

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 3 до 7 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	205	4.52	4.07	30.57	177.00	0	168*
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1*
	Кофейный напиток на молоке цельном	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	395*
		425	9.82	14.03	59.55	404	1.17	
		400-550						
Обед:								
	Икра морковная	50	1.08	2.3	6.17	50.05	1.54	54*
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.09	6.33	10.64	107.83	0	56***
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11.94	8.64	20.88	209.00	9.24	302*
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0.33	0.01	20.83	84.75		376*
		730	18.34	17.83	77.02	532.88	10.78	
		600-800						
Полдник:								
	Булочка "Веснушка"	75	5.77	5.52	44.13	249.13		269***
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4.68	4.5	19.80	138.60		
		255	10.45	10.02	63.93	387.73	0	
		250-350						
Ужин:								
	Рыба отварная	100	6.6	0.79	1.3	133.34		136***
	Рагу из овощей с маслом	155	1.79	9.24	11.17	135.00	8.27	137*
	Хлеб пшеничный витаминный	50	4.32	0.6	25.84	128.45		
	Чай с молоком цельным	157	2.33	2.04	12.48	77.62	0.02	392*
	Апельсин свежий с сахаром	100	0.82	0.18	20.97	89.09	54.54	371*
		562	15.86	12.85	71.76	563.5	62.83	
		450-600						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			54.47	54.73	272.26	1888.11	74.78	

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 пшенная молочная (вязкая) с маслом и сахаром	160	4.27	4.86	29.32	178.00	0	168*
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180.00	0.11	3*
	Чай с молоком цельным	200	2.97	2.60	15.9	98.89	1.33	394*
		420	13.92	15.91	64.61	456.89	1.44	
		400-550						
Обед:								
	Икра кабачковая порциями	30	0.60	2.70	2.58	36.60	2.10	
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1.74	6.67	10.82	111.17		27***
	Мясо отварное	80	22.77	3.06	0.45	120.00	0.45	273*
	Пюре гороховое	130	0.4	5.7	0.07	52.00	15.39	336*
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Сок яблочный	200	1.00	0	20.20	84.44	4.00	399*
		740	29.41	18.68	52.62	485.46	21.94	
		600-800						
Полдник:								
	Булочка домашняя	50	3.64	5.89	30.67	190.17		274***
	Напиток кисломолочный "Ряженка"	200	5.80	5	8.40	101.34	0.6	401*
		250	9.44	10.89	39.07	291.51	0.6	
		250-350						
Ужин:								
	Макароны отварные с овощами	150	5.39	5.9	34.23	211.56	5.56	153/354*
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3.46	0.48	20.67	102.76		
	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*
		480	10.57	6.74	92.74	470.11	14.56	
		450-600						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			63.34	52.22	249.04	1703.97	38.54	

Неделя первая
 День: (3) Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 3								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная (вязкая) с маслом и сахаром	160	4.05	5.69	25.25	168.00	0.00	168*
	Хлеб пшеничный	40	0.32	0.64	39.2	188.00	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	
		420	10.33	13.87	97.27	536.09	0	
		400-550						
Обед:								
	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0.85	1.25	1.68	21.36	0.0	329**
	Суп из овощей со сметаной и мясом(200/25)	225	8.55	5.64	10.2	129.28	0.13	35***/273*
	Рыба отварная	100	6.6	0.79	1.3	133.34		136***
	Пюре картофельное	150	3.07	4.81	20.44	137.25	18.16	321*
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Напиток из плодов шиповника	180	0.62	0.26	17.08	73.20	90.00	398*
		735	22.59	13.3	69.2	575.68	108.29	
		600-800						
Полдник:								
	Сдоба обыкновенная	50	3.93	3.07	29.49	161.23		280***
	Напиток кисломолочный "Кефир"	200	5.80	5	8.00	100.00	1.4	401*
		250	9.73	8.07	37.49	261.23	1.4	
		250-350						
Ужин:								
	Запеканка из творога (с манной крупой)	100	17.54	12.05	17.15	247.00	0.24	237*
	Соус молочный сладкий	45	0.92	2.36	3.19	37.71	0.15	350*
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3.46	0.48	20.67	102.76		
	Молоко кипяченое	200	6.11	5.44	10.11	113.34	2.74	400*
	Апельсин свежий с сахаром	100	0.82	0.18	20.97	89.09	54.54	371*
		485	28.85	20.51	72.09	589.9	57.67	
		450-600						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			71.5	55.75	276.05	1962.9	167.36	

Неделя первая
 День: (4) Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 4								
Завтрак:								
	Суп молочный с рисом	200	4.82	5.08	16.83	132.40	0.91	94*
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1*
	Кофейный напиток на молоке цельном	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	395*
		420	10.12	15.04	45.81	359.4	2.08	
		400-550						
Обед:								
	Маринад овощной с томатом	30	0.58	2.97	2.68	39.78	0.00	366**
	Рассольник домашний со сметаной	250	5.03	11.3	32.38	149.60	0.00	32***
	Птица отварная отварная	80	18.08	13.60	0.00	195.00	0.00	300*
	Макаронные изделия отварные	100	3.68	3.01	17.63	112.30	0.00	317*
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Сок яблочный	200	1.00	0	20.20	84.44	4.00	399*
		710	31.27	31.43	91.39	662.37	4	
		600-800						
Полдник:								
	Блинчики с повидлом	115	5.18	2.76	36.07	190.00	0.03	447*
	Напиток кисломолочный "Ацидофилин"	180	5.40	1.80	7.20	67.20	1.44	401*
		295	10.58	4.56	43.27	257.20	1.47	
		250-350						
Ужин:								
	Запеканка овощная с маслом	175	6.33	13.78	29.98	269.84	12.92	155*
	Хлеб пшеничный витаминный	50	4.32	0.6	25.84	128.45		
	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*
		452	10.97	14.67	84.54	517.29	15.91	
		450-600						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			62.94	65.7	265.01	1796.26	23.46	

Неделя первая
 День: (5) Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 5								
Завтрак:								
	Горошек зеленый консервированный отварной	100	2.82	4.18	5.56	71.10	0.00	329**
	Омлет натуральный с маслом	65	5.82	9.02	1.52	110.54	0.00	110***
	Хлеб пшеничный	40	0.32	0.64	39.2	188.00	0.00	
	Чай с молоком цельным	200	2.97	2.60	15.9	98.89	1.33	394*
	Апельсин свежий с сахаром	55	0.46	0.10	11.48	48.40	30.80	371*
		460	12.39	16.54	73.66	516.93	32.13	
		400-550						
Обед:								
	Икра свекольная	40	0.94	1.84	4.93	40.04	2.69	54*
	Суп картофельный с лапшой	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.00	38***
	Тефтели из говядины с рисом	100	9.16	13.53	9.44	196.14	0.00	174***
	Капуста тушенная	150	3.1	4.86	14.15	112.65	25.75	336*
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.44	0.02	27.77	113	50.40	376*
		740	18.8	23.09	92.2	642.35	78.84	
		600-800						
Полдник:								
	Оладьи с маслом	50	3.52	5.64	19.04	140.77	0.17	449*
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5.20	5	22.00	154.00		
		250	8.72	10.64	41.04	294.77	0.17	
		250-350						
Ужин:								
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.6	8.41	14.34	167.25	9.12	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***
		495	14.69	15.29	57.92	422.44	9.19	
		450-600						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			54.6	65.56	264.82	1876.49	120.33	

Неделя вторая
 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	205	4.52	4.07	30.57	177.00	0.00	168*
	Хлеб пшеничный	40	0.32	0.64	39.2	188.00	0.00	
	Какао с молоком цельным	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	397*
		425	8.51	7.9	85.59	472	1.43	
		400-550						
Обед:								
	Морковь отварная с маслом порциями	40	0.52	1.04	2.07	19.72	1.47	320*
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.67	5.06	8.51	86.26	0	56***
	Плов из говядины	160	19.46	16.55	26.97	334.74	0.00	163***
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Сок яблочный	180	0.90	0	18.18	76	3.60	399*
		630	25.45	23.2	74.23	597.97	5.07	
		600-800						
Полдник:								
	Оладьи из творога	100	13.98	9.71	22.42	233.00	0.3	239*
	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	401*
		250	18.33	13.46	28.72	309.00	0.75	
		250-350						
Ужин:								
	Картофель, запеченый в сметанном соусе	150	3.59	6.10	19.36	147.00	4.29	151*
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3.46	0.48	20.67	102.76		
	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*
		460	7.81	7.03	79.44	414.1	24.9	
		450-600						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			60.1	51.59	267.98	1793.07	32.15	

Неделя вторая
 День: (2) 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	250	7.20	6.52	23.55	181.50	0.91	93*
	Хлеб пшеничный	40	0.32	0.64	39.2	188.00	0.00	
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392*
	Яблоки печеные	50	0.20	0.20	15.52	65.00	2.12	385*
		530	7.78	7.38	88.26	474.5	3.06	
		400-550						
Обед:								
	Икра морковная	50	1.1	2.3	5.44	46.85	2.56	54*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4.02	9.04	25.90	119.68	0.00	33***
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14.52	8.03	7.51	160.29		144***
	Картофель отварной в молоке	115	2.69	2.86	15.14	97.06	12.39	319*
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61.00	75.00	398*
		705	25.74	22.99	86.72	566.13	89.95	
		600-800						
Полдник:								
	Печенье сахарное	70	6.58	14.00	53.34	214.20	0.00	
	Напиток кисломолочный "Ацидофилин"	180	5.40	1.80	7.20	67.20	1.44	401*
		250	11.98	15.8	60.54	281.40	1.44	
		250-350						
Ужин:								
	Свежие помидоры порциями	100	0.60	0.00	2.90	20.00	20.00	T32****
	Плов бухарский	130	3.41	12.47	37.00	273.84	0.00	105***
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3.46	0.48	20.67	102.76		
	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.33	2.73	400*
		470	13.56	18.37	70.65	509.93	22.73	
		450-600						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			59.06	64.54	306.17	1831.96	117.18	

Неделя вторая
 День: (3) Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 3								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная (вязкая) с маслом и сахаром	205	3.09	4.07	32.09	177.00	0.00	168*
	Хлеб пшеничный	40	0.32	0.64	39.2	188.00	0.00	
	Сыр твердый порциями	25	5.80	7.38	0.00	90.00	0.18	7*
	Чай с молоком цельным	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19	394*
		420	11.86	14.42	82.6	532	1.37	
		400-550						
Обед:								
	Горошек зеленый консервированный отварной	40	1.13	1.67	2.24	28.48	0.00	329**
	Свекольник со сметаной	200	1.54	5.07	8.04	83.33	0.00	34***
	Запеканка из печени с рисом	155	18.59	7.40	20.5	223.00	5.43	291*
	Хлеб ржаной	40	2.32	0.44	14.90	65.00		
	Сок яблочный	200	1.00	0	20.20	84.44	4.00	399*
		635	24.58	14.58	65.88	484.25	9.43	
		600-800						
Полдник:								
	Сдоба обыкновенная	70	5.5	4.29	41.19	225.17		280***
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4.68	4.5	19.80	138.60		
		250	10.18	8.79	60.99	363.77	0	
		250-350						
Ужин:								
	Макароны, запеченные с яйцом	155	7.73	6.91	23.03	185.00	0.33	208*
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3.46	0.48	20.67	102.76		
	молоко кип-е	180	5.49	4.89	9.09	102.00	0.00	233***
	Яблоко свежее	90	0.36	0.36	8.82	39.60	9.0	368*
		465	17.04	12.64	61.61	429.36	9.33	
		450-600						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			63.66	50.43	271.08	1809.38	20.13	

Неделя вторая
 День: (4) Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 4								
Завтрак:								
	Запеканка из творога	140	24.56	16.87	24.01	345.80		237*
	Хлеб пшеничный	40	0.32	0.64	39.2	188.00	0.00	
	Кофейный напиток на молоке цельном	200	3.17	2.68	15.96	101.12	1.3	395*
	Печенье сахарное	20	1.88	4.00	15.24	61.20	0.00	
		400	29.93	24.19	94.41	696.12	1.3	
		400-550						
Обед:								
	Икра кабачковая порциями	40	0.80	3.60	3.44	48.80	2.80	53*
	Суп картофельный с горохом	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.00	36***
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21.71	16.55	15.02	296.00	5.20	274*
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.44	0.02	27.77	113	50.40	376*
		710	27.72	23.83	75.62	618.08	58.4	
		600-800						
Полдник:								
	Блинчики с повидлом	115	5.18	2.76	36.07	190.00	0.03	447*
	Напиток кисломолочный "Кефир"	150	4.35	3.75	6.00	75.00	1.05	401*
		265	9.53	6.51	42.07	265.00	1.08	
		250-350						
Ужин:								
	Рыба, запеченная в омлете	95	17.43	10.85	5.24	188.31	0.83	138***
	Овощи отварные (капуста)	150	2.72	3.89	5.29	67.05	49.81	320*
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3.46	0.48	20.67	102.76		
	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*
		497	24.11	15.33	49.67	434.52	81.46	
		450-600						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			91.29	69.86	261.77	2013.72	142.24	

Неделя вторая
 День: (5) Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День № 5								
Завтрак:								
	Картофельные оладьи со свежей капустой	130	4.29	5.38	17.59	135.65	6.06	149*
	Хлеб пшеничный	40	0.32	0.64	39.2	188.00	0.00	
	Какао с молоком цельным	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	397*
	Яблоко свежее	95	0.38	0.38	9.31	41.80	9.50	368*
		445	8.66	9.59	81.92	472.45	16.99	
		400-550						
Обед:								
	Икра свекольная	60	1.4	2.76	7.4	60.06	4.04	54*
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.6	8.41	14.34	167.25	9.12	87*
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15.56	11.39	16.7	232	0	279*
	Пюре картофельное	150	3.07	4.81	20.44	137.25	18.16	321*
	Хлеб ржаной	50	2.9	0.55	18.50	81.25		
	Сок яблочный	200	1.00	0	20.20	84.44	4.00	398*
		790	32.53	27.92	97.58	762.25	35.32	
		600-800						
Полдник:								
	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.63	209.00	1.33	240*
	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	401*
		250	17.96	14.42	20.93	285.00	1.78	
		250-350						
Ужин:								
	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.00	213*
	Морковь тушеная с рисом	200	3.60	10.2	34.00	243.00	0.00	
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3.46	0.48	20.67	102.76		
	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.33	2.73	400*
		480	18.23	20.7	65.03	522.09	2.73	
		450-600						
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ:			77.38	72.63	265.46	2041.79	56.82	

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
День 1	54.47	54.73	272.26	1,888.11	74.78
День 2	63.34	52.22	249.04	1,703.97	38.54
День 3	71.50	55.75	276.05	1,962.90	167.36
День 4	62.94	65.70	265.01	1,796.26	23.46
День 5	54.60	65.56	264.82	1,876.49	120.33
День 6	60.10	51.59	267.98	1,793.07	32.15
День 7	59.06	64.54	306.17	1,831.96	117.18
День 8	63.66	50.43	271.08	1,809.38	20.13
День 9	91.29	69.86	261.77	2,013.72	142.24
День 10	77.38	72.63	265.46	2,041.79	56.82
ИТОГО	658.34	603.01	2,699.64	18,717.65	792.99
ИТОГО НА 1 РЕБЕНКА	65.8	60.3	270.0	1,871.8	79.30
	54.00	60.00	261.00	1800.00	

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%	300	242.5	239.2	380.39	240	137.2	210.4	345	411.1	204.56	400.5	281.1
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%	40	0	0	70.35	0	0	29.4	0	0	131.32	68.9	30.0
Сметана с м.д.ж. не более 15%	11	21.8	11.1	11.5	8.4	0	18.5	6.7	8	11.6	7.8	10.5
Сыр твердый	6	0	15	0	0	15	2.2	0	20	0	0	5.2
Мясо (безкостное/на кости)	55	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.)	24	89	0	0	147.5	0	0	0	0	0	0	23.7
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	37	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.	140	188	13.5	153.75	138.1	117.81	156	175	46	91	300.38	138.0
с 31.10. по 31.12.	172											
с 31.12. по 28.02.	185											
с 29.02. по 1.09.	200											
Овощи, зелень	220	228.86	68.4	92.17	163.38	375.92	92.97	262.53	274.72	261.2	304.5	212.5
Фрукты (плоды) свежие	100	135.45	102.6	135.45	78	76.27	174.24	55.71	102.6	76.27	146	108.3
Фрукты (плоды) сухие	11	17.1	0	18	0	20	0	28	0	20	0	10.3
Соки фруктовые	100	0	200	0	200	0	220	0	200	0	180	100.0
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50	50	50	50	50	50	40	40	50	50	48.0
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	80	90	80	80	90	70	80	80	40	80	80	77.0
Крупы (злаки), бобовые	43	31	58	44	20.75	13	64.5	37.8	50	25.2	38.33	38.3
Макаронные изделия	12	0	43.5	0	34	6	0	12	27.65	0	0	12.3
Мука пшеничная	29	47.87	36.49	39.8	23.8	28.61	17.5	4	37.33	29.5	10.33	27.5
Масло коровье сладкосливочное	21	20.34	20.85	19.56	18.83	26.63	15.3	10.54	19.9	17.85	28.93	19.9
Масло растительное	11	12.11	11.05	7.68	19.19	6	9	16.85	6.04	7	6.06	10.1
Кондитерские изделия	20	0	0	20	0	0	0	50	0	0		7.0
Чай, включая фиточай	0.6	0.47	0.6	0	0.47	0.6	0	0.57	0.47	0.47		0.4
Какао-порошок	0.6	0	0	2.22	0	0	2	0	0	0	2	0.6
Кофейный напиток	1.2	3	0	0	3	0	0	0	0	3		0.9
Сахар	30	47.76	40.36	40.45	35.95	38.19	45	26.27	25.64	45.17		34.5
Дрожжи хлебопекарные	0.5	0.32	0.21	0.34	0	0.24	0	0	0.20	0		0.1
Мука картофельная (крахмал)	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0.0
Соль пищевая поваренная	5	4.6	4.6	4.6	4	8	5	4	4	4		4.3