



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ
детский сад № 52 города Белово
Жигаева С.М.

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 52 ГОРОДА БЕЛОВО
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с 1 года до 3 лет
СанПиН 2.3/2.4.3590 -20**

Г. Белово 2021

Неделя первая
 День: (1) Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 1								
Завтрак:								
	Каша манная молочная (вязкая) с маслом и сахаром	200	4.25	4.95	34.78	201.25	0	168*
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1*
	Кофейный напиток на молоке цельном	150	2.38	2.01	11.97	75.84	0.98	395*
		390	9.08	14.51	61.37	413.09	0.98	
		350						
Обед:								
	Икра морковная	30	0.66	1.38	3.26	28.11	1.54	54*
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1.26	3.8	6.39	64.69	0	56***
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	7.58	5.42	13.75	134.17	7.34	302*
	Хлеб ржаной	40	2.32	0.44	14.90	65.00		
	Компот из сухофруктов с витамином С	130	0.29	0.01	18.06	73.45		376*
		500	12.11	11.05	56.36	365.42	8.88	
		450						
Полдник:								
	Булочка "Веснушка"	50	3.85	3.68	29.42	166.09		269***
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	3.90	3.75	16.50	115.50		
		200	7.75	7.43	45.92	281.59	0	
		200						
Ужин:								
	Рыба отварная	50	3.3	0.4	0.65	66.67		136***
	Рагу из овощей с маслом	65	0.76	4.51	4.65	61.91	3.43	137*
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2.59	0.36	15.5	77.07		
	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	5.24	26.74	0.02	392*
	Апельсин свежий с сахаром	100	0.82	0.18	20.97	89.09	54.54	371*
		405	7.47	5.46	47.01	321.48	57.99	
		400						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			36.41	38.45	210.66	1381.58	67.85	

Неделя первая
 День: (2) Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 2								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом и сахаром	160	4.27	4.86	29.32	178.00	0	168*
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07	3*
	Чай с молоком цельным	150	2.23	1.95	11.93	74.17	1.33	394*
	печенье сахарное	20	1.88	4	15.24	61.20		
		375	13.11	17.69	71.05	391.17	1.4	
		350						
Обед:								
	Икра кабачковая порциями	30	0.60	2.70	2.58	36.60	2.10	
	Борщ из свежей капусты со сметаной	100	0.76	2.67	4.33	44.45		27***
	Мясо отварное	50	14.01	1.89	0.25	74.17	0.25	273*
	Капуста тушеная	80	1.48	2.58	5.76	52.16	8.21	336*
	Хлеб ржаной	40	2.32	0.44	14.90	65.00		
	Сок яблочный	150	0.75	0	15.15	63.33	3.00	399*
		450	19.92	10.28	42.97	335.71	13.56	
		450						
Полдник:								
	Булочка домашняя	50	3.64	5.89	30.67	190.17		274***
	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	401*
		200	7.99	9.64	36.97	266.17	0.45	
		200						
Ужин:								
	Макароны отварные с овощами	80	2.87	5.9	18.26	112.83	2.9	153/354*
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2.59	0.36	15.5	77.07		
	Кисель плодово-ягодный	200	1.36	0.00	29.02	116.19		233***
	Яблоко свежее	90	0.36	0.36	8.82	39.60	9.0	368*
		400	7.18	6.62	71.6	345.69	11.9	
		400						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			48.2	44.23	222.59	1338.74	27.31	

Неделя первая
 День: (3) Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 2								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная (вязкая) с маслом и сахаром	100	2.53	3.56	15.78	105.00	0.00	168*
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.48	29.4	141.00	0.00	
	Какао с молоком цельным	200	4.08	3.54	17.58	118.89	0.00	397*
	Печенье сахарное	20	1.88	4.00	15.24	61.20	0.00	
		350	8.73	11.58	78	426.09	0	
		350						
Обед:								
	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0.85	1.25	1.68	21.36	0.0	329**
	Суп из овощей со сметаной и мясом	105	4.89	2.68	4.61	63.74	0.08	35**/273*
	Рыба отварная	50	3.3	0.4	0.65	66.67		136***
	Пюре картофельное	80	1.64	2.56	10.91	73.20	9.69	321*
	Хлеб ржаной	40	2.32	0.44	14.90	65.00		
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61.00	75.00	398*
		455	13.51	7.54	46.98	350.97	84.77	
		450						
Полдник:								
	Сдоба обыкновенная	50	3.93	3.07	29.49	161.23		280***
	Напиток кисломолочный "Кефир"	150	4.35	3.75	6.00	75.00	1.05	401*
		200	8.28	6.82	35.49	236.23	1.05	
		200						
Ужин:								
	Запеканка из творога	120	15.18	41.4	12.86	261.52	0.18	237*
	Соус молочный сладкий	45	0.92	2.36	3.19	37.71	0.15	350*
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2.59	0.36	15.5	77.07		
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05	400*
	Апельсин свежий с сахаром	100	0.82	0.18	20.97	89.09	54.54	371*
		445	24.09	48.38	60.1	550.39	56.92	
		400						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			54.61	74.32	220.57	1563.68	142.74	

Неделя первая
 День: (4) Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 2								
Завтрак:								
	Суп молочный с рисом	150	3.62	3.81	12.36	99.30	0.69	94*
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1*
	Кофейный напиток на молоке цельном	160	2.51	2.15	12.77	80.89	1.04	395*
		350	8.58	13.51	39.75	316.19	1.73	
		350						
Обед:								
	Маринад овощной с томатом	30	0.58	2.97	2.68	39.78	0.00	366**
	Рассольник домашний со сметаной	100	2.01	4.52	12.95	59.84	0.00	32***
	Птица отварная отварная	50	11.30	8.50	0.00	121.67	0.00	300*
	Макаронные изделия отварные	80	2.95	2.41	14.11	89.84	0.00	317*
	Хлеб ржаной	40	2.32	0.44	14.90	65.00		
	Напиток кисломолочный "Ацидофилин"	150	4.50	1.50	6.00	56.00	1.20	401*
		450	23.66	20.34	50.64	432.13	1.2	
		450						
Полдник:								
	Блинчики с повидлом	55	2.59	1.38	18.03	95.00	0.01	447*
	Сок яблочный	150	0.75	0	15.15	63.33	3.00	399*
		205	3.34	1.38	33.18	158.33	3.01	
		200						
Ужин:								
	Запеканка овощная с маслом	155	5.61	12.21	26.56	239	12.92	155*
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2.59	0.36	15.5	77.07		
	Чай с сахаром	157	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02	392*
	Яблоки печеные	70	0.28	0.28	21.73	91.00	2.97	385*
		412	8.52	12.86	70.78	435.07	15.91	
		400						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			44.1	48.09	194.35	1341.72	21.85	

Неделя первая
 День: (5) Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 2								
Завтрак:								
	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1.41	2.09	2.78	35.55	0.00	329**
	Омлет натуральный с маслом	65	5.82	9.02	1.52	110.54	0.00	110***
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.48	29.4	141.00	0.00	
	Чай с молоком цельным	150	2.23	1.95	11.93	74.17	1	394*
	Апельсин свежий с сахаром	55	0.46	0.10	11.48	48.40	30.80	371*
		350	10.16	13.64	57.11	409.66	31.8	
		350						
Обед:								
	Икра свекольная	40	0.94	1.84	4.93	40.04	2.69	54*
	Суп картофельный с лапшой	100	1.13	1.15	8.71	49.64	0.00	38***
	Тефтели из говядины с рисом	50	4.60	6.80	4.75	98.61	0.00	174***
	Капуста тушенная	80	1.48	2.58	5.76	52.16	8.21	336*
	Хлеб ржаной	40	2.32	0.44	14.90	65.00		
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0.33	0.01	20.83	84.75		376*
		460	10.8	12.82	59.88	390.2	10.9	
		450						
Полдник:								
	Оладьи с маслом	50	3.52	5.64	19.04	140.77	0.17	449*
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	3.90	3.75	16.50	115.50		
		200	7.42	9.39	35.54	256.27	0.17	
		200						
Ужин:								
	Суп картофельный с рыбными консервами	155	5.33	5.21	8.89	103.69	5.65	87*
	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07	3*
	Кисель плодово-ягодный	200	1.36	0.00	29.02	116.19		233***
		400	11.42	12.09	52.47	358.88	5.72	
		400						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			39.8	47.94	205	1415.01	48.59	

Неделя вторая
 День: (6) Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 2								
Завтрак:								
	Каша манная молочная (вязкая) с маслом и сахаром	150	3.19	3.72	26.09	151.00	0.00	168*
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.48	29.4	141.00	0.00	
	Какао с молоком цельным	170	3.47	3.02	14.95	101.06	1.43	397*
		350	6.9	7.22	70.44	393.06	1.43	
		350						
Обед:								
	Морковь отварная с маслом порциями	40	0.52	1.04	2.07	19.72	1.47	320*
	Щи из свежей капусты со сметаной	120	1	3.04	5.11	51.76	0	56***
	Плов из говядины	80	9.71	8.28	13.48	167.35	0.00	163***
	Хлеб ржаной	40	2.32	0.44	14.90	65.00	0.00	
	Сок яблочный	180	0.90	0	18.18	76	3.60	399*
		460	14.45	12.8	53.74	379.83	5.07	
		450						
Полдник:								
	Оладьи из творога	50	6.95	5.30	11.52	122.00	0.15	239*
	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	401*
		200	11.3	9.05	17.82	198.00	0.6	
		200						
Ужин:								
	Картофель, запеченый в сметанном соусе	100	2.41	4.07	13.01	98.00	2.89	151*
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2.59	0.36	15.5	77.07	0.00	
	Компот из апельсинов	180	0.40	0.09	30.59	124.74	11.61	374*
	Яблоко свежее	90	0.36	0.36	8.82	39.60	9.0	368*
		400	5.76	4.88	67.92	339.41	23.5	
		400						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			38.41	33.95	209.92	1310.3	30.60	

Неделя вторая
 День: (7) Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 2								
Завтрак:								
	Суп молочный с лапшой	120	3.45	3.12	11.31	87.12	0.55	93*
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.48	29.4	141.00	0.00	
	Чай с сахаром	157	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02	392*
	Яблоки печеные	50	0.20	0.20	15.52	65.00	2.12	385*
		357	3.93	3.81	63.22	321.12	2.69	
		350						
Обед:								
	Икра морковная	30	0.66	1.38	3.26	28.11	1.54	54*
	Рассольник ленинградский со сметаной	100	2.01	4.52	12.95	59.84	0.00	33***
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	5.19	2.87	2.68	57.18	0.51	144***
	Картофель отварной в молоке	80	1.88	1.99	10.54	67.52	8.62	319*
	Хлеб ржаной	40	2.32	0.44	14.90	65.00	0.00	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61.00	75.00	398*
		450	12.57	11.41	58.56	338.65	85.67	
		450						
Полдник:								
	Печенье сахарное	50	4.70	10.00	38.10	153.00	0.00	
	Напиток кисломолочный "Ацидофилин"	150	4.50	1.50	6.00	56.00	1.20	401*
		200	9.2	11.5	44.1	209.00	1.2	
		200						
Ужин:								
	Свежие помидоры порциями	80	0.48	0.00	2.32	16.00	16.00	T32****
	Плов бухарский	100	2.63	9.60	28.47	210.65	0.00	105***
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2.59	0.36	15.5	77.07	0.00	
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.88	9.08	101.97	2.46	400*
		390	11.19	14.84	55.37	405.69	18.46	
		400						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			36.89	41.56	221.25	1274.46	108.02	

Неделя вторая
 День: (8) Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 2								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом и сахаром	120	1.74	2.97	21.73	120.75	0.00	168*
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.48	29.4	141.00	0.00	
	Сыр твердый порциями	20	4.64	5.90	0.00	72.00	0.14	7*
	Чай с молоком цельным	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19	394*
		320	9.27	11.68	62.44	410.75	1.33	
		350						
Обед:								
	Горошек зеленый консервированный отварной	40	1.13	1.67	2.24	28.48	0.00	329**
	Свекольник со сметаной	150	1.15	3.80	6.03	62.50	0.00	34***
	Запеканка из картофеля с мясом с маслом	80	5.94	4.40	13.62	118.00	11.9	291*
	Хлеб ржаной	40	2.32	0.44	14.90	65.00		
	Сок яблочный	150	0.75	0	15.15	63.33	3.00	399*
		460	11.29	10.31	51.94	337.31	14.9	
		450						
Полдник:								
	Сдоба обыкновенная	50	3.93	3.07	29.49	161.23		280***
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	3.90	3.75	16.50	115.50		
		200	7.83	6.82	45.99	276.73	0	
		200						
Ужин:								
	Макароны, запеченные с яйцом	100	4.66	4.18	19.14	132.68	0.02	208*
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2.59	0.36	15.5	77.07	0.00	
	Кисель плодово-ягодный	180	1.22	0.00	26.12	104.57	0.00	233***
	Яблоко свежее	90	0.36	0.36	8.82	39.60	9.0	368*
		400	8.83	4.9	69.58	353.92	9.02	
		400						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			37.22	33.71	229.95	1378.71	25.25	

Неделя вторая
 День: (9) Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 2								
Завтрак:								
	Запеканка из творога	140	24.56	16.87	24.01	345.80		237*
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.48	29.4	141.00	0.00	
	Кофейный напиток на молоке цельном	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	395*
	печенье сахарное	20	1.88	4.0	15.24	61.20		
		370	29.53	19.76	83.01	639	1.17	
		350						
Обед:								
	Икра кабачковая порциями	40	0.80	3.60	3.44	48.80	2.80	53*
	Суп картофельный с горохом	130	1.21	2.02	7.08	51.37	0.00	36***
	Мясо тушеное с овощами в соусе	80	7.63	6.25	5.19	107.30	1.75	274*
	Хлеб ржаной	40	2.32	0.44	14.90	65.00		
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0.33	0.01	20.83	84.75		376*
		440	12.29	12.32	51.44	357.22	4.55	
		450						
Полдник:								
	Блинчики с повидлом	55	2.59	1.38	18.03	95.00	0.01	447*
	Напиток кисломолочный "Кефир"	150	4.35	3.75	6.00	75.00	1.05	401*
		205	6.94	5.13	24.03	170.00	1.06	
		200						
Ужин:								
	Рыба, запеченная в омлете	70	12.85	8.00	3.87	138.76	0.62	138***
	Овощи отварные	80	1.45	2.08	2.83	35.76	33.20	320*
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2.59	0.36	15.5	77.07	0	
	Чай с сахаром	157	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02	392*
	Апельсин свежий с сахаром	55	0.46	0.10	11.48	48.40	30.80	371*
		392	17.39	10.55	40.67	327.99	64.64	
		400						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			66.15	47.76	199.15	1494.21	71.42	

Неделя вторая
 День: (10) Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 2								
Завтрак:								
	Картофельные оладьи со свежей капустой	100	3.30	4.14	13.53	104.35	4.67	149*
	Хлеб пшеничный	30	0.24	0.48	29.4	141.00	0.00	
	Какао с молоком цельным	130	2.66	2.31	11.44	77.28	1.24	397*
	Яблоко свежее	95	0.38	0.38	9.31	41.80	9.50	368*
		355	6.58	7.31	63.68	364.43	15.41	
		350						
Обед:								
	Икра свекольная	30	0.7	1.38	3.7	30.03	2.02	54*
	Суп картофельный с рыбными консервами	100	3.44	3.36	5.74	66.90	3.65	87*
	Суфле из отварного мяса с рисом	50	9.67	7.45	10.89	149.17	0	279*
	Пюре картофельное	80	1.64	2.56	10.91	73.20	9.69	321*
	Хлеб ржаной	40	2.32	0.44	14.90	65.00		
	Сок яблочный	150	0.75	0	15.15	63.34	3.00	398*
		450	18.52	15.19	61.29	447.64	18.36	
		450						
Полдник:								
	Пудинг из творога с яблоками	50	6.81	5.34	7.32	104.50	0.67	240*
	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	401*
		200	11.16	9.09	13.62	180.50	1.12	
		200						
Ужин:								
	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.00	213*
	Овощи в молочном соусе	150	3.57	7.6	12.08	129.06	0.00	
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2.59	0.36	15.5	77.07	0.0	
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.88	9.08	102.00	2.46	400*
		400	16.73	17.44	36.94	371.13	2.46	
		400						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			52.99	49.03	175.53	1363.7	37.35	

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
День 1	36.41	38.45	210.66	1,381.58	67.85
День 2	48.20	44.23	222.59	1,338.74	27.31
День 3	54.61	74.32	220.57	1,563.68	142.74
День 4	44.10	48.09	194.35	1,341.72	21.85
День 5	39.80	47.94	205.00	1,415.01	48.59
День 6	38.41	33.95	209.92	1,310.30	30.60
День 7	36.89	41.56	221.25	1,274.46	108.02
День 8	37.22	33.71	229.95	1,378.71	25.25
День 9	66.15	47.76	199.15	1,494.21	71.42
День 10	52.99	49.03	175.53	1,363.70	37.35
ИТОГО	454.78	459.04	2,088.97	13,862.11	580.98
ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА	45.5	45.9	208.9	1,386.2	58.10
	42.00	47.00	203.00	1400.00	

3.5 -1.1 5.9 -13.8

Источники литературы:

- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ, Москва, Дели принт 2010
- ** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ, Пермь 2011
- *** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ, Пермь 2004
- **** Сборник рецептур и кулинарных изделий для ПОП 1981

наименование продуктов	норма, брутто, гр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ИТОГО:
молоко												
с м.д.ж. не ниже 2,5%	240	142.5	239.2	380.39	230	127.2	174.5	345	231.1	100	400.5	237.0
Кисломолочная продукция	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150.0
Творог, творожные изделия												
с м.д.ж. не более 5%	30	0	0	70.35	0	0	29.4	0	0	131.32	68.9	30.0
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	21	11.1	10.5	4	0	16	6	6	11.6	4	9.0
Сыр твердый	4	0	10.6	0	0	10.6	2.2	0	20	0	0	4.3
Мясо (бескостное/на кости)	50	0	130	54	0	30.59	75.5	0	54	130	74.2	54.8
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат.потр.)	20	89	0	0	147.5	0	0	0	0	0	0	23.7
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	135	0	47.5	0	24.8	0	31	0	83.75	24	34.6
Колбасные изделия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
Яйцо куриное столовое	1	1.3	3.55	4.33	13.2	41.31	4		13.03	34.8	64.87	18.0
Картофель : с 1.09. по 31.10.	120	162	13.5	127.23	138.1	115.12	156	175	187.5	91	265	143.0
с 31.10. по 31.12.	172											
с 31.12. по 28.02.	185											
с 29.02. по 1.09.	200											
Овощи, зелень	180	215.34	215.3	92.17	163.38	356.56	92.97	262.53	274.72	261.2	307.6	224.2
Фрукты (плоды) свежие	95	135.45	102.6	135.45	78	76.27	174.24	55.71	102.6	76.27	146	108.3
Фрукты (плоды) сухие	9	17.1	0	15	0	15	0	28	0	15	0	9.0
Соки фруктовые	100	0	200	0	200	0	220	0	200	0	180	100.0
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40.0
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60.0
Крупы (злаки), бобовые	30	33.67	46	25.31	31.05	6.04	57.3	33.8	33.3	11.2	6.33	28.4
Макаронные изделия	8	12	21	0	25.1	6	0	12	21.2	0	0	9.7
Мука пшеничная	25	47.35	36.49	39.8	20.8	28.61	14	1	37.33	27.55	10.33	26.3
Масло коровье сладкосливочное	18	20	16.85	18.43	18.1	26.63	10.9	3.5	19.9	17.85	28.93	18.1
Масло растительное	9	12.11	12.05	5.58	19.19	2	5	16.85	4.04	4	6.06	8.7
Кондитерские изделия	12	0	20	20	0	0	0	50	0	20		11.0
Чай, включая фиточай	0.5	0.6	0.47	0	0.5	0.47	0	0.5	0.47	0.5		0.4
Какао-порошок	0.5	0	0	2.22	0	0	2	0	0	0	2	0.6
Кофейный напиток	1	3	0	0	3	0	0	0	0	3		0.9
Сахар	25	38.01	35.18	31.8	35.95	37.65	38	26.27	25.64	43.1		27.4
Дрожжи хлебопекарные	0.4	0.32	0.21	0.14	0	0.19	0	0	0	0		0.1
Мука картофельная (крахмал)	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0.0
Соль пищевая поваренная	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4		3.6