	0,40	25,88	1,56	7,41	0,09	0,32	171,87	122,90	246,20	6,41	1574,94	76,20	0,35	0,01	2008	2008
Полдник																					
Салатника из творога с яблоком стручковым	11505	23,0	16,8	32,1	373,5	0,07	0,36	0,08	1,63	0,09	0,24	254,63	36,55	286,04	0,88	282,69	3,48	0,03	0,00	6	2021
Рисово-молочный пудинг	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,13	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	388	2011
Пюре и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,07	0,03	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	0,00	278,00	2,00	0,01	0,00	318	2011
Итого за прием пищи:	430	28,8	21,2	60,6	522,2	0,15	11,62	0,14	2,26	0,09	0,37	496,63	69,75	488,04	3,86	823,29	5,48	0,04	0,00	2511	2011
Всего за день:		61,7	79,3	248,7	1817,7	0,82	38,68	1,82	33,88	0,34	1,24	1022,74	279,27	1774,44	12,76	2692,35	103,06	0,47	0,03		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В3, мг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Ca, мг			
Бутерброды с повидлом																							
ПЕШЕЧЕНИ ОТВАРЕННЕ СО СЫРАНОМ	55	2,4	4,3	28,2	181,6	0,05	0,10	0,04	0,70	0,08	0,03	0,30	10,30	11,20	27,95	0,81	65,25	0,05	0,05	0,00	2	2011	
ПЕШЕЧЕНИ ОТВАРЕННЕ СО СЫРАНОМ	150/10	13,0	14,3	32,6	336,0	0,15	0,12	0,03	0,66	0,36	0,14	44,80	23,20	176,08	2,39	250,35	0,04	0,00	0,00	7	2022		
Чай с сахаром	500	0,4	0,4	9,0	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,05	6,00	11,95	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011		
Молоко за преем пиши:	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,05	0,05	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021		
Молоко за преем пиши:	525	20,9	19,0	80,8	345,7	0,19	10,26	0,08	0,59	0,00	0,01	84,04	50,45	222,45	6,14	719,26	11,04	0,01	0,00	8	2021		
Обед																							
Суп картофельный с котлетами																							
Рацион из шпаци	250	4,1	5,4	23,0	150,9	0,08	4,00	0,22	1,23	0,16	0,08	29,16	20,67	62,72	0,98	354,09	4,76	0,03	0,01	108	2011		
Чай с сахаром	200	17,2	21,5	18,6	240,7	0,16	9,97	0,46	3,40	0,60	0,17	33,55	43,62	190,56	2,43	786,24	11,46	0,14	0,02	208	2011		
Хлеб пшеничный	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,05	0,05	0,00	0,01	12,87	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021		
Хлеб ржаной	50	3,7	0,3	24,3	114,5	0,06	0,00	0,00	0,34	0,01	0,03	14,45	37,80	0,90	6,50	30,45	1,40	47,00	1,95	0,00	0,00	2008	
Молоко за преем пиши:	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	1,40	47,00	1,95	0,00	0,00	8	2021		
Молоко за преем пиши:	745	27,4	27,4	90,9	724,9	0,37	14,61	0,68	6,50	0,16	0,32	92,82	91,49	228,92	6,45	1291,24	18,18	0,16	0,03	8	2008		
Сыр (поздний)																							
Молоко жирное	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,05	0,20	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011		
Пшеница и ягода свежие	100	5,3	4,6	8,8	55,5	0,05	0,56	0,03	0,00	0,00	0,20	192,70	21,27	126,72	0,15	277,25	17,00	0,00	0,00	385	2011		
Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	8,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,01	16,00	6,00	11,95	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011		
Молоко за преем пиши:	215	1,5	0,1	9,7	43,9	0,02	0,02	0,39	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,28	25,60	0,00	0,00	0,00	2008			
Молоко за преем пиши:	58,1	18,7	8,6	28,4	247,0	0,11	11,10	0,09	1,67	0,00	0,28	245,94	40,46	227,82	2,88	684,25	18,99	0,02	0,00	8	2008		
Молоко за преем пиши:	98,1	58,5	200,1	1587,6	1587,6	0,67	25,97	0,66	9,96	0,66	0,60	522,70	182,46	789,25	15,45	2464,73	48,31	0,21	0,00	8	2008		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В3, мг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Ca, мг			
Мясная продукция																							
Цыпленок тушеный с мясом и грибами	80	0,8	0,1	4,4	22,4	0,04	3,20	1,50	0,40	0,00	0,04	22,84	24,22	35,20	0,64	128,00	3,20	0,04	0,00	2008			
Пюре картофельное	60/20	8,4	14,5	6,2	189,6	0,05	1,94	0,48	2,84	0,00	0,07	29,22	18,20	91,02	1,01	161,92	4,22	0,07	0,01	117	2022		
Сыр варочный	190	3,4	5,5	22,9	154,4	0,13	11,09	0,04	0,26	0,06	0,13	43,95	32,13	90,62	1,27	810,24	8,13	0,04	0,00	312	2011		
Хлеб пшеничный	200	1,0	0,2	18,6	63,4	0,02	1,60	0,00	0,90	0,00	0,02	12,80	7,20	12,95	2,50	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
Хлеб ржаной	20	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,88	0,54	38,75	0,05	0,00	0,00	2008			
Молоко за преем пиши:	20	1,3	0,2	8,5	40,2	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	2,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008			
Молоко за преем пиши:	888	17,2	20,6	74,2	595,6	0,32	17,43	2,11	4,50	0,00	0,30	128,17	94,60	200,72	6,80	1412,06	18,67	0,15	0,01	8	2008		
Салат из мелкоочинной капусты																							
Суп картофельный с говяжьими	60	0,9	4,1	5,5	42,8	0,01	9,12	0,00	1,21	0,00	0,02	22,59	7,70	16,75	0,49	98,12	1,95	0,00	0,00	45	2011		
Тертые (2-й вариант)	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,05	0,21	0,20	0,00	0,00	36,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	99	2008			
Капуста рассольная тушеная	60/20	8,2	13,6	9,9	194,6	0,03	1,32	0,04	3,59	0,00	0,05	12,27	14,27	80,54	1,17	197,55	3,81	0,03	0,00	284	2008		
Копилот на свином суслоукутке	200	8,4	11,1	49,6	331,8	0,17	0,00	0,05	0,25	0,19	0,04	54,78	41,83	178,52	3,66	175,00	0,00	0,00	0,00	171,4	2011		
Хлеб пшеничный	200	0,0	9,7	38,7	154,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021		
Хлеб ржаной	50	3,0	0,2	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,90	16,55	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2021			
Молоко за преем пиши:	35	2,2	0,2	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,00	1,95	0,00	0,00	2008			
Молоко за преем пиши:	888	26,0	33,9	133,2	658,4	0,31	16,44	0,30	7,64	0,19	0,21	145,72	126,75	487,20	8,05	583,75	7,37	0,04	0,00	2008			
Обед																							
Суп картофельный с говяжьими																							
Чай с сахаром	40	5,0	4,5	0,3	61,2	0,02	0,00	0,10	0,81	0,05	0,15	18,93	4,22	89,55	0,91	50,34	0,00	0,00	0,01	209	2011		
Хлеб пшеничный	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021		
Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	10,0	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	6,00	11,95	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011		
Молоко за преем пиши:	370	7,1	5,0	30,2	188,8	0,00	0,00	0,11	1,83	0,00	0,19	53,44	24,75	104,77	4,25	205,80	19,05	0,00	0,00	2008			
Молоко за преем пиши:	542,3	59,5	239,5	1952,3	49,91	2,50	14,08	0,00	14,08	0,00	0,00	620,70	327,24	246,16	661,74	20,00	2281,67	57,00	0,22	0,01	2008		

Итого	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Na, мг						
Итого за весь период	678,5	602,5	2 354,6	18 247,8	8,12	315,74	17,81	136,12	8,80	11,36	6 197,10	2 403,64	16 062,94	170,31	27 442,13	603,16	3,25	0,47						
Среднее значение за период	67,85	60,25	235,46	1 824,8	0,81	31,574	1,781	13,612	0,88	1,136	619,71	240,364	1 606,294	17,031	2 744,213	60,316	0,325	0,047						
Среднее значение Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	22,7	52,6																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	522	421	408

Наименование продукта	Норма на 1 реб., 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	55	55	55	64	41	60	55	70	35	55	545	55	7	114	3,6	0,5	23,1	111,1
Хлеб пшеничный	90	85	103	115	90	93	91	83	95	100	100	955	96	6	106	7,1	0,5	45,4	214,8
Мука пшеничная	9	24,6	1,2	81,5	29,7	13,7	51,1	18,9	6,6	79,4	9,4	316,1	31,6	22,6	351	7,1	3,0	19,1	131,6
Крупа (злаки), бобовые	27		46,7	15	101,5	66,1	8,7	98,8	46,2		100,1	483,1	48,3	21,3	179	5,2	0,8	31,2	152,2
Макаронные изделия	9		49,4			67,3	10	39,4				166,1	16,6	7,6	185	1,8	0,2	11,4	54,5
Картофель	112,2	148,4	75	231,6	215	50	172,2	99,6	148,4	141,3	187	1458,5	146,9	34,7	131	2,9	0,6	23,2	109,7
Овощи разные, зеленые	168	200,3	184,7	132,1	124	73,4	38,7	162,7	151,9	61	202,8	1331,6	133,2	34,8	79	7,7	2,9	19,7	138,2
Фрукты свежие	111	200	100	100	100	100	100	100	100	220	100	1120	112	1	101	0,5	0,4	12,1	57,0
Фрукты сухие	9	20		20		20		20			20	100	10	1	111				
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200		200	400			200	1200	120	1	100	0,6	0,1	11,8	50,0
Мясо	42		44,4	47,7	71,1	30,6	108,2	82,4		35,8	38	458,2	45,8	3,8	109	11,9	8,3	10,4	163,6
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18				63,9							63,9	6,4	-11,6	36	1,1	0,2		7,9
Птица	21		96	67,5	40,3					82,3	41,4	327,5	32,8	11,8	156	5,8	5,8		75,6
Рыба	34,8	51,4		48,4					37,1			136,9	13,7	-21,1	39	2,1	0,1		9,6
Молоко	180	407	108	30	12	425	140	128	369	190	25	1834	183	3	102	4,4	4,2	14,4	114,0
Кисломолочные продукты	90		180		360		180		180			900	90		100	2,5	2,2	3,9	49,9
Творог	30	115				89	121	89	107	15		521	52	22	174	9,1	4,6	1,5	85,7
Сыр	6	15				15				15		60	6		100	1,4	1,8		21,8
Сметана	6	5		22,5	11,7		15,2		16,5	10	7,8	88,7	8,9	2,9	148	0,2	1,3	0,3	17,7
Масло сливочное	18	21	5,2	12,1	29,3	34,4	4,4	23,6	16,2	12,3	23,1	181,6	18,2	0,2	101	0,1	14,6	0,1	131,9
Масло растительное	9	23,3	23,2	19,7	18,5	3,4	11,9	23,6	13,7	9,5	17,8	164,6	16,5	7,5	183		16,1		144,2
Яйцо	24	74,1	45,1	11,2	5,8	6,6	49,6	11,4	3,1	12,5	40,3	259,7	26	2	108	8,6	5,6	10,5	126,1
Сахарный песок	18	28,6	20,6	23,7	0,8	39	12	13,2	30,8	20	23,5	212,2	21,2	3,2	118	5,7	2,8	31,0	172,0
Кондитерские изделия	6					30	40					70	7	1	117	0,5	0,5	5,2	27,7
Чай	0,6	1	1	1			1					7	0,7	0,1	117	0,1	0,1	0,3	1,7
Какао	0,6		4			4						8	0,8	0,2	133	0,2	0,1	0,1	2,3
Кофейный напиток	1,2					6			6			12	1,2		100			0,6	3,0
Дрожжи	0,12																		
Крахмал	1,8								24			24	2	0,2	133			1,9	7,4
Соль	1,8	2,1	1,9	4	1,8	1,5	2,3	2,3	3,2	2,9	1	23	2,3	0,5	128	5,7	2,8	10,4	89,8
Специи	1,2								24			23	2,3	0,5	128	5,7	2,8	10,4	89,8
														-1,2	0	96,0	80,0	287,6	2 271,0

80,6 80,6