Утверждаю:

Директор МБОУ СШ №95

_____ Обрезкова Л.В.

Примерное двухнедельное меню

для детей в возрасте от 3 до 7 лет

сезон-зима-весна

12-часовое пребывание

Архангельск 2024г

Рацион сад 12 час.

сезон зима-весна

Понедельник **1 неделя**

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				ЭЦ (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Бжив	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
164	Каша протертая на молоке и воде(вариант 1,гречневая)	200	8,92	4,88	4,75	29,34	195,80	2,21	0,15	0,25	219,96	1,37
	Масло сливочное(прокипяченное) к каше	5	0,03	0,05	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,60	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	91,00	1,17	0,04	0,14	113,2	0,12
итого завтрак 1		**405**	**13,32**	**7,54**	**11,47**	**53,76**	**366,80**	**3,38**	**0,22**	**0,40**	**338,36**	**1,87**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**20,38**					

Завтрак 2

368	Яблоко	100	0,40	0,00	0,4	9,8	44,00	10,00	0,03	0,02	16	2,2
итого завтрак 2		**100**	**0,40**	**0,00**	**0,40**	**9,80**	**44,00**	**10,00**	**0,03**	**0,02**	**16,00**	**2,20**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**2,44**					

Обед

54	Икра морковная	60	1,32		2,76	6,53	56,00	3,07	0,03	0,037	18,40	0,73
73	Рассольник	250	1,62		5,06	13,06	104,25	7,54	0,09	0,05	23,40	0,85
287	Тефтели из говядины с соусом №354(с водой),2 вариант	160	10,91	9,14	12,53	13,79	212,00	0,61	0,06	0,11	34,70	1,00
320	Капуста белокачанная отварная	150	2,72	0,04	3,89	5,29	67,05	49,80	0,04	0,06	69,44	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
	Витаминный напиток "Лесная сказка" (черная смородина и черника)	200	0,34		0,00	27,58	96,00	29,00	0,10	0,00	10,10	0,12
итого обед		**860**	**19,75**	**9,18**	**24,66**	**84,63**	**614,10**	**90,02**	**0,39**	**0,29**	**167,64**	**4,66**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**34,13**					

Полдник

401	Снежок 2,5% жирности	200	5,40	5,40	5,00	21,6	158,00	1,80	0,05	0,25	242,00	0,20
467	Булочка ванильная	50	3,96	0,38	4,06	27,24	162,00	0,00	0,06	0,04	11,20	0,70
итого полдник		**250**	**9,36**	**5,78**	**9,06**	**48,84**	**320,00**	**1,80**	**0,11**	**0,29**	**253,20**	**0,90**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**17,8**					

Ужин

244	Треска,припущенная с овощами	80	5,91	5,50	0,25	2,54	36,00	0,84	0,03	0,03	9,40	0,37
347	Соус белый основной №347	30	0,18	0,01	1,05	1,10	14,61	0,08	0,00	0,00	3,52	0,05
319	Картофель в молоке (гарнир)	150	3,51	1,25	3,73	19,74	127,00	16,16	0,13	0,13	59,70	0,93
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	0,08	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	0,03	9,30	0,62
393	Чай с лимоном 180/10/7	180	0,12		0,02	10,20	41,00	2,83	0,00	0,00	12,80	0,32
итого ужин		**500**	**13,49**	**6,84**	**12,84**	**56,56**	**390,81**	**19,91**	**0,25**	**0,21**	**101,72**	**3,07**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**21,69**					

итого за день		**2115**	**56,32**	**29,34**	**58,43**	**253,59**	**1735,71**	**125,11**	**1,00**	**1,21**	**876,92**	**12,70**
95 % от суточной потребности			**51,30**	**33,35**	**57,00**	**247,95**	**1710,00**	**47,50**	**0,85**	**0,95**	**855,00**	**9,50**
	% отклонения		9,786	-12,02	2,509	2,275	1,50	163,39	18,12	26,95	2,564	33,68
	% животного белка			57,19								

Рацион сад 12 час.

сезон зима-весна

Вторник **1 неделя**

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				ЭЦ (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Бжив	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
168	Каша овсяная (Геркулес) вязкая с маслом	205	5,39	0,04	6,38	27,13	187,00	0,00	0,14	0,04	24,50	1,54
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
3	Бутерброд с сыром российским	60	6,68	3,52	8,45	19,39	180,00	0,11	0,07	0,08	142,40	0,96
394	Чай с молоком	180	2,67	2,61	2,34	14,31	89,00	1,20	0,04	0,14	113,9	0,37
итого завтрак 1		**465**	**16,26**	**6,17**	**17,35**	**70,85**	**498,60**	**1,31**	**0,28**	**0,27**	**285,40**	**3,24**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**27,7**					
399	Сок виноградный	180	0,54	0,00	0,36	29,34	122,40	3,60	0,04	0,02	36	0,72
итого завтрак 1		**180**	**0,54**	**0,00**	**0,36**	**29,34**	**122,40**	**3,60**	**0,04**	**0,02**	**36,00**	**0,72**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**6,8**					

Обед

22	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82		3,13	5,14	52,00	7,20	0,04	0,032	12,80	0,44
56	Борщ со свежей капустой	250	1,61		4,84	10,93	93,75	10,54	0,03	0,04	47,18	1,07
302	Куры,тушеные в соусе №354 с овощами	230	11,94	8,82	8,64	20,88	209,00	9,24	0,24	0,14	51,20	1,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
	Хлеб ржаной	40	2,64		0,48	16,72	72,40	0,00	0,07	0,03	14,00	1,56
372	Компот из груш	180	0,14		0,11	21,67	88,80	50,78	0,01	0,01	14,40	0,89
итого обед		**780**	**18,67**	**8,82**	**17,38**	**85,36**	**558,55**	**77,76**	**0,42**	**0,26**	**144,18**	**6,19**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**31,03**					

Полдник

401	Простокваша 2,5% жирности	200	5,80	5,80	5,00	8,2	106,00	1,60	0,05	0,25	236,00	0,20
469	Булочка домашняя	50	3,64	0,14	6,26	26,96	178,00	0,00	0,06	0,04	9,80	0,64
итого полдник		**250**	**9,44**	**5,94**	**11,26**	**35,16**	**284,00**	**1,60**	**0,11**	**0,29**	**245,80**	**0,84**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**15,8**					

Ужин

240	Пудинг из творога с яблоками	200	27,22	26,20	21,34	29,26	418,00	2,66	0,10	0,46	233,00	2,38
362	Соус яблочный	30	0,03		0,03	5,11	20,79	0,27	0,00	0,00	2,63	0,16
383	Кисель из повидла	190	0,08		0,00	21,15	84,87	0,06	0,00	0,00	10,00	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,28		0,27	15,03	63,90	0,00	0,04	0,01	6,90	0,55
итого ужин		**450**	**29,61**	**26,20**	**21,64**	**70,55**	**587,56**	**2,99**	**0,14**	**0,47**	**252,53**	**3,36**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**32,64**					

итого за день	**2125**	**74,52**	**47,13**	**67,99**	**291,26**	**2051,11**	**87,26**	**0,99**	**1,31**	**963,91**	**14,35**
95 % от суточной потребности		**51,30**	**33,35**	**57,00**	**247,95**	**1710,00**	**47,50**	**0,85**	**0,95**	**855,00**	**9,50**
% отклонения		45,26	41,32	19,28	17,47	19,95	83,71	16,47	38,11	12,74	51,05
% животного белка			91,87								

Рацион сад 12 час.

сезон зима-весна

Среда **1 неделя**

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г) Б	Бжив	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины С	В1	В2	Минеральные вещества (мг) Са	Fe
216	Омлет с сыром и маслом	185	19,80	19,80	34,39	3,04	400,47	0,37	0,11	0,70	318,20	3,35
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	3,19	15,82	107,00	1,43	0,05	0,17	137	0,43
итого завтрак 1		**405**	**26,31**	**22,99**	**38,00**	**37,24**	**586,27**	**1,80**	**0,23**	**0,90**	**466,80**	**4,93**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**32,57**					
368	Груша	100	0,40	0,00	0,31	10,31	45,33	5,00	0,03	0,03	19,1	2,3
итого завтрак 2		**100**	**0,40**	**0,00**	**0,31**	**10,31**	**45,33**	**5,00**	**0,03**	**0,03**	**19,10**	**2,30**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**2,52**					

Обед

28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94		3,11	11,80	79,00	5,18	0,01	0,029	25,30	0,96
77	Суп картофельный	250	2,34		2,83	16,64	101,00	12,00	0,13	0,08	25,80	1,17
281	Котлеты из говядины рубленные(с водой),запеченные с соусом № 352	80	9,31	8,50	10,32	7,98	162,00	0,09	0,05	0,09	50,40	0,80
	Масло сливочное(прокипяченное) к котлете	5	0,03	0,05	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,60	0,01
318	Картофель отварной(гарнир)	150	2,86	0,04	4,32	23,01	142,00	21,00	0,15	0,10	14,60	1,16
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
372	Компот из яблок	180	0,14		0,14	21,29	87,84	51,55	0,01	0,01	13,03	0,85
итого обед		**765**	**18,46**	**8,59**	**25,27**	**99,14**	**688,04**	**89,82**	**0,42**	**0,33**	**141,33**	**6,10**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**38,22**					

Полдник

401	Кефир 2,5% жирности	200	5,80	5,80	5,00	8	106,00	1,40	0,078	0,34	240,00	0,20
474	Булочка Российская	50	3,52	0,48	4	27,76	161,67	0,17	0,05	0,05	13,67	0,62
итого полдник		**250**	**9,32**	**6,28**	**9,00**	**35,76**	**267,67**	**1,57**	**0,13**	**0,39**	**253,67**	**0,82**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**14,87**					

Ужин

248	Котлета из хека с капустой и морковью,запеченые	80	10,59	9,70	6,47	4,17	117,00	5,46	0,08	0,10	112,80	0,85
350	Соус молочный	30	0,62	0,44	1,57	2,13	25,14	0,10	0,01	0,02	19,75	0,06
314	Каша вязкая пшеничная гарнир	150	4,00	0,04	4,24	24,56	152,40	0,00	0,08	0,03	15,65	1,70
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
392	Чай с вареньем	195	0,12		0,06	10,24	42,00	0,24	0,00	0,01	11,30	0,44
итого ужин		**475**	**16,85**	**10,18**	**12,52**	**51,12**	**379,14**	**5,80**	**0,20**	**0,17**	**164,10**	**3,42**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**21,063**					

итого за день		**1995**	**71,34**	**48,04**	**85,10**	**233,57**	**1966,45**	**103,99**	**1,01**	**1,82**	**1045,0**	**17,57**
95 % от суточной потребности			**51,30**	**33,35**	**57,00**	**247,95**	**1710,00**	**47,50**	**0,85**	**0,95**	**855,00**	**9,50**
	% отклонения		39,06	44,05	49,3	-5,8	15,00	118,93	18,94	91,68	22,222	84,95
	% животного белка			93,65								

Рацион сад 12 час.

сезон зима-весна

Четверг **1 неделя**

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г) Б	Бжив	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины С	В1	В2	Минеральные вещества (мг) Са	Fe
164	Каша протертая на молоке и воде(вариант 6,ячневая)	200	5,55	2,58	2,71	23,55	140,80	1,17	0,09	0,13	138,30	0,63
	Масло сливочное(прокипяченное) к каше	5	0,03	0,05	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,60	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
2	Бутерброд с джемом	55	2,51	0,04	3,93	28,88	161,00	0,48	0,05	0,03	10,5	0,69
393	Чай с лимоном 180/10/7	180	0,12		0,02	10,20	41,00	2,83	0,00	0,00	12,80	0,32
итого завтрак 1		**460**	**9,73**	**2,67**	**10,97**	**72,69**	**422,80**	**4,48**	**0,17**	**0,17**	**166,80**	**2,02**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**23,49**					

Завтрак 2

399	Сок яблочный	180	0,90	0,00	0,00	18,18	76,80	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52
итого завтрак 2		**180**	**0,90**	**0,00**	**0,00**	**18,18**	**76,80**	**3,60**	**0,02**	**0,02**	**12,60**	**2,52**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**4,27**					

Обед

25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18		3,15	5,87	56,52	9,40	0,05	0,040	15,81	0,49
58	Борщ с картофелем	250	2,04		5,00	14,11	110,00	8,79	0,07	0,06	36,60	1,34
283	Котлеты из говядины с яблоками	80	10,95	9,98	9,12	8,26	159,00	1,60	0,06	0,10	13,80	1,58
	Масло сливочное(прокипяченное) к каше	5	0,03	0,05	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,60	0,01
336	Капуста тушеная	150	3,10		4,86	14,14	112,65	25,74	0,04	0,06	83,18	1,21
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
374	Компот из апельсинов	180	0,41		0,10	30,59	124,80	61,62	0,01	0,01	21,12	0,22
итого обед		**765**	**20,55**	**10,03**	**26,78**	**91,39**	**679,17**	**107,15**	**0,30**	**0,30**	**182,71**	**6,00**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**37,73**					

Полдник

401	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,80	5,00	8,4	108,00	0,60	0,04	0,25	248,00	0,20
466	Сдоба обыкновенная	50	3,88	0,18	2,36	26,14	142,00	0,00	0,06	0,04	11,00	0,68
итого полдник		**250**	**9,68**	**5,98**	**7,36**	**34,54**	**250,00**	**0,60**	**0,10**	**0,29**	**259,00**	**0,88**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**13,9**					

Ужин

207	Макароны запеченные с сыром	210	10,04	1,50	9,00	41,20	286,00	0,04	0,08	0,05	39,16	1,78
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
392	Чай с сахаром	200	0,06		0,02	9,96	39,88	0,03	0,00	0,00	9,97	0,28
итого ужин		**450**	**12,94**	**1,50**	**9,44**	**69,54**	**404,68**	**0,07**	**0,15**	**0,08**	**60,73**	**3,21**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**22,48**					

итого за день		**2105**	**53,80**	**20,18**	**54,55**	**286,34**	**1833,45**	**115,90**	**0,74**	**0,86**	**681,84**	**14,63**
95 % от суточной потребности			**51,30**	**33,35**	**57,00**	**247,95**	**1710,00**	**47,50**	**0,85**	**0,95**	**855,00**	**9,50**
	% отклонения		4,873	-39,49	-4,298	15,48	7,22	144,00	-12,5	-10	-20,25	54
	% животного белка			39,34								

Рацион сад 12 час.

сезон зима-весна

Пятница **1 неделя**

Завтрак

рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г) Б	Бжив	Ж	У	(ккал)	Витамины С	В1	В2	вещества (мг) Са	Fe
179	Каша манная с изюмом и яблоками	205	5,52	3,07	5,92	29,63	194,00	1,99	0,07	0,14	142,70	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
6	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,00	2,4	0,02
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	91,00	1,17	0,04	0,14	113,2	0,12
итого завтрак 1		**435**	**11,29**	**5,76**	**16,00**	**62,50**	**429,80**	**3,16**	**0,18**	**0,31**	**269,90**	**2,34**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**23,88**					

Завтрак 2

399	Сок сливовый	180	0,54	0,00	0,18	27,36	112,80	7,20	0,02	0,02	18	0,54
итого завтрак 2		**180**	**0,54**	**0,00**	**0,18**	**27,36**	**112,80**	**7,20**	**0,02**	**0,02**	**18,00**	**0,54**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**6,27**					

Обед

33	Салат из свеклы	60	0,86		3,65	5,02	56,00	5,70	0,01	0,023	21,10	0,80
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из филе окуня морского №124	250	6,05	3,50	3,56	15,67	119,00	11,20	0,14	0,10	48,88	1,36
277	Гуляш из отварной говядины	160	20,63	19,65	16,30	5,24	250,00	1,11	0,05	0,14	37,20	1,58
320	Морковь отварная	150	1,97		3,89	7,77	73,95	5,53	0,08	0,10	39,56	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,28		0,27	15,03	63,90	0,00	0,04	0,01	6,90	0,55
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
372	Компот из груш	180	0,14		0,11	21,67	88,80	50,78	0,01	0,01	14,40	0,89
итого обед		**850**	**33,25**	**23,15**	**28,02**	**78,76**	**687,85**	**74,32**	**0,37**	**0,40**	**175,04**	**6,91**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**38,23**					

Полдник

401	Простокваша 2,5% жирности	200	5,80	5,80	5,00	8,2	106,00	1,60	0,05	0,25	236,00	0,20
470	Булочка дорожная	50	3,38	0,02	6,98	26,06	180,00	0,00	0,06	0,02	9,20	0,60
итого полдник		**250**	**9,18**	**5,82**	**11,98**	**34,26**	**286,00**	**1,60**	**0,11**	**0,27**	**245,20**	**0,80**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**15,9**					

Ужин

239	Оладьи из творога	200	27,96	23,68	19,42	44,84	466,00	0,60	0,16	0,46	248,80	1,82
	Варенье	50	0,30		0,20	51,15	195,00	1,05	0,00	0,03	41,80	0,95
378	Кисель из клюквы	200	0,09		0,04	26,14	105,20	1,83	0,00	0,00	10,75	0,15
итого ужин		**450**	**28,35**	**23,68**	**19,66**	**122,13**	**766,20**	**3,48**	**0,16**	**0,49**	**301,35**	**2,92**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**42,57**					

итого за день		**2165**	**82,61**	**58,41**	**75,84**	**325,01**	**2282,65**	**89,76**	**0,84**	**1,49**	**1009,49**	**13,51**
95 % от суточной потребности			**51,30**	**33,35**	**57,00**	**247,95**	**1710,00**	**47,50**	**0,85**	**0,95**	**855,00**	**9,50**
	% отклонения		61,03	75,14	33,05	31,08	33,49	88,97	-1,18	56,63	18,069	42,21
	% животного белка			113,9								

Рацион сад 12 час.

сезон зима-весна

Понедельник **2 неделя**

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г) Б	Бжив	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины С	В1	В2	Минеральные вещества (мг) Са	Fe
168	Каша рисовая вязкая с маслом	205	3,09	0,04	4,07	32,09	177,00	0,00	0,03	0,02	5,70	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	0,08	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	0,03	9,30	0,62
393	Чай с лимоном 180/10/7	180	0,12		0,02	10,20	41,00	2,83	0,00	0,00	12,80	0,32
итого завтрак 1		**445**	**7,18**	**0,12**	**11,82**	**66,93**	**396,60**	**2,83**	**0,11**	**0,06**	**32,40**	**1,76**
Процент удовлетворения суточной потребности							**22,03**					

Завтрак 2

368	Груша	100	0,40	0,00	0,31	10,31	45,33	5,00	0,03	0,03	19,1	2,3
итого завтрак 2		**100**	**0,40**	**0,00**	**0,31**	**10,31**	**45,33**	**5,00**	**0,03**	**0,03**	**19,1**	**2,3**
Процент удовлетворения суточной потребности							**2,52**					

Обед

54	Икра морковная	60	1,32		2,76	6,53	56,00	3,07	0,03	0,037	18,40	0,73
61	Борщ вегетарианский с черносливом	250	2,08		4,96	17,75	124,00	14,59	0,04	0,05	65,78	1,51
247	Треска,тушеная с овощами	80	7,93	7,48	4,55	2,20	81,00	1,80	0,06	0,06	24,40	0,56
321	Пюре картофельное	150	3,06	0,65	4,80	20,44	137,25	18,16	0,14	0,11	36,98	1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
372	Компот из яблок	180	0,14		0,14	21,29	87,84	51,55	0,01	0,01	13,03	0,85
итого обед		**760**	**17,37**	**8,13**	**17,63**	**86,59**	**564,89**	**89,17**	**0,35**	**0,30**	**170,19**	**5,81**
Процент удовлетворения суточной потребности							**31,4**					

Полдник

401	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,80	5,00	8,4	108,00	0,60	0,04	0,25	248,00	0,20
458	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлм	50	4,46	0,52	2,98	44,12	222,00	0,08	0,08	0,04	15,60	1,08
итого полдник		**250**	**10,26**	**6,32**	**7,98**	**52,52**	**330,00**	**0,68**	**0,12**	**0,29**	**263,60**	**1,28**
Процент удовлетворения суточной потребности							**18,33**					

Ужин

281	Котлеты из говядины рубленные(с водой),запеченные с соусом № 352	80	9,31	8,50	10,32	7,98	162,00	0,09	0,05	0,09	50,40	0,80
	Масло сливочное(прокипяченное) к котлете	5	0,03	0,05	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,00	0,60	0,01
336	Капуста тушеная	150	3,10		4,86	14,14	112,65	25,74	0,04	0,06	83,18	1,21
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
392	Чай с сахаром	180	0,06		0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00	9,47	0,27
итого ужин		**455**	**15,34**	**8,55**	**19,75**	**50,00**	**428,74**	**25,86**	**0,16**	**0,18**	**155,25**	**3,44**
Процент удовлетворения суточной потребности							**23,82**					

итого за день		**2010**	**50,55**	**23,12**	**57,49**	**266,35**	**1765,56**	**123,54**	**0,77**	**0,86**	**640,54**	**14,59**
95 % от суточной потребности			**51,30**	**33,35**	**57,00**	**247,95**	**1710,00**	**47,50**	**0,85**	**0,95**	**855,00**	**9,50**
	% отклонения		-1,462	-30,67	0,86	7,421	3,25	160,08	-9,29	-9,68	-25,08	53,58
	% животного белка			45,07								

Рацион сад 12 час.

сезон зима-весна

Вторник 2 неделя

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г) Б	Бжив	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины С	В1	В2	Минеральные вещества (мг) Са	Fe
220	Омлет с овощами,с маслом	185	12,14	11,27	24,44	6,16	293,82	7,64	0,09	0,52	137,55	2,72
3	Бутерброд с сыром российским	60	6,68	3,52	8,45	19,39	180,00	0,11	0,07	0,08	142,40	0,96
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	3,19	15,82	107,00	1,43	0,05	0,17	137	0,43
итого завтрак 1		**425**	**22,49**	**17,98**	**36,08**	**41,37**	**580,82**	**9,18**	**0,21**	**0,77**	**416,95**	**4,11**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**32,27**					

Завтрак 2

368	Бананы свежие	100	1,50	0,00	0,5	21	94,28	10,00	0,04	0,05	8	0,06
итого завтрак 2		**100**	**1,50**	**0,00**	**0,50**	**21,00**	**94,28**	**10,00**	**0,04**	**0,05**	**8,00**	**0,06**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**5,24**					

Обед

32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,93		3,68	8,12	69,00	4,64	0,02	0,027	25,10	0,86
101	Суп-пюре из зеленого горошка	250	4,42	2,08	5,50	17,41	136,75	2,49	0,08	0,13	109,58	0,61
300	Бройлер-цыпленок отварной	80	16,88	16,88	10,88	0,00	165,00	0,00	0,03	0,11	31,20	1,44
355	Соус сметанный с томатом	30	0,53	0,19	1,50	2,11	24,03	0,40	0,01	0,01	8,77	0,12
318	Картофель отварной(гарнир)	150	2,86	0,04	4,32	23,01	142,00	21,00	0,15	0,10	14,60	1,16
	Хлеб ржаной	40	2,64		0,48	16,72	72,40	0,00	0,07	0,03	14,00	1,56
	Хлеб пшеничный	30	2,28		0,27	15,03	63,90	0,00	0,04	0,01	6,90	0,55
372	Компот из груш	180	0,14		0,11	21,67	88,80	50,78	0,01	0,01	14,40	0,89
итого обед		**820**	**30,68**	**19,19**	**26,74**	**104,07**	**761,88**	**79,31**	**0,41**	**0,42**	**224,55**	**7,19**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**42,35**					

Полдник

401	Снежок 2,5% жирности	200	5,40	5,40	5,00	21,6	158,00	1,80	0,05	0,25	242,00	0,20
467	Булочка ванильная	50	3,96	0,38	4,06	27,24	162,00	0,00	0,06	0,04	11,20	0,70
итого полдник		**250**	**9,36**	**5,78**	**9,06**	**48,84**	**320,00**	**1,80**	**0,11**	**0,29**	**253,20**	**0,90**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**14,69**					

Ужин

238	Запеканка из творога с морковью	200	23,32	20,84	20,58	47,56	468,00	1,42	0,12	0,40	227,20	1,38
361	Соус клюквенный	30	0,02		0,01	3,81	15,36	0,18	0,00	0,00	2,09	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
383	Кисель из повидла	200	0,08		0,00	20,04	80,40	0,06	0,00	0,00	9,48	0,26
итого ужин		**450**	**24,94**	**20,84**	**20,77**	**81,43**	**606,36**	**1,66**	**0,15**	**0,41**	**243,37**	**2,04**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**33,69**					

итого за день	**2045**	**88,97**	**63,79**	**93,15**	**296,71**	**2363,34**	**101,95**	**0,92**	**1,94**	**1146,07**	**14,30**
95 % от суточной потребности		**51,30**	**33,35**	**57,00**	**247,95**	**1710,00**	**47,50**	**0,85**	**0,95**	**855,00**	**9,50**
% отклонения		73,43	91,27	63,42	19,67	38,21	114,63	8,353	104,4	34,0433	50,53
% животного белка			124,3								

Рацион сад 12 час.

сезон зима-весна

Среда **2неделя**

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г) Б	Бжив	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины С	В1	В2	Минеральные вещества (мг) Са	Fe
174	Каша вязкая из смеси круп с морковью (вариант 2)	205	6,49	2,64	10,80	37,72	294,00	2,08	0,18	0,19	130,40	2,15
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
392	Чай с сахаром	180	0,06		0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00	9,47	0,27
итого завтрак 1		**405**	**8,07**	**2,64**	**11,00**	**57,20**	**374,49**	**2,11**	**0,21**	**0,20**	**144,47**	**2,79**
Процент удовлетворения суточной потребности							**20,81**					

Завтрак 2

368	Груша	100	0,40	0,00	0,31	10,31	45,33	5,00	0,03	0,03	19,1	2,3
итого завтрак 2		**100**	**0,40**	**0,00**	**0,31**	**10,31**	**45,33**	**5,00**	**0,03**	**0,03**	**19,10**	**2,30**
Процент удовлетворения суточной потребности							**2,52**					

Обед

30	Салат из яблок с черносливом	60	0,57		0,27	17,46	74,58	4,39	0,02	0,030	19,96	1,39
76	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	250	2,00		5,11	16,93	121,75	7,54	0,10	0,06	24,95	0,93
289	Биточки паровые из говядины (с водой)	80	11,13	10,00	7,57	6,94	140,00	0,00	0,05	0,10	11,60	0,95
354	Соус сметанный №354	30	0,42	0,19	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	8,19	0,06
333	Свекла в молочном соусе №350,2 вариант	150	2,60	0,54	2,05	13,45	82,65	6,34	0,03	0,07	69,72	1,77
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
	Хлеб ржаной	40	2,64		0,48	16,72	72,40	0,00	0,07	0,03	14,00	1,56
	Витаминный напиток "Северная вишня" (черная смородина и вишня)	200	0,32		0,00	27,60	96,00	31,00	0,10	0,00	9,68	0,00
итого обед		**830**	**21,20**	**10,73**	**17,16**	**110,88**	**652,21**	**49,28**	**0,41**	**0,31**	**162,70**	**7,03**
Процент удовлетворения суточной потребности							**36,23**					

Полдник

401	Кефир 2,5% жирности	200	5,80	5,80	5,00	8	106,00	1,40	0,078	0,34	240,00	0,20
473	Булочка веснушка	50	3,90	0,14	3,06	26,94	150,00	0,00	0,06	0,04	11,40	0,72
итого полдник		**250**	**9,70**	**5,94**	**8,06**	**34,94**	**256,00**	**1,40**	**0,14**	**0,38**	**251,40**	**0,92**
Процент удовлетворения суточной потребности							**14,2**					

Ужин

232	Сырники с картофелем	200	25,22	21,26	18,94	32,20	400,00	8,70	0,20	0,40	198,20	1,92
367	Соус сметанный №367	30	0,48	0,38	4,02	1,49	44,04	0,02	0,00	0,02	14,48	0,05
392	Чай с джемом 180/15	180	0,14		0,02	10,75	44,00	0,39	0,00	0,01	4,70	0,31
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	0,08	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	0,03	9,30	0,62
итого ужин		**450**	**28,29**	**21,72**	**30,53**	**59,06**	**624,04**	**9,11**	**0,25**	**0,46**	**226,68**	**2,90**
Процент удовлетворения суточной потребности							**34,67**					

итого за день	**2035**	**67,66**	**41,03**	**67,06**	**272,39**	**1952,07**	**66,90**	**1,04**	**1,38**	**804,4**	**15,94**
95 % от суточной потребности		**51,30**	**33,35**	**57,00**	**247,95**	**1710,00**	**47,50**	**0,85**	**0,95**	**855,00**	**9,50**
% отклонения		31,89	23,03	17,65	9,857	14,16	40,84	22,24	45,37	-5,924	67,79
% животного белка			79,98								

Рацион сад 12 час.

сезон зима-весна

четверг **2 неделя**

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г) Б	Бжив	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины С	В1	В2	Минеральные вещества (мг) Ca	Fe
210	Запеканка из макарон с яблоками	205	5,22	0,06	6,78	40,14	242,00	10,60	0,07	0,04	14,50	3,16
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	91,00	1,17	0,04	0,14	113,2	0,12
итого завтрак 1		**405**	**9,59**	**2,67**	**9,37**	**64,52**	**375,60**	**11,77**	**0,14**	**0,19**	**132,30**	**3,65**
Процент удовлетворения суточной потребности							**20,87**					

Завтрак 2

399	Сок сливовый	180	0,54	0,00	0,18	27,36	112,80	7,20	0,02	0,02	18	0,54
итого завтрак 2		**100**	**0,54**	**0,00**	**0,18**	**27,36**	**112,80**	**7,20**	**0,02**	**0,02**	**18,00**	**0,54**
Процент удовлетворения суточной потребности							**6,26**					

Обед

33	Салат из свеклы	60	0,86	0,00	3,65	5,02	56,00	5,70	0,01	0,023	21,10	0,80
103	Суп-пюре перловый	250	3,86	0,00	3,51	18,18	120,00	0,33	0,05	0,10	92,75	0,51
274	Говядина тушеная с овощами в соусе	220	21,71	19,65	16,55	15,02	296,00	5,20	0,13	0,19	42,30	2,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
376	Компот из сушеных фруктов(изюм)	180	0,40		0,02	25,00	102,00	50,36	0,00	0,01	28,68	1,13
итого обед		**750**	**29,67**	**19,65**	**24,15**	**81,60**	**652,80**	**61,59**	**0,26**	**0,35**	**196,43**	**5,68**
Процент удовлетворения суточной потребности							**36,27**					

Полдник

401	Простокваша 2,5% жирности	200	5,80	5,80	5,00	8,2	106,00	1,60	0,05	0,25	236,00	0,20
469	Булочка домашняя	50	3,64	0,14	6,26	26,96	178,00	0,00	0,06	0,04	9,80	0,64
итого полдник		**250**	**9,44**	**5,94**	**11,26**	**35,16**	**284,00**	**1,60**	**0,11**	**0,29**	**245,80**	**0,84**
Процент удовлетворения суточной потребности							**15,8**					

Ужин

246	Треска,припущенная в молоке	80	10,87	10,68	4,01	2,53	90,00	0,66	0,06	0,07	36,90	0,41
318	картофель отварной(гарнир)	150	2,86	0,04	4,32	23,01	142,00	21,00	0,15	0,10	14,60	1,16
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
	Хлеб пшеничный	30	2,28		0,27	15,03	63,90	0,00	0,04	0,01	6,90	0,55
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00	9,47	0,27
итого ужин		**460**	**17,39**	**10,72**	**8,86**	**58,39**	**369,99**	**21,69**	**0,29**	**0,20**	**74,87**	**3,17**
Процент удовлетворения суточной потребности							**20,57**					

итого за день		**1965**	**66,63**	**38,98**	**53,82**	**267,03**	**1795,19**	**103,85**	**0,82**	**1,05**	**667,40**	**13,88**
95 % от суточной потребности			**51,30**	**33,35**	**57,00**	**247,95**	**1710,00**	**47,50**	**0,85**	**0,95**	**855,00**	**9,50**
	% отклонения		29,88	16,88	-5,58	7,695	4,98	118,63	-3,18	10,32	-21,9	46,11
	% животного белка			75,98								

Рацион сад 12 час.

сезон зима-весна

Пятница **2 неделя**

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				ЭЦ (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Бжив	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
180	Каша из смеси круп с яблоками (вариант 1,пшенная)	200	8,14	3,30	9,68	38,39	273,00	1,46	0,17	0,16	150,50	1,59
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
392	Чай с вареньем	195	0,12		0,06	10,24	42,00	0,24	0,00	0,01	11,30	0,44
итого завтрак 1		**435**	**11,10**	**3,30**	**10,16**	**67,01**	**393,80**	**1,70**	**0,24**	**0,20**	**173,40**	**3,18**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**21,88**					
399	Сок виноградный	180	0,54	0,00	0,36	29,34	122,40	3,60	0,04	0,02	36	0,72
итого завтрак 1		**180**	**0,54**	**0,00**	**0,36**	**29,34**	**122,40**	**3,60**	**0,04**	**0,02**	**36,00**	**0,72**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**6,8**					

Обед

25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18		3,15	5,87	56,52	9,40	0,05	0,040	15,81	0,49
66	Щи из свежей капусты	250	1,70		4,82	6,69	77,00	20,04	0,04	0,03	50,20	0,66
284	Тефтели из печени и риса с соусом №354	160	9,78	8,19	11,66	16,41	210,00	7,37	0,14	0,87	37,90	3,27
320	Морковь отварная	150	1,97		3,89	7,77	73,95	5,53	0,08	0,10	39,56	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,04		0,36	20,04	85,20	0,00	0,06	0,02	9,20	0,74
	Хлеб ржаной	20	1,32		0,24	8,36	36,20	0,00	0,04	0,02	7,00	0,78
374	Компот из апельсинов	180	0,41		0,10	30,59	124,80	61,62	0,01	0,01	21,12	0,22
итого обед		**860**	**19,40**	**8,19**	**24,22**	**95,73**	**663,67**	**103,96**	**0,42**	**1,09**	**180,79**	**7,11**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**36,87**					

Полдник

401	Снежок 2,5% жирности	200	5,40	5,40	5,00	21,6	158,00	1,80	0,05	0,25	242,00	0,20
468	Булочка с орехами	50	3,82	0,80	4,92	26,86	168,00	0,02	0,06	0,06	20,00	0,78
итого полдник		**250**	**9,22**	**6,20**	**9,92**	**48,46**	**326,00**	**1,82**	**0,11**	**0,31**	**262,00**	**0,98**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**18,11**					

Ужин

235	Пудинг из творога (запеченный)	200	30,28	27,40	21,52	48,68	508,00	0,40	0,12	0,46	260,00	1,92
350	Соус молочный (для подачи к блюду) №350	30	0,62	0,44	1,57	2,13	25,14	0,10	0,01	0,02	19,75	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	42,60	0,00	0,03	0,01	4,60	0,37
378	Кисель из брусники	200	0,12		0,1	27,01	109,40	1,83	0,00	0,04	12,30	0,12
итого ужин		**450**	**32,54**	**27,84**	**23,37**	**87,84**	**685,14**	**2,33**	**0,16**	**0,53**	**296,65**	**2,47**
	Процент удовлетворения суточной потребности						**38,06**					

итого за день		**2175**	**72,80**	**45,53**	**68,03**	**328,38**	**2191,01**	**113,41**	**0,97**	**2,15**	**948,84**	**14,46**
95 % от суточной потребности			**51,30**	**33,35**	**57,00**	**247,95**	**1710,00**	**47,50**	**0,85**	**0,95**	**855,00**	**9,50**
	% отклонения		41,91	36,52	19,35	32,44	28,13	138,76	13,53	126,6	10,98	52,21
	% животного белка			88,75								

Распределение в процентном отношении энергетической ценности по приемам пищи
(организация питания детей 3-7 лет (пребывание 12 час), сезон зима-весна.

Завтрак

Прием пищи	Нормируемая доля суточной потребности в пищевых	1 неделя	Дни недели	Фактическое распределение энергетической ценности, % (1 неделя)	2 неделя	Дни недели	Фактическое распределение энергетической ценности, % (2 неделя)
1 Завтрак	20,00%		понедельник	20,38%		понедельник	22,03%
2 Завтрак	5,00%			2,44%			2,52%
Обед	35,00%			34,13%			31,40%
Полдник	15,00%			17,80%			18,33%
Ужин	20,00%			21,69%			23,82%
Итого за день (среднее)	**95,00%**			**96,44%**			**98,10%**
1 Завтрак	20,00%		вторник	27,70%		вторник	32,27%
2 Завтрак	5,00%			6,80%			5,24%
Обед	35,00%			31,03%			42,35%
Полдник	15,00%			15,80%			14,69%
Ужин	20,00%			32,64%			33,69%
Итого за день (среднее)	**95,00%**			**113,97%**			**128,24%**
1 Завтрак	20,00%		среда	32,57%		среда	20,81%
2 Завтрак	5,00%			2,52%			2,52%
Обед	35,00%			38,22%			36,23%
Полдник	15,00%			14,87%			14,20%
Ужин	20,00%			21,06%			34,67%
Итого за день (среднее)	**95,00%**			**109,24%**			**108,43%**
1 Завтрак	20,00%		четверг	23,49%		четверг	20,87%
2 Завтрак	5,00%			4,27%			6,26%
Обед	35,00%			37,73%			36,27%
Полдник	15,00%			13,90%			15,80%
Ужин	20,00%			22,48%			20,57%
Итого за день (среднее)	**95,00%**			**101,87%**			**99,77%**
1 Завтрак	20,00%		пятница	23,88%		пятница	21,88%
2 Завтрак	5,00%			6,27%			6,80%
Обед	35,00%			38,23%			36,87%
Полдник	15,00%			15,90%			18,11%
Ужин	20,00%			42,57%			38,06%
Итого за день (среднее)	**95,00%**			**126,85%**			**121,72%**

Пищевая ценность примерного меню для возрастной категории от 3-х до 7 лет
с дневным пребыванием 12 часов, сезон зима-весна

Неделя)день недели)	Пищевые вещества(г)				ЭЦ (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	Б	Бжив	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
1 неделя										
понедельник	56,32	29,34	58,43	253,59	1735,71	125,11	1,00	1,21	876,92	12,70
вторник	74,52	47,13	67,99	291,26	2051,11	87,26	0,99	1,31	963,91	14,35
среда	71,34	48,04	85,10	233,57	1966,45	103,99	1,01	1,82	1045,00	17,57
четверг	53,8	20,18	54,55	286,34	1833,45	115,9	0,74	0,86	681,84	14,63
пятница	82,61	58,41	75,84	325,01	2282,65	89,76	0,84	1,49	1009,49	13,51
2 неделя										
понедельник	50,55	23,12	57,49	266,35	1765,56	123,54	0,77	0,86	640,54	14,59
вторник	88,97	63,79	93,15	296,71	2363,34	101,95	0,92	1,94	1146,07	14,3
среда	67,66	41,03	67,06	272,39	1952,07	66,90	1,04	1,38	804,40	15,94
четверг	66,63	38,98	53,82	267,03	1795,19	103,85	0,82	1,05	667,4	13,88
пятница	72,80	45,53	68,03	328,38	2191,01	113,41	0,97	2,15	948,84	14,46
Среднее значение*	**68,52**	**41,56**	**68,15**	**282,063**	**1993,654**	**103,167**	**0,91**	**1,407**	**878,441**	**14,59**

Должное значение	**51,3**	**33,35**	**57**	**247,95**	**1710**	**47,5**	**0,85**	**0,95**	**855**	**9,5**
% отклонения**	**33,567**	**24,6**	**19,55**	**13,75802**	**16,58795**	**117,194**	**7,059**	**48,11**	**2,74164**	**53,61**

*** Среднее значение по витамину С (при выполнении условия витаминизации готовых блюд)**

** Отклонения от расчетных суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков,жиров и углеводов) и калорийности не должны превышать +/-10% , микронутриентов +/- 15%.

Содержание пищевых продуктов (НЕТТО, г.) в суточных рационах примерного меню

для возрастной категории от 3-х до 7 лет, с дневным пребыванием 12 часов,сезон зима-весна

Наименование группы пищевой продукции	Единица измерения	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										Всего	Среднее значение	Должное значение	Отклонение от нормы в % (+/-)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Хлеб ржаной	грамм	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	47,5	-15,8%
Хлеб пшеничный	грамм	70	110	60	100	50	90	90	70	70	80	790	79	76	3,9%
Мука пшеничная	грамм	30,9	24,6	22,45	27,73	41,255	18,589	2,25	34,2	30,6	23,3	255,9	25,59	27,55	-7,1%
Крупы, бобовые	грамм	37	50,4	36,375	39	22	44,4	68,5	40,4	24,8	59	421,9	42,19	40,85	3,3%
Макаронные изделия	грамм	0	0	0	75,6	0	0	0	0	44,1	0	119,7	11,97	11,4	5,0%
Картофель	грамм	187,5	121	112,5	74	100	128,25	145,5	117	212,5	24	1222,25	122,23	133	-8,1%
Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от	грамм	313	196	105,2	284,5	277,6	408,55	103,5	181,5	93	129,6	2092,45	209,25	247	-15,3%
Фрукты свежие	грамм	107	65,8	136	84	80	143	139	146	106	78	1084,8	108,48	95	14,2%
Сухофрукты	грамм	0	0	6,6	0	4	15	12	17,1	28,8	13,2	96,7	9,67	10,45	-7,5%

Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	грамм	200	180	0	180	180	0	0	200	180	180	1300	130	142,5	-8,8%
Мясо 1 кат.	грамм	51	0	42	59	129	42	0	59	130	0	512	51,2	52,25	-2,0%
Субпродукты	грамм	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	40	4	23,75	-83,2%
Птица (цыплята-бройлеры потрошеные - 1 кат.)	грамм	0	105	0	0	0	0	80	0	0	0	185	18,5	22,8	-18,9%
Рыба (филе), в т. ч. филе слабо и малосоленое	грамм	40	0	49	0	23,5	49	0	0	73	0	234,5	23,45	35,15	-33,3%
Молоко,в том числе кисломолочные продукты	грамм	405	290	363,5	290	420	222,5	409	308,8	376,5	323	3408,3	340,83	427,5	-20,3%
Творог (5- 9 % м.д.ж.)	грамм	0	68	0	0	59	0	54	60	0	75	316	31,6	38	-16,8%
Сыр	грамм	0	15	20,6	6	0	0	15	0	0	0	56,6	5,66	5,7	-0,7%
Сметана	грамм	20	14	13	0	0	0	11,5	22,5	0	30	111	11,1	10,45	6,2%
Масло сливочное	грамм	30,8	14	29,2	25,07	25,25	20,25	24,25	26,6	25,8	20,7	241,92	24,19	24,7	-2,1%
Масло растительное	грамм	8	8	8,5	17,25	9,1	17,375	7,6	9	3,6	8	96,425	9,64	10,45	-7,7%
Яйцо	грамм	1,5	10,2	57,75	0,931	9,25	0,986	44	4,5	0,2	14,6	143,917	14,39	22,8	-36,9%
Сахар	грамм	23,6	47,5	36,7	42,99	59	43,486	53,45	22,2	47,7	60,6	437,226	43,72	28,5	53,4%
Кондитерские изделия	грамм	0	21,6	15	20	0	15	21,6	15	0	15	123,2	12,32	19	-35,2%

Чай	грамм	0,3	0	0,3	0,6	0	0,6	0	0,6	0,3	0,3	3	0,3	0,57	-47,4%
Какао-порошок	грамм	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	4	0,4	0,57	-29,8%
Кофейный напиток	грамм	3	0	0	0	3	0	0	0	3	0	9	0,9	1,14	-21,1%
Дрожжи хлебопекарные	грамм	0,3	0,2	0,5	0,392	0,375	0,551	0	0,5	0,2	0,7	3,718	0,37	0,48	-22,5%
Крахмал	грамм	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,85	-100,0%
Соль пищевая поваренная	грамм	7,5	5,7	4,675	6,145	5,645	6,8	4,23	6,5	4,3	3,7	55,195	5,52	4,75	16,2%