

Утверждаю:
заведующий МБДОУ детский сад
№7 «Морячок»

_____ Губаль А.Н.
(приказ № 87 от 30.08.2021 г)

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ МБДОУ ДЕТСКОГО
САДА №7 «МОЛЯЧОК»
(С 9-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**Источник рецептуры:
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей дошкольных организаций
(под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна –М.Дели
принят в 2012 г)**

I день: понедельник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
413	Каша геркулесовая молочная	200/5	11,81	7,97	59,6	357,0	0,33	0,16		21,0	7,81
392	Чай с сахаром	200	0,08	0,04	26,13	105,20	-	-	1,82	10,76	0,58
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0,04	-	9,3	0,64
	Итого:	445	14,34	15,56	100,35	598,2	0,38	0,2	1,82	41,06	9,03
II завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,78	-	10,76	89,07	0,07	0,06	5,09	31,81	1,15
Обед											
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на м/б	200/10	1,77	4,05	9,53	81,80	0,02	0,03	16,02	40,18	0,95
247	Рыба тушеная с овощами	80/40	10,11	14,27	8,51	203,0	0,05	0,10	0,32	70,70	0,84
	с подливой		0,82	6,03	6,29	108,98	0,033	0,023	4,58	17,17	0,604
204	Макароны отварные	150	6,91	0,99	37,37	186,12	0,108	0,036	0	8,98	1,46
33	Салат из свеклы	60	3,01	5,78	18,88	139,24	0,13	-	5,31	43,07	1,18
376	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	0,05	100,0	21,33	0,54
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128,0	0,12	0,02	-	21,0	1,98
	Итого:	840	24,05	31,67	118,7	877,95	0,453	0,319	126,23	238,03	7,65
Полдник											
451	Оладьи с повидлом	80/5	8,64	7,2	65,28	164,8	0,16	-	-	21,6	0,96
401в	ряженка	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	-	1	121	1
	Итого:	285	11,54	9,7	90,08	298,8	0,2		1	142,6	1,96
	Итого за I день:	1670	50,71	56,93	319,89	1864,02	1,103	0,579	134,14	453,5	19,79

III день: среда

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
160	Пудинг из творога с яблоками	80	23,78	9.14	24,73	271,2	0,32	2.3	10,45	31.1	5.98
401в	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	-	1	121	1
	Итого:	280	26,68	11,64	49.53	405.2	0,36	2.3	11.45	152.1	6,98
II завтрак											
368	Банан	100	1,4	0,5	18,9	86,4	-	-	0	7,2	0,5
Обед											
85	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	200	4,48	2,41	13,13	96,9	0,06	0,03	11,22	45,36	1,75
291	Запеканка картофельная с куриным мясом	230	14,8	16,6	36,8	348	-	0,2	1	21,4	2,2
345	Морковь тушеная	60	3,01	5,78	18,88	139,24	0,13	-	5,31	43,07	1,18
399	Кисель фруктовый	200	0,78	-	10,76	89,07	0,07	0.06	5.09	31,81	1,15
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3.12	0.72	26.7	128.0	0.12	0,02	-	21.0	1.98
	Итого:	790	30,75	26,05	136.09	936,81	0,47	0,37	22,62	178,24	8,356
Полдник											
151	Бутерброд с повидлом	30/10	4.89	3.09	14,87	120,8	0,04	0.1	0,02	25.89	0,2
396	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,12	2,66	14,7	93.33	0,05	0,21	1,30	125.7	1
	Итого:	240	8,01	5,75	29.57	214.13	0,09	0,31	1.32	151.59	1.2
	Итого за III день	1410	66,84	43.94	234.09	1642.54	0,92	2.98	35,39	489.13	17,036

II день: вторник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
402	Суп молочный рисовый	200/5	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	-	1,32	7,75	1,32
1	Бутерброд с маслом	30/10	5.12	5.72	13.04	140.6	0,05	0,04	0.06	9.3	0,87
392	Чай с сахаром	200	0,08	0.04	26,13	105.20	-	-	1.82	10,76	0,58
	Итого	455	11.27	13.94	66,49	453,04	0,13	0,04	3,2	27.81	2.77
II завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,78	-	10,76	89,07	0,07	0.06	5.09	31,81	1,15
Обед											
81	Суп гороховый с гренками со сметаной на мясном бульоне	200/10/5	6,078	6,205	16,5	115,1	0,135	0,105	8,876	50,08	1,58
282 321	Котлета мясная рубленая с картофельным пюре с томатной подливой	230	23,5	24,1	20,3	392,8	0,2	-	10,5	23,9	3,8
336	Капуста тушеная	60	1.58	2.86	6.33	53.84	0.38	0.45	43.56	16.7	0,51
376	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	-	2	5	0,4
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3.12	0.72	26.7	128.0	0.12	0,02	-	21.0	1.98
	Итого:	800	37,36	31.66	121,22	884,5	0,555	0,185	21.376	115,58	7,856
Полдник											
231	Печенье витаминизированное	80	22.65	15,5	18,89	309,0	0,09	0,41	0,89	262.0	1.05
397	Какао со сгущенным молоком	200	6,0	5,0	9,4	106.6	0,08	0,32	2.73	252.8	0,23
	Итого:	280	28,65	20.5	28.29	415,6	0,17	0,73	3.62	514,8	1.28
	Итого за III день:	1635	78,06	66,1	226.76	1842,21	0,925	1,015	33.286	690,0	13,056

IV день: четверг

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
275	Каша манная молочная	200	0,1	0,01	27,76	113,0	-	-	0,45	31,81	1,04
1	Бутерброд с маслом	30	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
392	Чай с сахаром	200	6,0	5,0	9,4	106,6	0,08	0,32	2,73	252,8	0,23
	Итого:	430	16,44	15,8	71,58	490,2	0,022	0,61	4,58	349,91	1,516
II завтрак											
368	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
Обед											
87	Суп с рыбными консервами	200	4,48	2,41	13,13	89,8	0,1	0,06	8,94	25,36	1,03
298	Голубцы ленивые	230	10,8	6,75	6,66	328	0,05	0,06	0,11	27,3	0,98
399	Кисель фруктовый	200	0,78	-	10,76	89,07	0,07	0,06	5,09	31,81	1,15
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128,0	0,12	0,02	-	21,0	1,98
	Итого:	780	23,74	10,42	87,07	570,47	0,43	0,26	14,14	121,07	5,236
Полдник											
231	Запеканка из творога	80/10	5,85	0,75	32,16	140,5	0,15	0,10	-	17,3	0,13
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	0,09	0,03	9,46	38,66	-	-	1,72	12,53	0,35
	Итого:	290	5,94	0,78	41,62	179,16	0,15	0,10	1,72	29,83	0,48
	Итого за IV день:	1600	46,42	27,32	208,57	1479,83	0,602	0,97	20,44	514,41	9,132

V день: пятница

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Макароны отварные	200	11.81	7,97	59,6	357.0	0,33	0,16	-	21,0	4,81
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7.55	14,62	136.0	0,05	0,04	-	9,3	0,64
392	Чай с сахаром	200	3,12	2,66	14,7	93.33	0,05	0,21	1,30	125.7	1
	Итого	440	17,38	18.18	88,92	292.3	0,43	0.41	1.30	156	6.45
II завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,78	-	10,76	89,07	0,07	0.06	5.09	31,81	1,15
Обед											
58	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/5	5,84	5,52	18,47	121,68	0,1	0,03	8,32	27,5	1,46
277	Гуляш из отварного мяса с подливой томатной	80	4.44	6,76	24,23	176	0,17	0,16	20.82	77,7	0.99
	Каша пшенная с сливочным маслом	150	6.53	1.6	37.74	187.09	0.13	-	-	13.93	0,97
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.79	3.11	3,75	50.16	0,06	0.03	6,6	12.87	0,408
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3.12	0.72	26.7	128.0	0.12	0,02	-	21.0	1.98
376	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	0,05	100.0	21.33	0,54
	Итого:	795	26.75	18.28	162.26	883.54	1	0.77	173.7	193.76	6.546
Полдник											
188	Запеканка манная	80	6,5	8,16	33,15	235,83	0,045	0,12	0,12	63,8	0,78
397	Какао со сгущенным молоком	200	6,0	5,0	9,4	106.6	0,08	0,32	2.73	252.8	0,23
	Итого:	300	12.5	13.16	12.55	342.43	0.125	0.44	2.85	316.6	1.01
	Итого за V день:	1615	57,41	49,62	274.49	1607,34	1.625	1,68	182.94	698.17	15.156

VI день: понедельник

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
165a	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	200/5	9.298	5,28	41,4	249,7	0,25	0.12	-	16,31	4,37
1	Бутерброд с маслом	30/10	5.12	5.72	13.04	140.6	0,05	0,04	0.06	9.3	0,87
392	Чай с сахаром	200	4,22	3,62	16,8	118,6	0,05	0,18	1,6	152,9	0,46
	итого	445	18,638	14.62	71.24	508.9	0,35	0,34	1.66	178,51	5,7
II завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,78	-	10,76	89,07	0,07	0.06	5.09	31,81	1,15
Обед											
67	Щи на м/б со сметаной	200/10	1,36	3,85	5,35	61,6	0,02	0,03	16,02	40,18	0,56
276	Жаркое по-домашнему	230	4,44	6,76	24,22	176,00	0,17	0,16	20,82	77,7	0,99
345	Морковь тушеная	60	0.67	2.6	4.27	43.3	0.02	0.02	4.8	13.31	0,35
379	Кисель фруктовый	200	0.09	0.03	9.16	38.66	-	-	1.72	12.53	0.21
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3.12	0.72	26.7	128.0	0.12	0,02	-	21.0	1.98
	Итого:	800	14.24	14.5	99,52	584.16	0,42	0,29	43.36	180,32	4.186
Полдник											
152	Оладьи с повидлом	80\10	2.56	4.76	25.09	143.8	0,09	0,05	0.09	7.89	0,45
	Ряженка	200	3,12	2,66	14,7	93.33	0,05	0,21	1,30	125.7	1
	Итого:	290	5,68	7.42	39.79	237.13	0.14	0,26	1.39	133.59	1.45
	Итого за VI день:	1635	39.34	36.54	221.31	1419.26	0.28	0,52	2,78	267.18	2.90

VII день: среда

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
229	Вареники ленивые с сливочным маслом	150/10	23,78	16,28	50,2	443,2	0,18	0,35	0,27	192.4	1,87
392	Чай с сахаром	200	6,0	5,0	9,4	106.6	0,08	0,32	2.73	252.8	0,23
	Итого:	360	29.78	21.28	59.6	549,8	0.26	0.67	3,0	445.2	2.1
II завтрак											
368	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
Обед											
80	Суп пшенный на кур/б	200	4,39	4,21	13,05	107,8	0,18	0,05	4.65	30,46	1.21
	Овощное рагу с курицей	230	19.22	11.67	8.6	217.0	0.08	0.16	0.31	74.4	1.02
376	Компот из сухофруктов	200	0,09	0,03	9,46	38,66	-	-	1.72	12.53	0,35
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3.12	0.72	26.7	128.0	0.12	0,02	-	21.0	1.98
	Итого:	730	31.29	17.17	87,63	627,06	0,47	0,29	6,68	153,99	4,66
Полдник											
152	Вафля	80	2,37	2,66	62,0	283,37	-	-	0	0	0
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,02	0.07	1,3	125,74	0,07
	Итого:	280	5,49	5,32	76,18	376,71	0,02	0,07	1,3	125,74	0,07
	Итого за VI Идень:	1470	66,86	44,07	231,71	1593,57	0,75	1,03	19,48	738,53	8,73

VIII день: вторник

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
403	Суп молочный пшенный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136.0	0,05	0,04	-	9,3	0,64
392	Чай с сахаром	200	0,08	0.04	26,13	105.20	-	-	1.82	10,76	0,58
	<i>Итого:</i>	440	7,35	12,67	57,59	373,60	0,11	0,24	2, 74	178,88	1,46
II завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,78	-	10,76	89,07	0,07	0.06	5.09	31,81	1,15
Обед											
57	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на к\б	200/10	,77	4,05	9,53	81,80	0,02	0,03	16,02	40,18	0,95
292	Макаронник с кур	230	18,21	11.66	33,39	312,0	0,144	0,176	0,416	27,87	2,22
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3.11	3,75	50,16	0,06	0,03	6,6	12,87	0,408
400	Кисель фруктовый	200	6,10	5,44	10,10	113,34	0,08	0,32	2.74	252,8	0,22
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3.12	0.72	26.7	128.0	0.12	0,02	-	21.0	1.98
	Итого:	800	35,55	25,52	113.29	820,9	0,594	0,636	25,77	370,32	5,87
Полдник											
237	Бутерброд с повидлом	80	17,54	12,05	17,15	247,0	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
401в	Какао со сгущенным молоком	200	6,0	5,0	9,4	106.6	0,08	0,32	2.73	252.8	0,23
	Итого:	280	23,54	17.05	26,55	353,0	0,13	0,58	2.97	400,1	0,92
	<i>Итого за VIII день:</i>	1620	67,22	55,24	208,19	1636,57	0,904	1,516	36,57	981,11	9,4

IX день: четверг

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
213	Каша геркулесовая молочная	200	5,08	4,6	0,28	63,0	0,032	0,18	-	22	1,0
1	Бутерброд с маслом	30/10	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
392	Чай с сахаром	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
	Итого:	440	19,34	20,71	47,58	447,26	0,282	0,5	1,6	208,04	2,536
II завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,78	-	10,76	89,07	0,07	0,06	5,09	31,81	1,15
Обед											
80	Суп картофельный с гречневой крупой со сметаной на м/б	200/10	2,5	2,8	17,0	103,25	0,1	0,05	8,25	25,9	1,025
261	Тефтели рыбная тушеная	80	10,29	3,94	11,04	120,0	0,096	0,096	0,256	44,94	0,76
124	Картофельное пюре	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,21	0,12	-	14,82	4,56
340	Свекла тушеная	60	0,97	0,77	6,24	35,82	0,012	0,024	0,684	22,94	0,79
376	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	0,05	100,0	21,33	0,54
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128,0	0,12	0,02	-	21,0	1,98
	Итого:	800	30,71	15,14	148,41	874,75	0,638	0,42	109,19	166,53	9,71
Полдник											
451	Сырники из творога	70	18,62	9,52	16,94	232,4	0,06	-	-	161	0,84
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	6,0	5,0	9,4	106,6	0,08	0,32	2,73	252,8	0,23
	Итого:	270	24,62	14,52	26,34	339,0	0,14	0,32	2,73	313,8	1,07
	Итого IX за день:	1610	75,45	50,37	233,09	1665,28	1,13	1,3	118,61	720,18	14,47

X день: пятница

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
416	Каша манная молочная	200	8,51	9,73	37,7	131,8	0,17	-	1,52	173,28	3,04
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0,04	-	9,3	0,64
392	Чай с сахаром	200	4,22	3,62	16,8	118,6	0,05	0,18	1,6	152,9	0,46
		440	1,5	2	14,9	83,4	-	-	-	5,8	0,4
	<i>Итого:</i>		16,68	22,9	84,02	469,8	0,27	0,22	3,12	341,28	4,54
II завтрак											
368	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
Обед											
82	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной на м/б	200/10	2,7	2,82	17,15	104,75	0,125	0,075	8,25	24,6	1,075
282	Котлета мясная рубленая с томатной подливой	80	23,5	24,1	20,3	392,8	0,2	-	10,5	23,9	3,8
124	Каша перловая рассыпчатая	150	2,8	2,93	17,93	111,33	0,03	0,03	0,57	38,84	0,87
336	Капуста тушеная	60	1,58	2,86	6,33	53,84	0,38	0,45	43,56	16,7	0,51
	Кисель фруктовый	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	0,05	100,0	21,33	0,54
878	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
879	Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128,0	0,12	0,02	-	21,0	1,98
	Итого:	800	36,14	31,32	119,27	896,32	0,925	0,655	162,31	123,13	8,001
Полдник											
2	Бутерброд с повидлом	30/10	5,85	0,75	32,16	140,5	0,15	0,10	-	17,3	0,13
397	Какао со сгущенным молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
	Итого:	240	10,05	4,37	49,44	259,16	0,1	0,1	1,6	170,24	0,67
	Итого за X день:	1565	63,17	44,02	261,03	1857,54	1,295	0,975	175,53	648,25	15,111

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	Факт на 1реб.	N	%
Молоко, кисломолочн.	436	386	540	250	558	420	580	420	540	370	4500	450	450	100
Творог	-	-	100	50	-	100	-	50	-	100	400	40	40	100
Сметана	15	8	15	9	8	16	-	8	16	15	110	11	11	100
Сыр	-	11	-	11	-	11	11	11	9	-	64	6,4	6,4	100
Мясо	85	-	-	85	85	85	85	90	85	-	600	60	60	100
Птица (куры)	-	120	110	-	-	-	-	-	-	110	340	34	34	100
Рыба (филе)	-	120	-	-	170	-	-	-	100	-	390	39	39	100
Яйцо	55	5	15	30	-	20	65	15	20	15	240	0,6	0,6	100
Картофель: с 01.09 по 31.10	75	75	225	225	225	225	225	225	225	145	1870	187	187	100
С 31.10 по 31.12	80	80	240	240	240	240	240	240	240	160	2000	200	200	100
С 31.12 по 28.02	85	85	260	260	260	260	260	260	335	85	2150	215	215	100
С 29.02 по 01.09	90	90	270	270	270	270	270	270	450	90	2340	234	234	100
Овощи, зелень	210	417	130	135	429	229	220	206	235	229	2440	244	244	100
Фрукты свежие	130	5	135	25	135	5	135	135	150	5	860	86	86	100
Фрукты сухие	-	20	-	30	-	20	-	20	-	20	110	11	11	100
Соки	70	-	70	200	70	-	70	-	70	200	750	75	75	100
Напитки витамин.	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	100
Хлеб ржаной	40	70	40	40	70	40	80	40	40	40	500	50	50	100
Хлеб пшеничный	108	104	90	90	103	90	90	90	145	90	1000	100	100	100
Крупы, бобовые	-	45	25	45	32	42	20	30	51	30	320	32	32	100
Макаронные изделия	32	20	-	8	-	-	-	30	-	-	90	9	9	100
Мука пшеничная	78	6	48	70	9	3	24	3	3	46	290	29	29	100
Крахмал	6	-	6	-	6	-	6	-	6	-	30	3	3	100
Сливочное масло	27	27	28	27	26	27	27	26	22	23	260	26	26	100
Масло растит.	22	10	6	11	14	10	10	7	12	8	110	11	11	100
Кондитерские изделия	-	-	50	-	50	-	-	-	-	50	150	15	15	100
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5	0,5	100
Какао	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	5	0,5	0,5	100
Кофейный напиток	-	1,8	-	1,8	-	1,8	-	1,8	-	1,8	9	0,9	0,9	100
Дрожжи	2,5	-	-	2,5	-	-	-	-	-	-	5	0,5	0,5	100
Сахар	44	43	51	53	41	52	41	51	41	53	470	47	47	100
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	6	100

