Таблица 1 — Примерные меню-рационы для больных **сахарным диабетом** (1-4 класс)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетич. ценность** | **ХЕ** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |  |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 | 0 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 2,9 |
| 54-29гн | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **460** | **16,3** | **17,7** | **53,1** | **436,9** | 4,43 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44,4** | 0,82 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,5 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 | 1,4 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 | 1,1 |
| 54-21м | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 | 0,1 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 10 | 1,4 | 1,2 | 0,7 | 19,1 | 0,1 |
| 54-28хн | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Обед** | **730** | **42,4** | **22,8** | **46,6** | **559,9** | 3,88 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4т | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 15,3 | 7,2 | 10,2 | 166,9 | 0,9 |
| Пром. | Кефир 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **21,1** | **12,2** | **18,2** | **267,1** | 1,52 |
|  | **Итого за день** | **1590** | **80,2** | **53,1** | **127,7** | **1308,3** | 10,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 40 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,2 | 0,1 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 2,7 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16,4 | 15,7 | 14,8 | 265,7 | 1,2 |
| 54-26гн | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **24,8** | **21,9** | **58,8** | **532,2** | 4,90 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **37,8** | 0,7 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 | 0,4 |
| 54-17с | Суп из овощей | 200 | 1,4 | 3,7 | 8,1 | 71,2 | 0,7 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-12р | Рыба, запеченная с сыром и луком | 90 | 14,5 | 9,9 | 2,6 | 157,6 | 0,2 |
| 54-29хн | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **730** | **22,3** | **22,2** | **50,9** | **492,3** | 4,2 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3т | Суфле из моркови с творогом | 100 | 7,7 | 4,6 | 15,5 | 133,9 | 1,3 |
| Пром. | Варенец 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **13,5** | **9,6** | **23,7** | **234,9** | 2 |
|  | **Итого за день** | **1630** | **61,5** | **53,9** | **141,5** | **1297,2** | 11,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 | 0,4 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 170 | 33,6 | 12,1 | 24,5 | 341,4 | 2 |
| 54-1гн | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **470** | **37,1** | **18,6** | **45,4** | **498,2** | 3,8 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44,4** | 0,8 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 | 0,2 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 | 0,8 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 10 | 1,4 | 1,2 | 0,7 | 19,1 | 0,1 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 200 | 24,8 | 6,2 | 17,6 | 225,6 | 1,5 |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **710** | **34,5** | **16,7** | **51,7** | **495,7** | 4,3 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | 0,7 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **220** | **7,3** | **7** | **23,3** | **185** | 1,9 |
|  | **Итого за день** | **1500** | **79,3** | **42,7** | **130,2** | **1223,3** | 10,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-24г | Рагу из овощей с кабачками | 150 | 2,7 | 9,3 | 12,8 | 145,6 | 1,1 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 90 | 16,4 | 15,7 | 14,8 | 265,7 | 1,2 |
| 54-27гн | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **480** | **22,1** | **25,5** | **45,8** | **500,7** | 3,8 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  | 0 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,9 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **45,5** | 0,9 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 0,5 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,8 | 5,8 | 13,6 | 125,5 | 1,1 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 150 | 3,6 | 4,5 | 14,6 | 113,5 | 1,2 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 90 | 16,4 | 15,7 | 14,8 | 265,7 | 1,2 |
| 54-28хн | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Обед** | **740** | **29,3** | **33,5** | **68,2** | **691** | 5,7 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4т | Пудинг из творога с яблоками | 120 | 18,3 | 8,7 | 12,3 | 200,3 | 1 |
| 54-31хн | Компот из клубники | 200 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29,3 | 0,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **18,4** | **8,7** | **19,5** | **229,6** | 1,6 |
|  | **Итого за день** | **1640** | **70,2** | **68** | **143,8** | **1466,8** | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 8,6 | 0,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 | 0 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,3 | 300,7 | 0,4 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 | 1,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **25,3** | **30,6** | **37,4** | **527,5** | 3,1 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44,4** | 0,8 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 | 0,4 |
| 54-21с | Суп картофельный с рыбой (треска) | 200 | 8,4 | 2,5 | 14,6 | 114,5 | 1,2 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 75 | 2,2 | 2,8 | 13,3 | 86,8 | 1,1 |
| 54-23г | Тыква отварная | 75 | 0,9 | 1,7 | 3,7 | 33,2 | 0,3 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 | 1 |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **700** | **29,7** | **13,7** | **53,2** | **454** | 4,4 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4т | Пудинг из творога с яблоками | 120 | 18,3 | 8,7 | 12,3 | 200,3 | 1 |
| 54-31хн | Компот из клубники | 200 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29,3 | 0,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **18,4** | **8,7** | **19,5** | **229,6** | 1,6 |
|  | **Итого за день** | **1620** | **73,8** | **53,4** | **119,9** | **1255,5** | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 | 0,3 |
| 54-25гн | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **480** | **18,8** | **10,9** | **41,8** | **341,4** | 3,5 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,9 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **45,5** | 0,9 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 60 | 0,9 | 0,2 | 12,9 | 56,8 | 1,1 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 6,1 | 13,9 | 144,9 | 1,2 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 230 | 25,3 | 25,3 | 15,3 | 390,4 | 1,3 |
| 54-28хн | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **730** | **37,8** | **33** | **61,1** | **692,6** | 5,1 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | **1310** | **57** | **44,2** | **113,2** | **1079,5** | 9,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 | 0 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 | 2,2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **460** | **18,4** | **15** | **54,4** | **426,1** | 4,5 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **37,8** | 0,7 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 | 0,2 |
| 54-19с | Борщ с фасолью | 200 | 3,1 | 5,1 | 12,3 | 107,5 |  |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 2,7 |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгановски | 90 | 15,1 | 14,3 | 6 | 212,8 | 0,5 |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **700** | **24,3** | **27,5** | **57,9** | **576,6** | 4,8 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3т | Суфле из моркови с творогом | 100 | 7,7 | 4,6 | 15,5 | 133,9 | 1,3 |
| 54-27гн | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **7,9** | **4,7** | **17,2** | **142,2** | 1,4 |
|  | **Итого за день** | **1560** | **51,5** | **47,4** | **137,6** | **1182,7** | 11,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 6,4 | 0,1 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 90 | 12,3 | 10,9 | 6,1 | 172 | 0,5 |
| 54-1гн | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 |  |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **510** | **18,7** | **16,7** | **43,6** | **400,3** | 3,6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,9 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **45,5** | 0,9 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 60 | 1,7 | 4 | 1,7 | 50 | 0,1 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 | 1,3 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 150 | 3,6 | 4,5 | 14,6 | 113,5 | 1,2 |
| 54-21м | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 | 0,1 |
| 54-28хн | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Обед** | **740** | **42** | **14,3** | **51,8** | **504,2** | 4,3 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13м - для детей с целиа-кией | Кекс с куриным филе | 75 | 6 | 2,5 | 3,5 | 60,4 | 0,3 |
| Пром. | Снежок 2.5% | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **275** | **11,4** | **7,5** | **25,1** | **213,4** | 2,1 |
|  | **Итого за день** | **1625** | **72,5** | **38,8** | **130,8** | **1163,4** | 10,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка из творога | 170 | 33,6 | 12,1 | 24,5 | 341,4 | 2 |
| 54-11соус | Соус вишневый | 20 | 0,1 | 0 | 10 | 40,6 | 0,8 |
| 54-24гн | Чай зеленый с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 6,8 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 1,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **420** | **36,2** | **12,3** | **50,8** | **459,1** | 4,2 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44,4** | 0,8 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-6з | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1,4 | 6,6 | 2,1 | 73,5 | 0,2 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 6,1 | 13,9 | 144,9 | 1,2 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 | 1,4 |
| 54-27гн | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **700** | **33,1** | **32** | **51,4** | **625,7** | 4,3 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-33хн | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0 | 8 | 33 | 0,7 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **220** | **1,7** | **2** | **22,9** | **116,2** | 1,9 |
|  | **Итого за день** | **1440** | **71,4** | **46,7** | **134,9** | **1245,4** | 11,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 30 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,2 | 0,1 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 150 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 | 2,2 |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 80 | 10,9 | 9,5 | 6,7 | 156 | 0,6 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0,7 | 0,5 | 1,8 | 14,1 | 0,2 |
| 54-26гн | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **510** | **20,1** | **17,7** | **49,3** | **436,5** | 4,1 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **37,8** | 0,7 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 | 0,4 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 | 0,5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 10 | 1,4 | 1,2 | 0,7 | 19,1 | 0,1 |
| 54-8р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 90 | 21,1 | 24,4 | 5 | 323,5 | 0,4 |
| 54-29хн | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **740** | **33,6** | **39,8** | **51,6** | **698,3** | 4,3 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15 | 185,7 | 1,3 |
| Пром. | Молоко 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **14** | **15,3** | **24,6** | **292,3** | 2,1 |
|  | **Итого за день** | **1600** | **68,6** | **73** | **133,6** | **1464,9** | 11,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 20 | 0,6 | 0 | 1,2 | 7,4 | 0,1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 |  |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,3 | 300,7 | 0,4 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 1,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **480** | **25,3** | **30,2** | **31,6** | **500,4** | 2,6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  | 0 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44,4** | 0,8 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 | 0,2 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 | 1,3 |
| 54-24г | Рагу из овощей с кабачками | 150 | 2,7 | 9,3 | 12,8 | 145,6 | 1,1 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 | 1 |
| 54-26хн | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **700** | **25,5** | **18,6** | **47,1** | **457,8** | 3,9 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3т | Суфле из моркови с творогом | 100 | 7,7 | 4,6 | 15,5 | 133,9 | 1,3 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | 0,7 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **13,5** | **9,6** | **23,9** | **235,7** | 2 |
|  | **Итого за день** | **1580** | **64,7** | **58,8** | **112,4** | **1238,3** | 9,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-8г | Капуста тушеная | 150 | 3,6 | 4,5 | 14,6 | 113,5 | 1,2 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 90 | 16,4 | 15,7 | 14,8 | 265,7 | 1,2 |
| 54-27гн | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **480** | **23** | **20,7** | **47,6** | **468,6** | 4 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,9 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **45,5** | 0,9 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 0,5 |
| 54-34с | Суп из овощей с фрикадельками рыбными | 200 | 1,6 | 0,6 | 2,8 | 22,9 | 0,2 |
| 54-23г | Тыква отварная | 75 | 0,9 | 1,7 | 3,7 | 33,2 | 0,3 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 75 | 2,2 | 2,8 | 13,3 | 86,8 | 1,1 |
| 54-20м | Говядина отварная | 90 | 25,6 | 20,5 | 0,5 | 289,2 | 0 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1,1 | 2,2 | 2,9 | 35,7 | 0,2 |
| 54-29хн | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Обед** | **750** | **34,7** | **34,3** | **41,9** | **615** | 3,5 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** | **1330** | **58,1** | **55,3** | **99,8** | **1129,1** | **8,32** |

\*- В рецептурах данного меню используются макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

\*\* - допускается замена на следующие блюда: 54-24г-2020 Овощное рагу с кабачками, 54-25г-2020 Овощное рагу с баклажанами, 54-9г-2020 Рагу из овощей.

Таблица 2 — Информация о средних значениях по приемам пищи: масса, белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность, ХЕ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средние показатели** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **ХЕ** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |  |
| Завтрак | 523,33 | 27,36 | 23,56 | 51,02 | 526,11 | 4,25 |
| Второй завтрак | 100 | 0,48 | 0,33 | 9,68 | 43,67 | 0,81 |
| Обед | 834,17 | 36,79 | 30,01 | 60,68 | 660,43 | 5,06 |
| Полдник | 234,17 | 9,61 | 6,13 | 18,45 | 167,23 | 1,54 |
| За период | 1691,7 | 74,2 | 60 | 139,8 | 1397,4 | 11,65 |

Таблица 3 — Информация о средних значениях по приемам пищи: витаминно-минеральной ценности меню.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средние показатели** | **B1** | **B2** | **D** | **C** | **Na** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **I** | **Se** | **F** |
| **мг** | **мг** | **мкг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мкг** | **мкг** | **мкг** |
| Завтрак | 0,2 | 0,35 | 0,66 | 16,1 | 610,75 | 297,84 | 70,15 | 337 | 4,25 | 49,27 | 24,77 | 84,72 |
| Второй завтрак | 0,03 | 0,03 | 0 | 20,8 | 18,75 | 21,5 | 11 | 15,7 | 1,76 | 1,67 | 0,28 | 10,92 |
| Обед | 0,3 | 0,43 | 0,19 | 47,1 | 734,54 | 263,85 | 123,7 | 388 | 5,89 | 98,21 | 24,22 | 291,35 |
| Полдник | 0,06 | 0,25 | 0,19 | 2,26 | 157,46 | 201,89 | 31,75 | 181 | 0,9 | 22,05 | 11,66 | 47,22 |
| За период | 0,6 | 1,1 | 1 | 86,3 | 1521,5 | 785,1 | 236,6 | 922 | 12,8 | 171,2 | 60,9 | 434,2 |

Таблица 4 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой продукции | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| хлеб ржаной | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | - | 30 | - | 20 | 190 | 15,8 |
| хлеб пшеничный | 20 | 17 | 20 | 37 | 20 | 20 | 20 | 34 | 30- | 10 | 40 | 37 | 228 | 19 |
| сухари панировочные | - | 10 | 6 | 10 | - | - | - | - | 6 | - | - | 10 | 42 | 3,5 |
| мука пшеничная в/с | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 2 | 4 | 0,3 |
| крупа пшенная | - | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | 8 | 0,7 |
| крупа овсяная | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 50 | 4,2 |
| крупа манная | - | - | 11 | - | - | - | - | - | 11 | - | - | - | 22 | 1,8 |
| крупа гречневая | - | - | - | - | - | - | 38 | - | - | - | - | - | 38 | 3,2 |
| макаронные изделия в/с | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 37 | - | - | 37 | 3,1 |
| Картофель | - | - | - | 65 | - | 171 | - | - | - | - | - | - | 237 | 19,7 |
| Укроп | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 0,1 |
| Томат | - | - | - | - | 45 | - | - | 34 | - | - | - | - | 79 | 6,6 |
| петрушка (корень) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 0,04 |
| петрушка (зелень) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 3 | 0,3 |
| Огурец | - | 50 | - | - | - | - | - | - | - | 38 | - | - | 88 | 7,3 |
| Морковь | - | 28 | 46 | 30 | - | - | - | - | - | 28 | - | 8 | 139 | 11,6 |
| лук репчатый | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 34 | - | 10 | 44 | 3,7 |
| кукуруза консерв. | - | 23 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 23 | 1,9 |
| капуста белокочанная | - | - | - | 38 | - | - | - | - | - | - | - | 178 | 215 | 18,0 |
| Кабачок | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | - | - | 30 | 2,5 |
| томатное пюре | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 13 | - | 12 | 25 | 2,1 |
| горошек зел. консерв. | - | 23 | - | 12 | - | - | - | - | - | 9 | 31 | - | 75 | 6,3 |
| Вишня | - | - | - | - | - | - | - | - | 11 | - | - | - | 11 | 0,9 |
| Лимон | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | - | - | 7 | 15 | 1,3 |
| смородина черная | 13 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 13 | 1,1 |
| Яблоко | - | - | 20 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 20 | 1,7 |
| шиповник (сухой) | - | - | - | - | 21 | - | - | - | - | - | - | - | 21 | 1,8 |
| говядина 1 кат. | - | 87 | - | 87 | - | 81 | - | 73 | - | 63 | - | 87 | 480 | 40,0 |
| Молоко | 100 | 71 | - | 21 | 77 | 34 | 196 | 77 | - | 50 | 77 | 21 | 723 | 60,2 |
| творог | - | - | 158 | - | - | - | - | - | 158 | - | - | - | 316 | 26,4 |
| сыр | 21 | - | - | - | 21 | - | 21 | - | - | - | 21 | - | 84 | 7 |
| сметана | - | - | 6 | 23 | - | - | - | - | 6 | - | - | - | 34 | 2,9 |
| масло сливочное | 10 | 6 | 6 | 7 | 15 | 13 | 4 | 6 | 6 | 12 | 15 | 13 | 115 | 9,6 |
| масло подсолнечное | - | 6 | 6 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | 18 | 1,5 |
| яйцо куриное | - | - | 5 | - | 135 | - | - | - | 5 | - | 135 | - | 281 | 23,4 |
| сахар-песок | 3 | - | 10 | - | 7 | - | 10 | 2 | 20 | 1 | 7 | 5 | 65 | 5,4 |
| сироп на стевии | 5 | 5 | - | 5 | - | 5 | - | - | 5 | 5 | - | 5 | 35 | 2,9 |
| чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 9 | 0,8 |
| чай зеленый листовой | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 0,1 |
| кофейный напиток | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | 5 | 0,4 |
| соль йодированная | 1 | 0,7 | 0,6 | 0,8 | 0,6 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 0,4 | 0,8 | 0,6 | 0,7 | 9,4 | 0,8 |
| Ванилин | - | - | 0,01 | - | - | - | - | - | 0,01 | - | - | - | 0,02 | 0 |

Таблица 5 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (второй завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | **Итого** | **Среднее** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Апельсин | - | 100 | - | - | - | - | 100 | - | - | 100 | - | - | 300 | 25 |
| Груша | - | - | - | 100 | - | 100 | - | 100 | - | - | - | 100 | 400 | 33,33 |
| Яблоко | 100 | - | 100 | - | 100 | - | - | - | 100 | - | 100 | - | 500 | 41,67 |

Таблица 6 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (обед) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | **Итого** | **Среднее** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |  |  |
| Хлеб пшеничный | 1,5 | - | 21,5 | 37,16 | 11,16 | 20 | - | 20 | 20 | 1,5 | 11,16 | - | 143,98 | 12 |
| Сухари панировочные | - | - | - | 9,96 | 9,96 | - | - | - | - | - | 9,96 | - | 29,88 | 2,49 |
| Мука пшеничная высший сорт | 1,13 | - | - | 1,8 | 3,75 | 1,84 | 1,46 | 1,8 | - | 6,97 | 1,13 | 6,15 | 26,03 | 2,17 |
| Крупа рисовая | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 0,33 |
| Фасоль | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | 8 | 0,67 |
| Горох | 16 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 16 | 1,33 |
| Макаронные изделия высшего сорта | - | - | - | - | - | - | 51 | 8 | - | - | 8 | - | 67 | 5,58 |
| Картофель(01.09-31.10) | 133,3 | 225,8 | 162,9 | 81,6 | 213,2 | 108,8 | 27,2 | 81,6 | 250 | 171,4 | 146,9 | 112,5 | 1715,2 | 142,93 |
| Картофель(31.10-31.12) | 142,1 | 240,7 | 173,7 | 87 | 227,3 | 116 | 29 | 87 | 266,5 | 182,7 | 156,6 | 120 | 1828,6 | 152,38 |
| Картофель(31.12-28.02) | 151,9 | 257,3 | 185,7 | 93 | 243 | 124 | 31 | 93 | 284,9 | 195,3 | 167,4 | 128,3 | 1954,8 | 162,9 |
| Картофель(29.02-01.09) | 164,6 | 278,9 | 201,3 | 100,8 | 263,3 | 134,4 | 33,6 | 100,8 | 308,8 | 211,7 | 181,4 | 139 | 2118,6 | 176,55 |
| Огурец соленый | - | - | - | 15 | - | - | - | - | - | - | - | - | 15 | 1,25 |
| Томат | - | - | 32,54 | - | - | - | 32,54 | 17,25 | 15 | - | 32,54 | - | 129,87 | 10,82 |
| Свекла (01.09-31.12) | - | 71,3 | 40 | - | 71,3 | - | 40 | - | - | 71,3 | - | - | 293,9 | 24,49 |
| Свекла (01.01-31.08) | - | 77,5 | 43,5 | - | 77,5 | - | 43,5 | - | - | 77,5 | - | - | 319,5 | 26,63 |
| Тыква | - | - | - | - | 113,44 | - | - | - | - | - | - | 113,44 | 226,88 | 18,91 |
| Горошек зеленый консерв. | - | 9,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | 11,63 | - | 20,93 | 1,74 |
| Репа | 30 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 30 | 2,5 |
| Петрушка (корень) | 2,5 | - | 0,5 | - | - | 2,5 | 2,5 | - | 2,5 | 0,5 | - | 0,5 | 11,5 | 0,96 |
| Петрушка (зелень) | 4,07 | - | - | 3,39 | 1,75 | - | - | 7,46 | - | - | - | - | 16,67 | 1,39 |
| Огурец | - | - | 23,73 | - | - | - | 23,73 | 17,25 | 15 | - | 23,73 | - | 103,44 | 8,62 |
| Морковь (01.09-31.12) | 47,5 | 10 | 12,5 | 25 | 10 | 73,9 | 10 | 17,5 | 10 | 10 | 40 | 14 | 280,4 | 23,37 |
| Морковь (01.01-31.08) | 51,7 | 10,9 | 13,6 | 27,2 | 10,9 | 80,4 | 10,9 | 19 | 10,9 | 10,9 | 43,5 | 15,2 | 305,1 | 25,43 |
| Лук репчатый | 29,07 | 53,17 | 27,25 | 27,67 | 10 | 27,88 | 10 | 24,24 | 29,75 | 10 | 10 | 14,07 | 273,1 | 22,76 |
| Лук зеленый | - | - | 8,14 | - | - | - | 8,14 | - | - | - | 8,14 | - | 24,42 | 2,04 |
| Капуста цветная | - | - | - | - | - | - | - | 27,75 | - | - | - | - | 27,75 | 2,31 |
| Капуста белокочанная | 100,5 | 20 | 20 | 271,73 | - | 219,65 | - | 177,98 | 36 | 70 | 37,5 | 93,75 | 1047,11 | 87,26 |
| Кабачок | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 30 | - | 30 | 2,5 |
| Томатное пюре | - | - | 12,5 | 12 | - | 11,2 | 6 | 12 | 8,5 | 1,2 | - | 0,4 | 63,8 | 5,32 |
| Смородина черная | - | 21,4 | - | - | - | - | - | - | - | 21,4 | - | 21,4 | 64,2 | 5,35 |
| Облепиха | 21,4 | - | - | 21,4 | - | 21,4 | - | 21,4 | - | - | - | - | 85,6 | 7,13 |
| Малина | - | 21,2 | - | - | - | - | - | - | - | 21,2 | - | 21,2 | 63,6 | 5,3 |
| Брусника | - | 21,4 | - | - | - | - | - | - | - | 21,4 | - | 21,4 | 64,2 | 5,35 |
| Яблоко | - | - | 45,2 | - | 45,2 | - | 45,2 | - | - | - | 45,2 | - | 180,8 | 15,07 |
| Лимон | - | - | - | - | - | - | - | - | 7,49 | - | - | - | 7,49 | 0,62 |
| Чернослив | - | - | - | - | - | 16,05 | - | - | - | - | - | - | 16,05 | 1,34 |
| Говядина 1 категории | 8,14 | - | 8,14 | 87,46 | - | 164,42 | - | - | 139,89 | 8,14 | - | 164,75 | 580,94 | 48,41 |
| Печень говяжья | - | - | - | - | - | - | 87,63 | - | - | - | - | - | 87,63 | 7,3 |
| Куриная грудка (филе) | 146,45 | - | 114,13 | - | 75,94 | - | - | 146,45 | - | - | 75,94 | - | 558,91 | 46,58 |
| Треска (филе) | - | - | - | - | 48,59 | - | - | - | - | - | - | 5,06 | 53,65 | 4,47 |
| Минтай (филе) | - | 78,18 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 78,18 | 6,52 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 105,26 | - | - | 105,26 | 8,77 |
| Молоко 2.5% м.д.ж | - | 24 | - | 20,76 | 37,98 | - | - | - | - | 24 | 15,48 | 52,5 | 174,72 | 14,56 |
| Сыр российский | - | 17,55 | - | - | - | - | - | - | - | 6,38 | - | - | 23,93 | 1,99 |
| Сметана 15.0% | 22,5 | - | 10 | 10 | - | - | 40,04 | - | - | 62,88 | 22,5 | - | 167,92 | 13,99 |
| Масло сливочное 72.5% м.д.ж | 1,43 | 6,8 | 6,8 | 13,16 | 5,5 | 11,5 | 8,26 | 6,8 | 6,5 | 12,39 | 1,13 | 4,9 | 85,17 | 7,1 |
| Масло подсолнечное | 14 | 12,63 | 7 | 10 | 7,77 | 2,58 | 14,54 | 5 | 8 | 14,99 | 12,92 | 8,65 | 118,08 | 9,84 |
| Яйцо куриное | - | - | - | - | - | 1,76 | - | 8,58 | 7,04 | - | - | 0,35 | 17,73 | 1,48 |
| Сахар-песок | 3 | - | 2 | 6,3 | - | 5,8 | 1,2 | 4,5 | - | - | - | 1,8 | 24,6 | 2,05 |
| Сироп на стевии | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 | 5 |
| Чай черный байховый | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 0,08 |
| Соль поваренная йодированная | 1,51 | 1,56 | 1,35 | 1,24 | 1,24 | 1,4 | 2,46 | 1,45 | 1,48 | 1,39 | 1,27 | 1,49 | 17,84 | 1,49 |
| Лавровый лист | 0,04 | - | 0,07 | 0,04 | 0,04 | 0,16 | - | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,04 | 0,01 | 0,55 | 0,05 |
| Бульон | 130 | - | 160 | 150 | - | 140 | - | 140 | 140 | 160 | 140 | 28 | 1188 | 99 |
| Кислота лимонная | 0,1 | 0,06 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | - | 0,2 | - | 0,1 | - | 0,2 | 0,1 | 1,46 | 0,12 |

Таблица 7 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (полдник) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | **Итого** | **Среднее** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |  |  |
| Мука пшеничная высший сорт | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 13,33 | - | - | 13,33 | 1,11 |
| Мука кокосовая | - | - | - | - | - | - | - | 7,4 | - | - | - | - | 7,4 | 0,62 |
| Кунжут | - | - | - | - | - | - | - | 0,9 | - | - | - | - | 0,9 | 0,08 |
| Крупа манная | - | 4,55 | - | - | - | - | 4,55 | - | - | - | 4,55 | - | 13,65 | 1,14 |
| Морковь(01.09-31.12) | - | 79,6 | - | - | - | - | 79,6 | - | - | - | 79,6 | - | 238,8 | 19,9 |
| Морковь(01.01-31.08) | - | 86,6 | - | - | - | - | 86,6 | - | - | - | 86,6 | - | 259,8 | 21,65 |
| Тыква | - | - | - | - | - | - | - | 28,88 | - | - | - | - | 28,88 | 2,41 |
| Апельсин | - | - | - | - | - | - | - | - | 32,34 | - | - | - | 32,34 | 2,7 |
| Лимон | - | - | - | - | - | - | 7,49 | - | - | - | - | - | 7,49 | 0,62 |
| Яблоко | 25,99 | - | - | 31,19 | 31,19 | - | - | 26,89 | - | - | - | - | 115,26 | 9,61 |
| Клубника | - | - | - | 21,4 | 21,4 | - | - | - | - | - | - | - | 42,8 | 3,57 |
| Куриная грудка (филе) | - | - | - | - | - | - | - | 14,35 | - | - | - | - | 14,35 | 1,2 |
| Молоко 2.5% м.д.ж | - | 13,6 | - | - | - | - | 13,64 | - | - | 200 | 13,64 | - | 240,92 | 20,08 |
| Варенец 2.5% м.д.ж | - | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 200 | 16,67 |
| Кефир 2.5% м.д.ж | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 200 | 16,67 |
| Ряженка 2.5% м.д.ж | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | - | 200 | - | 400 | 33,33 |
| Снежок 2.5% м.д.ж | - | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | 16,67 |
| Творог 5.0% м.д.ж | 68 | 22,7 | - | 81,6 | 81,6 | - | 22,73 | - | - | 33,33 | 22,73 | - | 332,72 | 27,73 |
| Сметана 15.0% | 4 | 3,64 | - | 4,8 | 4,8 | - | 3,64 | - | - | - | 3,64 | - | 24,52 | 2,04 |
| Масло сливочное 72.5% м.д.ж | 4 | 2,73 | - | 4,8 | 4,8 | - | 2,73 | - | - | 13,33 | 2,73 | - | 35,12 | 2,93 |
| Яйцо куриное | 11 | 10 | - | 13,2 | 13,2 | - | 10 | 12,21 | - | 1,9 | 10 | - | 81,51 | 6,79 |
| Сахар-песок | 4 | 5,46 | - | 11,8 | 11,8 | - | 5,46 | - | 7 | 6 | 5,46 | - | 56,98 | 4,75 |
| Сироп на стевии | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | 5 | 0,42 |
| Печенье | - | - | 20 | - | - | - | - | - | 20 | - | - | - | 40 | 3,33 |
| Чай черный байховый | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | 0,08 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,28 | - | 0,24 | 0,24 | - | 0,28 | 0,5 | - | 0,3 | 0,28 | - | 2,32 | 0,19 |
| Вода | - | - | - | 203 | 203 | - | 200 | - | 220 | - | - | - | 826 | 68,83 |
| Ванилин | 0,01 | - | - | 0,01 | 0,01 | - | - | - | - | - | - | - | 0,03 | 0 |
| Натрий двууглекислый | - | - | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - | - | - | 0,5 | 0,04 |

Таблица 8 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | **Сумма** | **Ср.знач.** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 40 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 60 | - | 40 | 410 | 34,17 |
| Хлеб пшеничный | 21,5 | 17,16 | 41,5 | 74,32 | 31,16 | 40 | 20 | 53,5 | 50 | 11,9 | 51,16 | 37,16 | 449,36 | 37,45 |
| Сухари панировочные | 4 | 13,6 | 5,87 | 24,72 | 14,76 | - | 3,64 | - | 5,87 | - | 13,6 | 9,96 | 96,02 | 8 |
| Мука пшеничная высший сорт | 1,13 | - | - | 2,93 | 3,75 | 4,27 | 1,46 | 1,8 | - | 21,3 | 1,13 | 7,95 | 45,72 | 3,81 |
| Мука кокосовая | - | - | - | - | - | - | - | 7,4 | - | - | - | - | 7,4 | 0,62 |
| Крупа овсяная | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 50 | 4,17 |
| Крупа манная | - | 4,55 | 10,97 | - | - | - | 4,55 | - | 10,97 | - | 4,55 | - | 35,59 | 2,97 |
| Крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | - | 38 | - | - | - | - | - | 38 | 3,17 |
| Фасоль | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | 8 | 0,67 |
| Горох | 16 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 16 | 1,33 |
| Кунжут | - | - | - | - | - | - | - | 0,9 | - | - | - | - | 0,9 | 0,08 |
| Крупа рисовая | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 0,33 |
| Макаронные изделия высшего сорта | - | 51 | - | - | - | - | 51 | 8 | - | 36,8 | 8 | - | 154,8 | 12,9 |
| Картофель(01.09-31.10) | 133,3 | 225,8 | 162,9 | 146,9 | 213,2 | 280,2 | 27,2 | 253 | 250 | 171,4 | 146,9 | 112,5 | 2123,3 | 176,94 |
| Картофель(31.10-31.12) | 142,1 | 240,7 | 173,7 | 156,6 | 227,3 | 298,7 | 29 | 269,7 | 266,5 | 182,7 | 156,6 | 120 | 2263,6 | 188,63 |
| Картофель(31.12-28.02) | 151,9 | 257,3 | 185,7 | 167,4 | 243 | 319,3 | 31 | 288,3 | 284,9 | 195,3 | 167,4 | 128,3 | 2419,8 | 201,65 |
| Картофель(29.02-01.09) | 164,6 | 278,9 | 201,3 | 181,4 | 263,3 | 346,1 | 33,6 | 312,5 | 308,8 | 211,7 | 181,4 | 139 | 2622,6 | 218,55 |
| Огурец соленый | - | - | - | 15 | - | - | - | - | - | - | - | - | 15 | 1,25 |
| Укроп | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,9 | - | - | 0,9 | 0,08 |
| Томат | - | - | 32,54 | - | 45,2 | - | 32,54 | 51,15 | 15 | - | 32,54 | - | 208,97 | 17,41 |
| Свекла(01.09-31.12) | - | 71,3 | 40 | - | 71,3 | - | 40 | - | - | 71,3 | - | - | 293,9 | 24,49 |
| Свекла(01.01-31.08) | - | 77,5 | 43,5 | - | 77,5 | - | 43,5 | - | - | 77,5 | - | - | 319,5 | 26,63 |
| Репа | 30 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 30 | 2,5 |
| Петрушка (корень) | 2,5 | - | 0,5 | - | - | 2,5 | 2,5 | - | 2,5 | 1 | - | 0,5 | 12 | 1 |
| Петрушка (зелень) | 4,07 | - | - | 3,39 | 1,75 | - | - | 7,46 | - | - | - | 3,39 | 20,06 | 1,67 |
| Огурец | - | 37,5 | 23,73 | - | - | - | 23,73 | 17,25 | 15 | 28,13 | 23,73 | - | 169,07 | 14,09 |
| Морковь(01.09-31.12) | 47,5 | 89,6 | 58,3 | 55 | 10 | 99,4 | 89,6 | 17,5 | 10 | 38,3 | 119,6 | 21,5 | 656,3 | 54,69 |
| Морковь(01.01-31.08) | 51,7 | 97,4 | 63,4 | 59,8 | 10,9 | 108,2 | 97,4 | 19 | 10,9 | 41,6 | 130,1 | 23,4 | 713,8 | 59,48 |
| Лук репчатый | 29,07 | 53,17 | 27,25 | 27,67 | 10 | 39,47 | 10 | 24,24 | 29,75 | 44 | 10 | 24,24 | 328,86 | 27,41 |
| Лук зеленый | - | - | 8,14 | - | - | - | 8,14 | - | - | - | 8,14 | - | 24,42 | 2,04 |
| Капуста цветная | - | - | - | - | - | - | - | 27,75 | - | - | - | - | 27,75 | 2,31 |
| Капуста белокочанная | 100,5 | 20 | 20 | 309,23 | - | 219,65 | - | 177,98 | 36 | 70 | 37,5 | 271,73 | 1262,59 | 105,22 |
| Кабачок | - | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | 30 | - | 60 | 5 |
| Томатное пюре | - | - | 12,5 | 12 | - | 11,2 | 6 | 12 | 8,5 | 14,2 | - | 12,4 | 88,8 | 7,4 |
| Горошек зеленый консерв. | - | 9,3 | - | 11,63 | - | - | - | - | - | 9,38 | 42,63 | - | 72,94 | 6,08 |
| Тыква | - | - | - | - | 113,44 | - | - | 28,88 | - | - | - | 113,44 | 255,76 | 21,31 |
| Смородина черная | 12,84 | 21,4 | - | - | - | - | - | - | - | 21,4 | - | 21,4 | 77,04 | 6,42 |
| Облепиха | 21,4 | - | - | 21,4 | - | 21,4 | - | 21,4 | - | - | - | - | 85,6 | 7,13 |
| Малина | - | 21,2 | - | - | - | - | - | - | - | 21,2 | - | 21,2 | 63,6 | 5,3 |
| Клубника | - | - | - | 21,4 | 21,4 | - | - | - | - | - | - | - | 42,8 | 3,57 |
| Брусника | - | 21,4 | - | - | - | - | - | - | - | 21,4 | - | 21,4 | 64,2 | 5,35 |
| Яблоко | 125,99 | - | 165,54 | 31,19 | 176,39 | - | 45,2 | 26,89 | 100 | - | 145,2 | - | 816,4 | 68,03 |
| Лимон | - | - | - | 7,49 | - | - | 7,49 | - | 7,49 | - | - | 7,49 | 29,96 | 2,5 |
| Груша | - | - | - | 100 | - | 100 | - | 100 | - | - | - | 100 | 400 | 33,33 |
| Вишня | - | - | - | - | - | - | - | - | 10,6 | - | - | - | 10,6 | 0,88 |
| Апельсин | - | 100 | - | - | - | - | 100 | - | 32,34 | 100 | - | - | 332,34 | 27,7 |
| Шиповник (сухой) | - | - | - | - | 21,4 | - | - | - | - | - | - | - | 21,4 | 1,78 |
| Чернослив | - | - | - | - | - | 16,05 | - | - | - | - | - | - | 16,05 | 1,34 |
| Говядина 1 категории | 8,14 | 87,46 | 8,14 | 174,92 | - | 164,42 | - | 73,22 | 139,89 | 71,42 | - | 252,22 | 979,83 | 81,65 |
| Печень говяжья | - | - | - | - | - | - | 87,63 | - | - | - | - | - | 87,63 | 7,3 |
| Куриная грудка (филе) | 146,45 | - | 114,13 | - | 75,94 | 60,51 | - | 160,8 | - | - | 75,94 | - | 633,77 | 52,81 |
| Треска (филе) | - | - | - | - | 48,59 | - | - | - | - | - | - | 5,06 | 53,65 | 4,47 |
| Минтай (филе) | - | 78,18 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 78,18 | 6,52 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 105,26 | - | - | 105,26 | 8,77 |
| Молоко 2.5% м.д.ж | 100 | 108,4 | - | 41,52 | 114,91 | 24 | 209,64 | 24 | - | 274 | 106,05 | 73,26 | 1075,78 | 89,65 |
| Снежок 2.5% м.д.ж | - | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | 16,67 |
| Ряженка 2.5% м.д.ж | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | - | 200 | - | 400 | 33,33 |
| Кефир 2.5% м.д.ж | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 200 | 16,67 |
| Варенец 2.5% м.д.ж | - | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 200 | 16,67 |
| Творог 5.0% м.д.ж | 68 | 22,73 | 158,1 | 81,6 | 81,6 | - | 22,73 | - | 158,1 | 33,33 | 22,73 | - | 648,92 | 54,08 |
| Сыр российский | 20,8 | 17,55 | - | - | 20,8 | - | 20,8 | - | - | 6,38 | 20,8 | - | 107,13 | 8,93 |
| Сметана 15.0% | 26,5 | 3,64 | 15,87 | 37,3 | 4,8 | 8,19 | 43,67 | - | 5,87 | 62,88 | 26,14 | - | 234,86 | 19,57 |
| Масло сливочное 72.5% м.д.ж | 15,43 | 22,69 | 12,67 | 25,45 | 25,7 | 19,92 | 14,99 | 16,3 | 12,37 | 37,72 | 19,25 | 18,06 | 240,55 | 20,05 |
| Масло подсолнечное | 14 | 12,63 | 13 | 16 | 7,77 | 5,01 | 14,54 | 5 | 8 | 14,99 | 12,92 | 8,65 | 132,51 | 11,04 |
| Яйцо куриное | 11 | 10 | 4,96 | 13,2 | 148,57 | 1,76 | 10 | 20,79 | 12 | 1,9 | 145,37 | 0,35 | 379,9 | 31,66 |
| Сахар-песок | 10 | 5,46 | 12,2 | 18,1 | 18,8 | 5,8 | 16,66 | 4,5 | 27,2 | 6,5 | 12,46 | 6,3 | 143,98 | 12 |
| Сироп на стевии | 10 | 10 | 5 | 10 | 5 | 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 5 | 10 | 100 | 8,33 |
| Печенье | - | - | 20 | - | - | - | - | - | 20 | - | - | - | 40 | 3,33 |
| Чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 | 0,92 |
| Чай зеленый листовой | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 0,08 |
| Кофейный напиток | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | 5 | 0,42 |
| Соль поваренная йодированная | 2,71 | 2,58 | 1,98 | 2,25 | 2,08 | 2,56 | 3,74 | 2,9 | 1,91 | 2,43 | 2,14 | 2,23 | 29,51 | 2,46 |
| Лавровый лист | 0,04 | - | 0,07 | 0,04 | 0,04 | 0,16 | - | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,04 | 0,01 | 0,55 | 0,05 |
| Бульон | 130 | - | 160 | 150 | - | 140 | - | 140 | 140 | 180 | 140 | 28 | 1208 | 100,67 |
| Натрий двууглекислый | - | - | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - | - | - | 0,5 | 0,04 |
| Кислота лимонная | 0,1 | 0,06 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | - | 0,2 | - | 0,1 | - | 0,2 | 0,1 | 1,46 | 0,12 |
| Ванилин | 0,01 | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | - | - | - | 0,01 | - | - | - | 0,05 | 0 |

Таблица 9 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. нетто

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | **Сумма** | **Ср.знач.** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 40 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 60 | - | 40 | 410 | 34,17 |
| Хлеб пшеничный | 21,5 | 17,16 | 41,5 | 74,32 | 31,16 | 40 | 20 | 53,5 | 50 | 11,9 | 51,16 | 37,16 | 449,36 | 37,45 |
| Сухари панировочные | 4 | 13,6 | 5,87 | 24,72 | 14,76 | - | 3,64 | - | 5,87 | - | 13,6 | 9,96 | 96,02 | 8 |
| Мука пшеничная высший сорт | 1,13 | - | - | 2,93 | 3,75 | 4,27 | 1,46 | 1,8 | - | 21,3 | 1,13 | 7,95 | 45,72 | 3,81 |
| Мука кокосовая | - | - | - | - | - | - | - | 7,4 | - | - | - | - | 7,4 | 0,62 |
| Крупа овсяная | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 50 | 4,17 |
| Крупа манная | - | 4,55 | 10,97 | - | - | - | 4,55 | - | 10,97 | - | 4,55 | - | 35,59 | 2,97 |
| Крупа гречневая ядрица | - | - | - | - | - | - | 38 | - | - | - | - | - | 38 | 3,17 |
| Фасоль | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | 8 | 0,67 |
| Горох | 16 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 16 | 1,33 |
| Кунжут | - | - | - | - | - | - | - | 0,9 | - | - | - | - | 0,9 | 0,08 |
| Крупа рисовая | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 0,33 |
| Макаронные изделия высшего сорта | - | 51 | - | - | - | - | 51 | 8 | - | 36,8 | 8 | - | 154,8 | 12,9 |
| Картофель | 98 | 166 | 119,8 | 108 | 156,75 | 206 | 20 | 186 | 183,8 | 126 | 108 | 82,75 | 1561,1 | 130,09 |
| Огурец соленый | - | - | - | 12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 12 | 1 |
| Укроп | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,8 | - | - | 0,8 | 0,07 |
| Томат | - | - | 28,8 | - | 40 | - | 28,8 | 43,8 | 12 | - | 28,8 | - | 182,2 | 15,18 |
| Свекла | - | 57 | 32 | - | 57 | - | 32 | - | - | 57 | - | - | 235 | 19,58 |
| Репа | 24 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 24 | 2 |
| Петрушка (корень) | 2 | - | 0,4 | - | - | 2 | 2 | - | 2 | 0,8 | - | 0,4 | 9,6 | 0,8 |
| Петрушка (зелень) | 3,6 | - | - | 3 | 1,4 | - | - | 6,6 | - | - | - | 3 | 17,6 | 1,47 |
| Огурец | - | 30 | 21 | - | - | - | 21 | 13,8 | 12 | 22,5 | 21 | - | 141,3 | 11,78 |
| Морковь | 38 | 71,64 | 46,6 | 44 | 8 | 79,5 | 71,64 | 14 | 8 | 30,6 | 95,64 | 17,2 | 524,85 | 43,74 |
| Лук репчатый | 23,6 | 42,54 | 21,8 | 23 | 8 | 31,6 | 8 | 20,6 | 23,8 | 35,2 | 8 | 20,6 | 266,72 | 22,23 |
| Лук зеленый | - | - | 7,2 | - | - | - | 7,2 | - | - | - | 7,2 | - | 21,6 | 1,8 |
| Капуста цветная | - | - | - | - | - | - | - | 22,2 | - | - | - | - | 22,2 | 1,85 |
| Капуста белокочанная | 80,4 | 16 | 16 | 262,5 | - | 176 | - | 157,5 | 28,8 | 56 | 30 | 232,5 | 1055,42 | 87,95 |
| Кабачок | - | - | - | 24 | - | - | - | - | - | - | 24 | - | 48 | 4 |
| Томатное пюре | - | - | 12,5 | 12 | - | 11,2 | 6 | 12 | 8,5 | 14,2 | - | 12,4 | 88,8 | 7,4 |
| Горошек зеленый консерв. | - | 6 | - | 7,5 | - | - | - | - | - | 8,3 | 27,5 | - | 49,3 | 4,11 |
| Тыква | - | - | - | - | 90,75 | - | - | 23,1 | - | - | - | 90,75 | 204,6 | 17,05 |
| Смородина черная | 12 | 20 | - | - | - | - | - | - | - | 20 | - | 20 | 72 | 6 |
| Облепиха | 20 | - | - | 20 | - | 20 | - | 20 | - | - | - | - | 80 | 6,67 |
| Малина | - | 20 | - | - | - | - | - | - | - | 20 | - | 20 | 60 | 5 |
| Клубника | - | - | - | 20 | 20 | - | - | - | - | - | - | - | 40 | 3,33 |
| Брусника | - | 20 | - | - | - | - | - | - | - | 20 | - | 20 | 60 | 5 |
| Яблоко | 123 | - | 158 | 27,6 | 167,6 | - | 40 | 23,8 | 100 | - | 140 | - | 780 | 65 |
| Лимон | - | - | - | 7 | - | - | 7 | - | 7 | - | - | 7 | 28 | 2,33 |
| Груша | - | - | - | 100 | - | 100 | - | 100 | - | - | - | 100 | 400 | 33,33 |
| Вишня | - | - | - | - | - | - | - | - | 10 | - | - | - | 10 | 0,83 |
| Апельсин | - | 100 | - | - | - | - | 100 | - | 22 | 100 | - | - | 322 | 26,83 |
| Шиповник (сухой) | - | - | - | - | 20 | - | - | - | - | - | - | - | 20 | 1,67 |
| Чернослив | - | - | - | - | - | 15 | - | - | - | - | - | - | 15 | 1,25 |
| Говядина 1 категории | 7,2 | 77,4 | 7,2 | 154,8 | - | 146 | - | 64,8 | 123,8 | 63,2 | - | 223,2 | 867,11 | 72,26 |
| Печень говяжья | - | - | - | - | - | - | 84,26 | - | - | - | - | - | 84,26 | 7,02 |
| Куриная грудка (филе) | 129,6 | - | 101 | - | 67,2 | 53,6 | - | 142,3 | - | - | 67,2 | - | 560,85 | 46,74 |
| Треска (филе) | - | - | - | - | 43 | - | - | - | - | - | - | 4,48 | 47,48 | 3,96 |
| Минтай (филе) | - | 69,19 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 69,19 | 5,77 |
| Горбуша (филе) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 93,15 | - | - | 93,15 | 7,76 |
| Молоко 2.5% м.д.ж | 100 | 108,4 | - | 41,52 | 114,91 | 24 | 209,64 | 24 | - | 274 | 106,1 | 73,26 | 1075,78 | 89,65 |
| Снежок 2.5% м.д.ж | - | - | - | - | - | - | - | 200 | - | - | - | - | 200 | 16,67 |
| Ряженка 2.5% м.д.ж | - | - | 200 | - | - | - | - | - | - | - | 200 | - | 400 | 33,33 |
| Кефир 2.5% м.д.ж | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 200 | 16,67 |
| Варенец 2.5% м.д.ж | - | 200 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 200 | 16,67 |
| Творог 5.0% м.д.ж | 68 | 22,73 | 158,1 | 81,6 | 81,6 | - | 22,73 | - | 158,1 | 33,33 | 22,73 | - | 648,92 | 54,08 |
| Сыр российский | 20 | 16,88 | - | - | 20 | - | 20 | - | - | 6,13 | 20 | - | 103,01 | 8,58 |
| Сметана 15.0% | 26,5 | 3,64 | 15,87 | 37,3 | 4,8 | 8,19 | 43,67 | - | 5,87 | 62,88 | 26,14 | - | 234,86 | 19,57 |
| Масло сливочное 72.5% м.д.ж | 15,43 | 22,69 | 12,67 | 25,45 | 25,7 | 19,9 | 14,99 | 16,3 | 12,37 | 37,72 | 19,25 | 18,06 | 240,55 | 20,05 |
| Масло подсолнечное | 14 | 12,63 | 13 | 16 | 7,77 | 5,01 | 14,54 | 5 | 8 | 14,99 | 12,92 | 8,65 | 132,51 | 11,04 |
| Яйцо куриное | 10 | 9,09 | 4,51 | 12 | 135,07 | 1,6 | 9,09 | 18,9 | 10,91 | 1,73 | 132,2 | 0,32 | 345,38 | 28,78 |
| Сахар-песок | 10 | 5,46 | 12,2 | 18,1 | 18,8 | 5,8 | 16,66 | 4,5 | 27,2 | 6,5 | 12,46 | 6,3 | 143,98 | 12 |
| Сироп на стевии | 10 | 10 | 5 | 10 | 5 | 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 5 | 10 | 100 | 8,33 |
| Печенье | - | - | 20 | - | - | - | - | - | 20 | - | - | - | 40 | 3,33 |
| Чай черный байховый | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 | 0,92 |
| Чай зеленый листовой | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 0,08 |
| Кофейный напиток | - | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | 5 | 0,42 |
| Соль поваренная йодированная | 2,71 | 2,58 | 1,98 | 2,25 | 2,08 | 2,56 | 3,74 | 2,9 | 1,91 | 2,43 | 2,14 | 2,23 | 29,51 | 2,46 |
| Лавровый лист | 0,04 | - | 0,07 | 0,04 | 0,04 | 0,16 | - | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,04 | 0,01 | 0,55 | 0,05 |
| Бульон | 130 | - | 160 | 150 | - | 140 | - | 140 | 140 | 180 | 140 | 28 | 1208 | 100,67 |
| Натрий двууглекислый | - | - | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - | - | - | 0,5 | 0,04 |
| Кислота лимонная | 0,1 | 0,06 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | - | 0,2 | - | 0,1 | - | 0,2 | 0,1 | 1,46 | 0,12 |
| Ванилин | 0,01 | - | 0,01 | 0,01 | 0,01 | - | - | - | 0,01 | - | - | - | 0,05 | 0 |