



УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода

Е.А. Платонова
Е.А. Платонова

« 27 » *июня* 2019г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей 1,5-3 года
в муниципальных дошкольных образовательных
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
216	Омлет с сыром	80	9,1	12,2	1,3	151	0,17
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	370	14,6	22,48	40,03	423	11,36
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
Обед							
35	Салат из свеклы с яблоком	40	0,45	2,06	4,57	39	3,72
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,04	2,93	5,09	51	11,08
278	Бефстроганов из отварного мяса (говядина 1 сорт)	60/30	15,11	10,93	1,5	165	-
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	-
	Итого	580	21,36	20,14	58,34	502	29,63
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи с джемом	60/10	4,58	4,06	31,64	181	0,4
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	-
	Итого	240	9,32	8,16	55,18	331	2,45
	ВСЕГО	1340	49,33	54,53	169,75	1374	44,79

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,82	16,1	108	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	350	10,28	13,42	48,62	356	1,27
2-й завтрак							
	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Итого	150	4,06	3,5	12,09	100	0,98
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3,62	4,45	12,56	105	10
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9,82	13,55	10,34	201	35,1
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	-	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	545	17,15	22,18	61,52	516	53,46
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (филе пикши)	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34
319	Картофель в молоке	100	2,34	2,49	13,16	84	10,77
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	450	16,81	6,95	66,64	397	24,11
	ВСЕГО	1495	48,3	46,05	188,87	1369	79,82

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	70/20	27,3	8,44	23,4	225	0,4
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	380	32,8	18,72	62,13	497	11,59
2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	-
		100	2,8	3,2	8,6	74	0
Обед							
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина I сорт)	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6	2,4
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	-
	Итого	550	20,09	18,06	50,58	449	12,65
Уплотнённый полдник							
195	Пудинг рисовый с джемом	150/20	5,31	8,79	63,25	351	0,53
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
454	Пирожок с яблоками	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25
	Итого	380	9,56	12,64	107,27	578	3,78
	ВСЕГО	1410	65,25	52,62	228,58	1598	28,02

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/30	6,37	9,25	20,17	191	0,11
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,85	5,01	14,29	114	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	355	11,87	16,59	48,77	394	1,3
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	140/10	4,06	5,6	12,37	116	0,98
	Итого	150	4,06	5,6	12,37	116	0,98
Обед							
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,55	2,08	3,43	35	4,8
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100	5,47
255	Котлета рыбная запечённая (филе трески)	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	-
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	-
	Итого	550	21,51	14,82	69,3	497	13,61
Уплотнённый полдник							
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,38
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	424	11,49	15,65	47,39	365	11,07
	ВСЕГО	1479	48,93	52,66	177,83	1372	26,96

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	2,55	4,19	18,33	122	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	345	8,15	14,46	50,91	367	1,2
	2-й завтрак						
	Лактобактерин	125	3,5	4	6	75	0
	Итого	125	3,5	4	6	75	0
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
85	Суп картофельный с клёцками	150/20	1,42	2,28	8,25	59	3,91
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	-
	Итого	620	17,28	19,9	68,3	523	36,69
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	10,72	8,71	20,37	190	0,21
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	323	11,19	9,02	40,77	278	6,63
	ВСЕГО	1413	40,12	47,38	165,98	1243	44,52

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,64	3,82	16,9	109	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	345	6,74	13,7	45,83	334	1,19
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
Обед							
33	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	3,8
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49
292	Макаронник с мясом (говядина I сорт)	120	13,65	8,75	25,04	234	0,31
399	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	500	20,27	14,95	69,44	496	8,9
Уплотнённый полдник							
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
466	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,8	31,4	169	-
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	380	8,74	8,64	67,31	381	11,27
	ВСЕГО	1375	40,18	42,54	199,53	1343	22,26

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,46	4,57	19,76	134	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	350	11,34	14,17	52,28	382	1,27
	2-й завтрак						
	Бифидумбактерин кисломолочный	100	2,8	3,2	4,1	60	-
		100	2,8	3,2	4,1	60	0
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,04	2,93	5,09	51	11,08
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	120	8,91	6,59	20,43	177	17,85
	Овощ свеж.\ солен (помидоры свежие)	40	0,47	-	1,53	9	10
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	530	15,76	10,32	75,73	463	39,23
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	50/15	8,67	5,4	20,67	136	0,35
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	17
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Вафли	18	0,81	5,04	11,52	95	-
	Итого	383	15,48	17,24	51,39	396	27,35
	ВСЕГО	1363	45,38	44,93	183,5	1301	67,85

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
251	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,64	12,05	38,65	302	0,74
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	290	22,37	14,97	66,27	458	1,94
2-й завтрак							
	Бифилакт кисломолочный	100	3,2	3,2	3,9	60	-
	Итого	100	3,2	3,2	3,9	60	0
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (филе трески)	20/150	4,31	1,89	11,02	79	6,75
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35
317	Рожки отварные	100	3,68	3	17,63	113	-
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	-
	Итого	570	18,72	18,47	73,78	530	13,6
Полдник							
288	Фрикадельки мясные в соусе (фарш домашний)	60/60	8,5	11,5	11,1	170	1,68
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
	Овощ свеж.\ солен (помидоры свежие)	40	0,47	-	1,53	9	10
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	453	13,07	15,55	48,74	377	27,63
	ВСЕГО	1413	57,36	52,19	192,69	1425	43,17

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	7,98	26,35	204	1,37
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	345	11,9	17,86	55,28	429	2,56
	2-й завтрак						
401	Бифидок с сахарным сиропом	140/10	4,76	3,5	14,19	111	0,98
	Итого	150	4,76	3,5	14,19	111	0,98
	Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,79	2,1	3,91	38	6,26
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	1,46	4,6	10,5	89	4,6
308	Фрикадельки из птицы (цыплята)	60	9,03	6,95	5,85	122	0,32
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	605	18,06	19,19	71,97	534	38,22
	Полдник						
268	Суфле рыбное (филе пикши)	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
332	Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,25	91	12,23
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Печенье	10	0,8	1,5	6,3	42	-
	Итого	410	18,83	11,85	47,65	372	15,37
	ВСЕГО	1510	53,55	52,4	189,09	1446	57,13
	Общее		518,56	509	1897,95	13966	459,81
	среднее в день		51,86	50,90	189,80	1397	45,98

Начальник технологического отдела МП «Единый центр муниципального заказа» Решетникова Н.В.

Накопительная ведомость расхода продуктов в день на одного ребёнка

Рацион: Меню детский сад 1,5-3 лет

Приемы пищи: 1-й завтрак; 2-й завтрак; Обед.; Уплотненный полдник

Возраст: 1,5 - 3 года

Продукт	Количество продуктов по дням в граммах, нетто										Норма продуктов (100% от суточной нормы) для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, в граммах нетто	Фактическое выполнение, гр	% выполнения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Говядина	97	56	96	38		55	40		89		50	47	94
Дрожжи сухие	0,4		0,3			0,5		0,3			0,1	0,2	150
Какао		2			2		2		2		0,5	0,8	160
Картофель	121	135	61	106	49	78	133	75	178	92	120	103	86
Кисломолочные продукты	150	140	100	140	125	150	100	150	100	140	151	130	86
Кондитерские изделия	20						18			10	7	5	69
Крупы, бобовые		29	40	62	24	35	34	35	6	30	30	30	98
Макаронные изделия		6				33			34,2		8	7	92
Масло растительное	8	6	5	8	14	11	3	5	9	14	9	8	91
Масло сливочное	18	19	25	20	18	23	18	17	14	22	18	19	108
Молоко, в т.ч. кисломолочные продукты	463	357	250	337	375	319	508	275	237	395	390	352	90
Мука пшеничная	36	2	32	10	18	48		27	5	10	25	19	75
Овощи	71	137	108	121	237	131	92	187	104	305	205	149	73
Рыба-филе		60		89				40	19	73	32	28	88
Сахар	21	41	66	31	43	33	32	36	38	41	37	38	103
Сметана	8	4	17	19		11	2		19	5	9	8,5	94
Сок		150	150	150		150		150		150	100	90	90
Соль	2,4	3,5	3,2	4,2	3,5	2,9	2,5	2,8	3,9	5,8	4	3	87
Сыр	10	10		15			10				4	5	113
Творог			65		45		38	19	92		30	26	86
Фрукты	116	123	126	3,5	103,5	30	100	123	103,5	30	95	86	90
Фрукты сухие	15		23		15		20		15		9	9	98
Хлеб пшеничный	30	64	30	82	41	50	60	79	59	81	60	58	96
Хлеб ржаной	30	40	30	30	30	40	40	30	30	30	40	33	83
Цыплята					44			82		44	20	17	85
Чай	0,8		0,8	1,6	0,8	0,8		0,8	0,8	0,8	0,5	0,7	144
Яйцо	58	9	5	4	4	6	3	62	6	10	20	17	83

Начальник технологического отдела: Решетникова Н.В.

Исполнитель: инженер-технолог Шамшина Л.А.

Приложение №1

Циклическое меню разработано на основании нормативных документов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года издания.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года
- Техничко-технологические карты
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

Названия пищевых веществ	Потребность для детей от 1,5-х до 3 лет	Фактическое выполнение по меню
Белки (г)	42	52
Жиры (г)	47	51
Углеводы (г)	203	190
Энергетическая ценность (ккал)	1400	1397

Начальник технологического отдела МП «ЕЦМЗ» Решетникова Н.В.

*Распределение калорийности по приёмам пищи
1,5-3лет*

<i>Дни</i>	<i>Калорийность завтрака</i>	<i>Калорийность 2-го завтрака</i>	<i>Калорийность обеда</i>	<i>Калорийность уплотнённого полдника</i>	<i>Общая калорийность</i>
1	423	118	502	331	1374
2	356	100	516	397	1369
3	497	74	449	578	1598
4	394	116	497	365	1372
5	367	75	523	278	1243
6	334	132	496	381	1343
7	382	60	463	396	1301
8	307	118	636	434	1495
9	458	60	530	377	1425
10	429	111	534	372	1446
Итого	3947	964	5146	3909	13966
В среднем в день	395	96	515	391	1397
Соотношение	28,2%	6,9%	36,8%	27,9%	99,80%
Нормы СанПиНа	20-25%	5,0%	30-35%	30-35%	85-100%

Приложение №1

Циклическое меню разработано на основании нормативных документов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года издания.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года
- Техничко-технологические карты
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

Названия пищевых веществ	Потребность для детей от 1,5-х до 3 лет	Фактическое выполнение по меню
Белки (г)	42	52
Жиры (г)	47	51
Углеводы (г)	203	190
Энергетическая ценность (ккал)	1400	1397

Начальник технологического отдела МП «ЕЦМЗ» Решетникова Н.В.

*Распределение калорийности по приёмам пищи
1,5-3лет*

<i>Дни</i>	<i>Калорийность завтрака</i>	<i>Калорийность 2-го завтрака</i>	<i>Калорийность обеда</i>	<i>Калорийность уплотнённого полдника</i>	<i>Общая калорийность</i>
1	423	118	502	331	1374
2	356	100	516	397	1369
3	497	74	449	578	1598
4	394	116	497	365	1372
5	367	75	523	278	1243
6	334	132	496	381	1343
7	382	60	463	396	1301
8	307	118	636	434	1495
9	458	60	530	377	1425
10	429	111	534	372	1446
Итого	3947	964	5146	3909	13966
В среднем в день	395	96	515	391	1397
Соотношение	28,2%	6,9%	36,8%	27,9%	99,80%
Нормы СанПиНа	20-25%	5,0%	30-35%	30-35%	85-100%

Стоимость питания на одного ребенка в возрасте от 1,5 до 3 лет по 2-х недельному цикличному меню от 05.06.2019 г.

Продукт	потребность по меню на одного человека, кг	Цена продукта, руб	Стоимость (себестоимость) питания в день, руб
Творог	0,262	259,00	67,86
Бифидумбактерин	0,1	117,39	11,74
Бифилакт	0,1	109,26	10,93
Ванилин крист.	0,00005	1150,00	0,06
Вафли "Артек" фасованные	0,018	198,00	3,56
Горох.	0,012	30,00	0,36
Горошек зеленый консервы	0,14	79,32	11,10
Джем.	0,05	142,50	7,13
Дрожжи сухие.	0,00135	740,05	1,00
Зефир.	0,02	149,00	2,98
Йогурт фруктовый питьевой	0,155	63,60	9,86
Какао порошок	0,008	229,00	1,83
Кисломолочный напиток Лактобактерин	0,125	124,80	15,60
Кисломолочный напиток "Биолакт"	0,1	110,24	11,02
Кисломолочный напиток "Бифидок"	0,145	73,00	10,59
Кисломолочный напиток "Снежок"	0,31	73,20	22,69
Кисломолочный напиток кефир	0,145	59,00	8,56
Кисломолочный напиток ряженка	0,145	76,00	11,02
Кислота лимонная	0,00105	340,00	0,36
Крупа гречневая	0,03	54,00	1,62
Крупа манная	0,037	30,00	1,11
Крупа пшено шлифованное	0,042	32,40	1,36
Крупа рисовая	0,154	55,00	8,47
Мак.изделия (вермишель)	0,039	46,55	1,82
Макаронные изделия (рожки)	0,034	45,60	1,55
Масло растительное.	0,083	95,00	7,89
Масло сливочное	0,194	504,00	97,78
Молоко витаминизированное 0,2	0,2	107,00	21,40
Молоко пакет	1,951	45,00	87,80
Молоко сгущенное.	0,055	152,90	8,41
Мука пшеничная в/сорт	0,186	25,40	4,72
Мясо говядины 1 сорт.	0,288	470,00	135,36
Мясо птицы цыплята-бройлеры	0,3	149,00	44,70
Овощи капуста квашеная	0,052	76,00	3,95

Овощи капуста свежая	0,784	20,81	16,32
Овощи картофель свежий	1,661	18,05	29,98
Овощи лук репчатый	0,242	22,71	5,50
Овощи морковь свежая	0,341	23,28	7,94
Овощи огурцы консервированные	0,134	39,00	5,23
Овощи огурцы свежие	0,041	102,60	4,21
Овощи помидоры свежие	0,041	99,75	4,09
Овощи свекла свежая	0,163	20,07	3,27
Печенье " Сормовское" 1/100	0,01	139,00	1,39
Рыба горбуша филе	0,08	365,75	29,26
Рыба пикша филе	0,149	376,20	56,05
Рыба треска филе	0,092	397,10	36,53
Рыбные консервы.	0,024	249,07	5,98
Сахар-песок	0,364	46,00	16,74
Смесь ягод замороженная	0,046	179,00	8,23
Сметана.	0,085	147,10	12,50
Сок фруктовый.	0,9	37,00	33,30
Соль йодированная	0,035	10,00	0,35
Сухари панировочные.	0,022	54,50	1,20
Сухофрукты изюм	0,013	166,00	2,16
Сухофрукты компотная смесь	0,03	145,70	4,37
Сухофрукты курага	0,045	298,00	13,41
Сыр	0,049	420,00	20,58
Фарш домашний (фарш п/ф охлажденный)	0,183	454,00	83,08
Фрукты бананы	0,1	67,26	6,73
Фрукты груши	0,2	134,00	26,80
Фрукты лимоны	0,012	118,00	1,42
Фрукты яблоки.	0,409	76,95	31,47
Хлеб батон (нарезка)	0,584	51,11	29,85
Хлеб ржаной (нарезка)	0,33	30,10	9,93
Хлопья овсяные "Геркулес"	0,023	23,00	0,53
Чай черный.	0,007	249,00	1,74
Яйцо с-1	3,296	6,00	19,78
ИТОГО			1166,08
За 1 день			116,61