



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 1
Г.В. Моргоева
29.03.2017г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
МБДОУ д/с № 1
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

Десятидневное меню на зимне-весенний период (1-3 лет)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с маслом	Каша «дружба»	Омлет натуральный. Икра кабачковая	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром и маслом
		Суп молочный с крупой (гречка)		Суп молочный «геркулес»						
	Чай фруктовый	Какао на молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	½ яйцо вареное	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный Конд. изд. (вафли)	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный Конд. изд. пряник	Хлеб пшеничный	
10 часов	Сок фруктово-ягодный	Ряженка	Сок яблочный	Яблоко	Ряженка	Сок фруктово-ягодный	Банан	Молоко кипяченое	Яблоко	Сок яблочный
Обед	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Капуста квашеная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Икра морковная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Икра свекольная	Икра кабачковая	Овощи натуральные соленые (помидор)
	Борщ с капустой и картофелем	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп из овощей с фасолью	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с клёцками на м/б	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из отварной птицы	Биштекс рубленный паровой	Картофельная запеканка с мясом	Тефтели из говядины паровые	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
	Пюре картофельное	Капуста тушеная		Картофель отварной		Сложный гарнир			Пюре картофельное	Картофель отварной
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фруктово-ягодный	Компот из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
полдник	Икра свекольная	Запеканка из творога	Овощи натуральные соленые (помидор)	Пудинг из творога с рисом	Булочка домашняя	Запеканка из творога	Овощи в молочном соусе	Сырники из творога запеченные	Рагу овощное	Сдоба обыкновенная (плюшка)
	Омлет натуральный	Соус молочный сладкий	Рыба отварная Пюре картофельное	Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий		
	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Йогурт	Молоко кипяченое	Йогурт	Кофейный напиток на молоке	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Фрукты св. апельсин		Хлеб пшеничный Булочка домашняя		Хлеб пшеничный	Фрукты св. яблоко

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)
в дошкольных образовательных организациях с 1 года до 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
молоко и кисломол.прод.	390	250	380	248	295	475	244	266	489	212	355	3214	321,4	82,41
творог	30	0	66	0	67	0	66	0	54	0	0	253	25,3	84,33
сметана	9	4,5	7	0	20	0	4	14	2	5	20	76,5	7,65	85,00
сыр	4,3	0	12	0	0	0	0	11	0	0	12	35	3,5	81,40
мясо (бескостное)	55	82	0	0	61	79	44	0	51	0	67	384	38,4	69,82
птица 1 кат.пот.	23	0	0	149	0	0	0	28	0	0	0	177	17,7	76,96
рыба (филе) треска	34	0	89	117	0	0	0	67	0	76	0	349	34,9	102,65
минтай	34	0	91	115	0	0	0	66	0	74	0	346	34,6	101,76
яйцо куриное столовое	0,5	1,53	0,138	0	0,127	0,083	1,568	0,07	0,045	0,677	0,033	4,271	0,4271	85,42
картофель (25%)	160	109	72	126	178	208	116	168	24	221	32,0	1254	125,4	78,38
овощи , зелень	256	244	252	218	89	132	285,2	231	158	164	157	1930,2	193,02	75,40
фрукты(плоды) свежие	108	33	0	0	149	195	33	162	0	182	149	903	90,3	83,61
фрукты (плоды) сухие	9	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	72	7,2	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	840	84	84,00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75,00
хлеб пшеничный	60	45	57	45	45	30	38	60	30	70	44	464	46,4	77,33
крупы , бобовые	30	0	21,6	30	24	37	4	11	48	11	37	223,6	22,36	74,53
макаронные изделия	8	14	0	14	7	0	0	0	14	0	14	63	6,3	78,75
мука пшеничная	25	0	4	0	2	57	4	57	4,8	1	60	189,8	18,98	75,92
масло сливочное	18	8,8	14,9	9,4	15,6	14,5	12,4	33,6	9,6	11,8	14,8	145,4	14,54	80,78
масло растительное	9	8,6	3,6	8	1,8	17	2	15,8	9	8	4	77,8	7,78	86,44
кондитерские изделия	7	0	0	25	0	0	0	0	25	0	0	50	5	71,43
чай , фиточай	0,5	0,36	0,36	0,7	0,36	0	0,36	0,36	0,36	0,36	0	3,22	0,322	64,40
какао-порошок	0,5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0,4	80,00
кофейный напиток	1	1,5	0	1,5	0	1,5	0	1,5	0	1,5	0	7,5	0,75	75,00
сахар	37	29,4	48,8	30,4	36	30,5	27	36	20,4	28,5	30,4	317,4	31,74	85,78
дрожжи	0,4	0	0	0	0	1,2	0	1	0	0	0,9	3,1	0,31	77,50
крахмал	2	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1,4	70,00
соль	4	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	33	3,3	82,50
	1455,2												1137,78	78,19

В графе среднесут. наборы пищ.прод (брутто) все продукты даны в соответствии с СанПиН 2013 года. Норма по рыбе филе.

*В графе факт на 1 чел. наши нормы расхода даны на треску, минтай потрошенные обезглавленные, т.к. мы покупаем именно такую рыбу.

В среднем % выполнение норм =78,19%

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
молоко и кисломол.прод.	390	249	376	247	291	464	240	265	478	212	351	3173	317,3	81,36
творог	30	0	65	0	66	0	65	0	53	0	0	249	24,9	83,00
сметана	9	4,5	7	0	20	0	4	14	2	5	20	76,5	7,65	85,00
сыр	4,3	0	12	0	0	0	0	11	0	0	12	35	3,5	81,40
мясо (бескостное)	50	78	0	0	58	75	42	0	48	0	64	365	36,5	73,00
птица 1 кат.пот.	20	0	0	132	0	0	0	24	0	0	0	156	15,6	78,00
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	32	0	56	85	0	0	0	49	0	56	0	246	24,6	76,88
яйцо куриное столовое	20	61	5,5	0	5	3,3	62,5	2,8	1,8	27	1,3	170,2	17,02	85,10
картофель (25%)	120	81	54	94	133	156	87	125	18	165	24	937	93,7	78,08
овощи , зелень	205	208	214	180	82	110	245,2	189	130	144	136	1638,2	163,82	79,91
фрукты(плоды) свежие	95	29	0	0	133	150	29	125	0	162	133	761	76,1	80,11
фрукты (плоды) сухие	9	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	72	7,2	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	840	84	84,00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75,00
хлеб пшеничный	60	45	57	45	45	30	38	60	30	70	44	464	46,4	77,33
крупы , бобовые	30	0	21,6	30	24	37	4	11	48	11	37	223,6	22,36	74,53
макаронные изделия	8	14	0	14	7	0	0	0	14	0	14	63	6,3	78,75
мука пшеничная	25	0	4	0	2	57	4	57	4,8	1	60	189,8	18,98	75,92
масло сливочное	18	8,8	14,9	9,4	15,6	14,5	12,4	33,6	9,6	11,8	14,8	145,4	14,54	80,78
масло растительное	9	8,6	3,6	8	1,8	17	2	15,8	9	8	4	77,8	7,78	86,44
кондитерские изделия	7	0	0	25	0	0	0	0	25	0	0	50	5	71,43
чай , фиточай	0,5	0,36	0,36	0,7	0,36	0	0,36	0,36	0,36	0,36	0	3,22	0,322	64,40
какао-порошок	0,5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0,4	80,00
кофейный напиток	1	1,5	0	1,5	0	1,5	0	1,5	0	1,5	0	7,5	0,75	75,00
сахар	37	29,4	48,8	30,4	36	30,5	27	36	20,4	28,5	30,4	317,4	31,74	85,78
дрожжи	0,4	0	0	0	0	1,2	0	1	0	0	0,9	3,1	0,31	77,50
крахмал	2	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1,4	70,00
соль	4	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	33	3,3	82,50
	1326,7												1061,472	80,01

В среднем % выполнения норм = 80,01 %

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe
1-ый день	40,87	47,714	131,862	1043,55	0,45	26,4928	463,19	11,331
2-ой день	47,653	40,303	152,1	1164,85	0,7045	37,817	817,2	6,493
3-ий день	60,495	49,552	168,154	1324,35	0,4873	46,64	514,17	11,059
4-ый день	47,45	43,74	165,492	1260,01	0,503	37,991	555,93	8,993
5-ый день	46,78	54,53	182,99	1402,25	0,764	128,88	732,04	9,06
6-ой день	48,008	52,241	145,382	1198,51	0,465	40,933	616,49	11,688
7-ой день	42,272	54,01	213,842	1488,18	624	46,829	618,527	8,22
8-ой день	45,86	43,7	162,93	1217,32	0,475	20,048	728,38	8,42
9-ый день	33,03	32,664	145,3	995,84	0,529	68,538	425	9,6
10-ый день	56,081	45,628	207,822	1483,64	0,854	42,923	704	15,305
	468,499	464,082	1675,874	12578,5	629,232	497,092	6174,927	100,169
	46,85	46,41	167,59	1257,85	62,92	49,71	617,49	10,02

Всего на 1 реб. За 10 дней

В среднем на 1 реб. в день

	томатная паста	0,017	0,017									
	масло растительное	0,005	0,005									
307	Омлет натуральный			1/100	8,532	13,25	2,28	161,49	0,061	0,305	80,75	1,523
	яйца	1,53 шт.	0,061									
	молоко	0,039	0,039									
	масло сливочное	0,003	0,003									
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	ИТОГО				40,49	41,674	129,402	1031,8	0,445	26,4928	462,19	11,281

	томатная паста	0,008	0,008									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,018	0,018									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,279	138,35	0,47
	творог	0,066	0,065									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,038 шт.	0,0015									
	сахар	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,011	0,011									
	ИТОГО				47,273	40,263	149,64	1153,10	0,7025	37,817	816,20	6,443

	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
					60,495	49,552	168,154	1324,35	0,4873	46,64	514,17	11,059

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
4 день												
ЗАВТРАК												
99	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0	3,7	0,18
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
170	Суп молочный из хлопьев овсяных "Геркулес»			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	крупа "Геркулес"	0,011	0,011									
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
ОБЕД												
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0,518	0,064	1,102	8,42	0,013	3,24	14,9	0,388
	огурец соленый	0,071	0,068									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/180	1,94	2,05	13,55	80,00	0,076	6,00	11,00	0,68
	картофель	0,072	0,054									
	макаронные изд.	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0018	0,0018									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/40	11,58	7,21	1,19	115,87	0,0284	0	5,11	1,14
	говядина котлетное мясо	0,061	0,058									
	масло сливочное	0,0010	0,0010									
452	Соус сметанный натуральный			1/20	0,55	3,82	1,21	41,51	0,006	0,027	15,28	0,036
	сметана	0,018	0,018									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
179	Картофель отварной			1/80	1,5	3,3	10,2	76	0,08	11,1	8,8	0,6
	картофель	0,106	0,079									
	масло сливочное	0,004	0,004									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,018	0,018									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
ПОЛДНИК												
324	Пудинг из творога с рисом			1/80	12,06	11,89	16,3	224,4	0,04	0,17	101,5	0,58

	творог	0,067	0,066									
	крупа рисовая	0,013	0,013									
	яйца	0,127 шт.	0,005									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сметана	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
	ИТОГО				46,69	43,66	160,572	1236,51	0,493	37,991	553,93	8,894

583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	22,55	203,6	0,07	1,19	113,9	0,5
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0012	0,0012									
118	Фрукты свежие -апельсин	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	ИТОГО				47,14	55,77	160,78	1321,50	0,759	130,07	834,41	8,930

	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/80	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,279	138,35	0,47
	творог	0,066	0,065									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,038 шт.	0,0015									
	сахар	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/70	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
	ИТОГО				47,628	52,204	142,922	1186,76	0,460	40,933	615,49	11,638

	масло сливочное	0,004	0,004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	0	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
203	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)			1/94	3,00	10,10	12,00	151,00	0,08	12,90	62,00	0,81
	морковь	0,049	0,039									
	картофель	0,030	0,022									
	капуста белокочанная	0,038	0,030									
	горошек зеленый (консер.)	0,024	0,015									
	масло сливочное	0,009	0,009									
444	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)			1/56	1,90	3,85	4,92	61,98	0,023	0,361	66,730	0,09
	молоко	0,075	0,075									
	мука пшеничная	0,004	0,004									
	масло сливочное	0,004	0,004									
583	Булочка домашняя			1/70	5,220	9,05	42	270,21	0,07	0	10,44	0,58
	мука пшеничная	0,047	0,047									
	сахар	0,007	0,007									
	масло растительное	0,010	0,010									
	яйца	0,025 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	ИТОГО				41,113	52,63	205,132	1436,05	0,609	46,829	615,970	8,08

	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,045 шт.	0,0018									
	сахар	0,006	0,006									
	мука пшеничная	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка	0,154	0,150									
	ИТОГО				45,48	43,6	160,47	1205,57	0,470	20,048	727,38	8,37

	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
462	масло растительное	0,004	0,004	1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,0036	0,47	1,35	0,11
	Соус томатный											
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
506	сахар	0,0005	0,0005	1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	Чай с сахаром (2-ой вариант)											
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
114	сахар	0,011	0,011	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	Хлеб пшеничный	0,015	0,015									
	Итого				33,03	32,664	145,3	995,84	0,529	68,538	425,0	9,6

	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,27	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
118	Фрукты свежие -яблоко	0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ИТОГО				55,701	45,588	205,362	1471,89	0,849	42,923	703	15,255