

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ненецкого автономного округа  
«Центр развития ребёнка - детский сад «Гнёздышко».  
(ГБДОУ НАО «ЦРР-ДС «Гнёздышко»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

УТВЕРЖДАЮ

Сертификат: 39A58E4D19642E01F503EF30A19D47D3  
Владелец: Рослякова Татьяна Евгеньевна  
Действителен: с 25.09.2023 до 18.12.2024

Заведующий ГБДОУ НАО «ЦРР-ДС «Гнёздышко»



Рослякова Т.Е.

*Т.Е. Рослякова*  
*пр. № 131 о/д от 06.09.2023г*

**Десятидневное основное меню приготавливаемых блюд**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

**Ненецкого автономного округа «Центр развития ребёнка - детский сад»**

**«Гнёздышко»**

Возрастная категория: 1 – 3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

**ПОНЕДЕЛЬНИК ( 1 день )**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                  | Вес блюда<br>гр | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|
|                                |   |                 | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                                  |             |
| Завтрак                        | Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" | 150             | 3,5                        | 4,3          | 16,1          | 119,6                            | 93          |
|                                | Какао с молоком                                     | 180             | 2                          | 2,7          | 10,47         | 81                               | 248         |
|                                | Печенье   | 30              | 2,25                       | 3,54         | 21,1          | 115,13                           |             |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>360</b>      | <b>7,75</b>                | <b>10,54</b> | <b>47,67</b>  | <b>315,73</b>                    |             |
| Второй завтрак                 | Мандарин  | 95              | 0,8                        | 0,28         | 7,5           | 35,7                             | 371         |
|                                | Сок фруктовый                                       | 150             | 0,45                       | 0            | 20,7          | 84,6                             | 389,399     |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>245</b>      | <b>1,25</b>                | <b>0,28</b>  | <b>28,2</b>   | <b>120,3</b>                     |             |
| Обед                           | Томаты консервированные                             | 30              | 0,2                        | 0,1          | 1,4           | 6,6                              | 50          |
|                                | Суп картофельный на курином бульоне                 | 150             | 1,7                        | 3,2          | 8,9           | 63,75                            | 77          |
|                                | Плов с птицей                                       | 150             | 9,5                        | 11,9         | 22,5          | 238,2                            | 180         |
|                                | Компот из шиповника                                 | 150             | 0,41                       | 0,21         | 13,1          | 55                               | 240         |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)                     | 40              | 2,64                       | 0,48         | 16,4          | 82,4                             | 2           |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>520</b>      | <b>14,45</b>               | <b>15,89</b> | <b>62,3</b>   | <b>445,95</b>                    |             |
| Полдник                        | Кефир   | 180             | 4,68                       | 4,5          | 7,2           | 88,2                             | 401         |
|                                | Хлеб пшеничный или батон                            | 30              | 2,37                       | 0,3          | 14,49         | 70                               | 1           |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>210</b>      | <b>7,05</b>                | <b>4,8</b>   | <b>21,69</b>  | <b>158,2</b>                     |             |
| Ужин                           | Салат "Ассорти"                                     | 40              | 0,6                        | 3,2          | 2,44          | 40,6                             | 70          |
|                                | Запеканка картофельная с печенью                    | 150             | 7,8                        | 6,7          | 19,3          | 170                              | 291         |
|                                | Соус сметанный                                      | 30              | 0,75                       | 5,4          | 1,62          | 51,6                             | 226         |
|                                | Чай с сахаром                                       | 180             | 0                          | 0            | 6,86          | 28                               | 263         |
|                                | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 2,37                       | 0,3          | 14,49         | 70                               | 1           |
| <b>Итого за ужин</b>           |   | <b>430</b>      | <b>11,52</b>               | <b>15,6</b>  | <b>44,71</b>  | <b>360,2</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1765</b>     | <b>42,02</b>               | <b>47,11</b> | <b>204,57</b> | <b>1400,38</b>                   |             |

ВТОРНИК( 2 день )

| Прием пищи                     | Наименование блюда                              | Вес блюда<br>гр | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|
|                                |   |                 | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                                  |             |
| Завтрак                        | Каша вязкая пшеничная молочная                  | 130             | 2,5                        | 4,3          | 15            | 106,1                            | 91          |
|                                | Кофейный напиток с молоком                      | 150             | 1,9                        | 2,5          | 10,63         | 72                               | 253         |
|                                | Бутерброд с маслом                              | 34              | 2,4                        | 3,19         | 14,62         | 96,4                             | 3           |
|                                | Яйцо варёное                                    | 40              | 5,03                       | 4,6          | 0,28          | 62,8                             | 209         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>354</b>      | <b>11,83</b>               | <b>14,59</b> | <b>40,53</b>  | <b>337,3</b>                     |             |
| Второй завтрак                 | Банан   | 95              | 1,4                        | 0,47         | 19,1          | 90,3                             | 368         |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 10              | 0,8                        | 0,1          | 4,8           | 23,2                             | 1           |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>105</b>      | <b>2,2</b>                 | <b>0,57</b>  | <b>23,9</b>   | <b>113,5</b>                     |             |
| Обед                           | Помидор свежий                                  | 30              | 0,12                       | 0            | 1,16          | 5,1                              | 70          |
|                                | Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной | 150             | 2,7                        | 4,1          | 13,3          | 102,1                            | 33          |
|                                | Котлета мясная рубленая                         | 60              | 5,07                       | 6,67         | 6,1           | 105,4                            | 161         |
|                                | Картофельное пюре                               | 60              | 1,22                       | 1,95         | 8,17          | 54,9                             | 206         |
|                                | Икра свекольная                                 | 60              | 1,31                       | 2,76         | 7,4           | 60                               |             |
|                                | Компот из сухофруктов                           | 150             | 0,3                        | 0            | 15,7          | 63                               | 376         |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)                 | 30              | 1,98                       | 0,36         | 12,3          | 61,8                             | 2           |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>540</b>      | <b>12,7</b>                | <b>15,84</b> | <b>64,13</b>  | <b>452,3</b>                     |             |
| Полдник                        | Молоко кипяченое                                | 150             | 4,35                       | 4,08         | 7,56          | 84,9                             | 255         |
|                                | Сдоба обыкновенная                              | 60              | 3,25                       | 3,12         | 31,3          | 164                              | 289,314     |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>210</b>      | <b>7,6</b>                 | <b>7,2</b>   | <b>38,86</b>  | <b>248,9</b>                     |             |
| Ужин                           | Салат из солёного огурца с луком                | 40              | 0,7                        | 2,4          | 2,4           | 33,2                             | 20          |
|                                | Шницель рыбный натуральный                      | 60              | 6,1                        | 3,5          | 6,1           | 81,0                             | 258         |
|                                | Макаронные изделия отварные с маслом            | 110             | 2,7                        | 3,1          | 25,1          | 139,1                            | 195         |
|                                | Чай с лимоном                                   | 180             | 0                          | 0            | 9,15          | 36,6                             | 200,264     |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 10              | 0,8                        | 0,1          | 4,8           | 23,2                             | 1           |
| <b>Итого за ужин</b>           |   | <b>400</b>      | <b>10,3</b>                | <b>9,1</b>   | <b>47,55</b>  | <b>313,1</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1609</b>     | <b>44,63</b>               | <b>47,3</b>  | <b>214,97</b> | <b>1465,1</b>                    |             |

## СРЕДА ( 3 день )

| Прием пищи                     | Наименование блюда                           | Вес блюда<br>гр | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|
|                                |  |                 | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                                  |             |
| Завтрак                        | Каша вязкая молочная "Дружба"                | 130             | 3,5                        | 4,2          | 18,1          | 127,8                            | 84          |
|                                | Чай с молоком                                | 180             | 3,2                        | 2,5          | 12,3          | 85                               | 393         |
|                                | Бутерброд с маслом и сыром                   | 42              | 3,9                        | 5,35         | 16,32         | 124,1                            | 3а          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>352</b>      | <b>10,6</b>                | <b>12,05</b> | <b>46,72</b>  | <b>336,9</b>                     |             |
| Второй завтрак                 | Виноград                                     | 95              | 0,57                       | 0,2          | 18,9          | 78                               | 368         |
|                                | Батон  | 10              | 0,8                        | 0,1          | 4,8           | 23,2                             | 1           |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>105</b>      | <b>1,37</b>                | <b>0,3</b>   | <b>23,7</b>   | <b>101,2</b>                     |             |
| Обед                           | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40              | 0,57                       | 2,7          | 4,5           | 44,6                             |             |
|                                | Суп "Харчо", с мясом птицы                   | 150             | 3,9                        | 5,8          | 9,7           | 101,5                            | 101         |
|                                | Жаркое по-домашнему                          | 150             | 6,5                        | 5,7          | 19,8          | 158,7                            | 153         |
|                                | Сок яблочный                                 | 150             | 0,4                        | 0,15         | 15,15         | 62                               | 389,399     |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)              | 40              | 2,64                       | 0,48         | 16,4          | 82,4                             | 2           |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>530</b>      | <b>14,01</b>               | <b>14,83</b> | <b>65,55</b>  | <b>449,2</b>                     |             |
| Полдник                        | Кефир  | 170             | 4,42                       | 4,25         | 6,8           | 83,5                             | 401         |
|                                | Баранка молочная,хл\завод                    | 30              | 2,07                       | 1,8          | 22,9          | 107                              |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>200</b>      | <b>6,49</b>                | <b>6,05</b>  | <b>29,7</b>   | <b>190,5</b>                     |             |
| Ужин                           | Огурец свежий                                | 40              | 0,3                        | 0            | 1,7           | 6,5                              | 70          |
|                                | Омлет с натуральным молоком, с маслом        | 130             | 7,8                        | 10,7         | 1,8           | 134,5                            | 215         |
|                                | Капуста тушёная                              | 110             | 2,1                        | 3,5          | 10,5          | 82                               | 200         |
|                                | Кисель брусничный                            | 150             | 0,08                       | 0,7          | 18,6          | 77                               | 378         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 10              | 0,8                        | 0,1          | 4,8           | 23,2                             | 1           |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>440</b>      | <b>11,08</b>               | <b>15</b>    | <b>37,4</b>   | <b>323,2</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1627</b>     | <b>43,55</b>               | <b>48,23</b> | <b>203,07</b> | <b>1401</b>                      |             |

ЧЕТВЕРГ (4 день)

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                   | Вес блюда<br>гр | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|
|                                |  |                 | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                                  |             |
| Завтрак                        | Каша вязкая гречневая молочная                       | 150             | 3,2                        | 4,5          | 22,3          | 137,6                            | 96          |
|                                | Какао с молоком                                      | 160             | 2                          | 2,7          | 10,47         | 81                               | 248         |
|                                | Бутерброд с маслом и сыром                           | 42              | 3,9                        | 5,35         | 14,62         | 124,1                            | 3а          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>352</b>      | <b>9,1</b>                 | <b>12,55</b> | <b>47,39</b>  | <b>342,7</b>                     |             |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый  | 150             | 0                          | 0            | 16,5          | 66                               | 389,399     |
|                                | Яблоко   | 95              | 0,3                        | 0,3          | 9,31          | 39,9                             | 368         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>245</b>      | <b>0,3</b>                 | <b>0,3</b>   | <b>25,81</b>  | <b>105,9</b>                     |             |
| Обед                           | Салат из отварной свеклы с горошком консервированным | 40              | 0,7                        | 2,1          | 4,5           | 40                               | 53          |
|                                | Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной        | 150             | 2,01                       | 4,8          | 9,3           | 92,1                             | 27          |
|                                | Биточки мясные рубленые                              | 60              | 5                          | 6,67         | 6,1           | 105,4                            | 161         |
|                                | Картофельное пюре                                    | 110             | 2,3                        | 3,5          | 15            | 100,65                           | 206         |
|                                | Компот из сухофруктов(изюм)                          | 150             | 0,3                        | 0,07         | 15            | 66                               | 376         |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)                      | 40              | 2,64                       | 0,48         | 16,4          | 82,4                             | 2           |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>550</b>      | <b>12,95</b>               | <b>17,62</b> | <b>66,3</b>   | <b>486,55</b>                    |             |
| Полдник                        | Молоко кипяченое                                     | 150             | 4,35                       | 4,06         | 7,56          | 84,99                            | 255         |
|                                | Булочка домашняя                                     | 60              | 3,5                        | 5,5          | 28,8          | 165                              | 274         |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>210</b>      | <b>7,85</b>                | <b>9,56</b>  | <b>36,36</b>  | <b>249,99</b>                    |             |
| Ужин                           | Салат морковный с маслом растительным                | 40              | 0,14                       | 2,2          | 2,2           | 29,6                             | 41          |
|                                | Пудинг творожный                                     | 130             | 10,3                       | 9,1          | 21            | 210                              | 235         |
|                                | Сгущёное молоко                                      | 20              | 0,8                        | 1,2          | 5,3           | 36,5                             |             |
|                                | Чай без сахара                                       | 180             | 0                          | 0            | 0,1           | 1                                | 263         |
|                                | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 2,37                       | 0,3          | 14,49         | 69,9                             | 1           |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>400</b>      | <b>13,61</b>               | <b>12,8</b>  | <b>43,09</b>  | <b>347</b>                       |             |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1757</b>     | <b>43,81</b>               | <b>52,83</b> | <b>218,95</b> | <b>1532,14</b>                   |             |

ПЯТНИЦА ( 5 день )

| Прием пищи                     | Наименование блюда                           | Вес блюда<br>гр | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|
|                                |  |                 | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                                  |             |
| Завтрак                        | Суп молочный с вермишелью                    | 130             | 2,2                        | 3,1          | 13,1          | 90,1                             | 44          |
|                                | Кофейный напиток с молоком                   | 150             | 1,9                        | 2,5          | 10,63         | 72                               | 253         |
|                                | Бутерброд с маслом и сыром                   | 32              | 3,1                        | 5,25         | 9,8           | 97                               | 3а          |
|                                | Яйцо варёное                                 | 40              | 5,03                       | 4,6          | 0,28          | 62,8                             | 209         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>352</b>      | <b>12,23</b>               | <b>15,45</b> | <b>33,81</b>  | <b>321,9</b>                     |             |
| Второй завтрак                 | Банан  | 95              | 1,4                        | 0,47         | 19,95         | 90,3                             | 368         |
|                                | Батон  | 10              | 0,8                        | 0,1          | 4,8           | 23,2                             | 1           |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>105</b>      | <b>2,2</b>                 | <b>0,57</b>  | <b>24,75</b>  | <b>113,5</b>                     |             |
| Обед                           | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 40              | 0,36                       | 3            | 2,14          | 35                               | 50          |
|                                | Суп с мясными фрикадельками                  | 150             | 2,65                       | 4,75         | 9,2           | 90,2                             | 39          |
|                                | Печень по-строгановски                       | 60              | 6,1                        | 5,5          | 1,5           | 89,3                             | 162,226     |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая                   | 110             | 3,1                        | 5,1          | 27,2          | 165                              | 186         |
|                                | Компот из ягод                               | 150             | 0                          | 0,01         | 11,4          | 45                               | 128         |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)              | 40              | 2,64                       | 0,48         | 16,4          | 82,4                             | 2           |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>550</b>      | <b>14,85</b>               | <b>18,84</b> | <b>67,84</b>  | <b>506,9</b>                     |             |
| Полдник                        | Снежок                                       | 180             | 4,68                       | 4,5          | 19,8          | 138,6                            | 401         |
|                                | Вафли  | 20              | 0,34                       | 0,56         | 16,5          | 70,8                             |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>200</b>      | <b>5,02</b>                | <b>5,06</b>  | <b>36,3</b>   | <b>209,4</b>                     |             |
| Ужин                           | Салат из солёного огурца с луком репчатым    | 40              | 0,7                        | 2,4          | 2,4           | 33,2                             | 15          |
|                                | Рыба, тушёная в сметанном соусе              | 60              | 6,2                        | 3,8          | 5,2           | 82,9                             | 139         |
|                                | Картофель отварной                           | 120             | 2,24                       | 4,5          | 19,42         | 127,7                            | 125         |
|                                | Сок фруктовый                                | 150             | 0                          | 0            | 15,15         | 60,6                             | 389,399     |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,37                       | 0,3          | 14,49         | 69,9                             | 1           |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>400</b>      | <b>11,51</b>               | <b>11,00</b> | <b>56,66</b>  | <b>374,3</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1607</b>     | <b>45,81</b>               | <b>50,92</b> | <b>219,36</b> | <b>1526</b>                      |             |

**Среднее значение за 1 неделю для детей 1 - 3 года**

|                   | <b>вес блюд</b> | <b>белки</b> | <b>жиры</b> | <b>углеводы</b> | <b>энергетическая<br/>ценность</b> |
|-------------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|------------------------------------|
| <b>1 день</b>     | 1765            | 42,02        | 47,11       | 204,57          | 1400,38                            |
| <b>2 день</b>     | 1609            | 44,63        | 47,3        | 214,97          | 1465,1                             |
| <b>3 день</b>     | 1627            | 43,55        | 48,23       | 203,07          | 1401                               |
| <b>4 день</b>     | 1757            | 43,81        | 52,83       | 218,95          | 1532,14                            |
| <b>5 день</b>     | 1607            | 45,81        | 50,92       | 219,36          | 1526                               |
| <b>всего</b>      | 8365            | 219,82       | 246,39      | 1060,92         | 7324,62                            |
| <b>среднее</b>    | 1673            | 43,964       | 49,278      | 212,184         | 1464,924                           |
| <b>норма</b>      | 1500            | 42           | 47          | 203             | 1400                               |
| <b>% выполнен</b> | 111,53          | 104,68       | 104,85      | 104,52          | 104,64                             |

**12,00**

**30,27**

**57,94**

Отклонение от нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по  
химическому составу в пределах +/- 5%

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Вес блюда<br>гр | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|
|                                |  |                 | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                                  |             |
| Завтрак                        | Каша вязкая молочная рисовая                                   | 140             | 3,2                        | 5            | 16,5          | 123,9                            | 167         |
|                                | Какао с молоком  | 180             | 3,2                        | 3,1          | 14,16         | 95                               | 248         |
|                                | Печенье  | 30              | 2,25                       | 3,34         | 21,5          | 125,13                           |             |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>350</b>      | <b>8,65</b>                | <b>11,44</b> | <b>52,16</b>  | <b>344,03</b>                    |             |
| второй завтрак                 | Апельсин   | 95              | 0,9                        | 0,25         | 12,5          | 45,9                             | 371         |
|                                | Хлеб пшеничный   | 10              | 0,8                        | 0,1          | 4,8           | 23,2                             | 1           |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>105</b>      | <b>1,7</b>                 | <b>0,35</b>  | <b>17,3</b>   | <b>69,1</b>                      |             |
| Обед                           | Салат из солёного огурца с луком<br>репчатым                   | 40              | 0,5                        | 2,4          | 2,4           | 33,2                             | 15          |
|                                | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями на курином бульоне | 180             | 4,8                        | 4,7          | 13,6          | 119,7                            | 82          |
|                                | Капуста, тушёная с мясом                                       | 150             | 4,75                       | 6,4          | 11,3          | 138                              | 200         |
|                                | Компот из сухофруктов  | 150             | 0,3                        | 0            | 15,7          | 63                               | 376         |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)                                | 40              | 2,64                       | 0,48         | 16,4          | 82,4                             | 2           |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>560</b>      | <b>12,99</b>               | <b>13,98</b> | <b>59,4</b>   | <b>436,3</b>                     |             |
| Полдник                        | Молоко кипяченое   | 150             | 4,35                       | 4,06         | 7,56          | 84,9                             | 255         |
|                                | Булочка домашняя   | 60              | 3,5                        | 5,5          | 28,8          | 165                              | 274         |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>210</b>      | <b>7,85</b>                | <b>9,56</b>  | <b>36,36</b>  | <b>249,9</b>                     |             |
| Ужин                           | Огурец свежий  | 40              | 0,3                        | 0            | 1,5           | 6,1                              | 70          |
|                                | Рыба, припущенная в молоке                                     | 60              | 5,19                       | 3,16         | 1,9           | 69                               | 246         |
|                                | Картофель отварной   | 110             | 1,8                        | 4,1          | 17,3          | 111,9                            | 125         |
|                                | Яйцо варёное   | 40              | 5,03                       | 4,6          | 0,28          | 62,8                             | 209         |
|                                | Чай с сахаром  | 150             | 0                          | 0            | 7,86          | 28                               | 263         |
|                                | Хлеб пшеничный   | 20              | 1,6                        | 0,2          | 9,6           | 46,5                             | 1           |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>420</b>      | <b>13,92</b>               | <b>12,06</b> | <b>38,44</b>  | <b>324,3</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1645</b>     | <b>45,11</b>               | <b>47,39</b> | <b>203,66</b> | <b>1423,63</b>                   |             |

**ВТОРНИК ( 7 день )**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Вес блюда<br>гр | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|
|                                |  |                 | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                                  |             |
| Завтрак                        | Каша вязкая манная молочная              | 150             | 3,05                       | 3,8          | 16,6          | 115,4                            | 88          |
|                                | Чай с молоком                            | 150             | 1,75                       | 2,1          | 10,25         | 67,2                             | 393         |
|                                | Бутерброд с маслом и сыром               | 52              | 4,69                       | 5,65         | 19,37         | 148,5                            | 3а          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>352</b>      | <b>9,49</b>                | <b>11,55</b> | <b>46,22</b>  | <b>331,1</b>                     |             |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый                            | 150             | 0,75                       | 0            | 14,8          | 63                               | 389,399     |
|                                | Груша                                    | 95              | 0,38                       | 0,28         | 9,7           | 43,7                             | 368         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>245</b>      | <b>1,13</b>                | <b>0,28</b>  | <b>24,5</b>   | <b>106,7</b>                     |             |
| Обед                           | Салат из отварной свеклы с чесноком      | 40              | 0,5                        | 3            | 3             | 41,1                             | 22          |
|                                | Суп с галушками, с мясом и со сметаной   | 150             | 2,25                       | 4,3          | 18,8          | 115,2                            | 42          |
|                                | Биточки из курицы                        | 50              | 7,7                        | 8,1          | 5,1           | 125,8                            | 306         |
|                                | Картофельное пюре                        | 110             | 2,2                        | 3,52         | 14,1          | 96,4                             | 206         |
|                                | Компот из шиповника                      | 150             | 0,51                       | 0,21         | 13,1          | 56                               | 240         |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)          | 20              | 1,32                       | 0,24         | 8,2           | 41,2                             | 2           |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>520</b>      | <b>14,48</b>               | <b>19,37</b> | <b>62,3</b>   | <b>475,7</b>                     |             |
| Полдник                        | Снежок                                   | 180             | 4,68                       | 4,5          | 19,8          | 138,6                            | 401         |
|                                | Пряник                                   | 25              | 0,88                       | 0,7          | 18,1          | 77,5                             |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>205</b>      | <b>5,56</b>                | <b>5,2</b>   | <b>37,9</b>   | <b>216,1</b>                     |             |
| Ужин                           | Салат морковный с маслом<br>растительным | 40              | 0,14                       | 2,2          | 2,2           | 29,6                             | 41          |
|                                | Вареники ленивые с маслом                | 150             | 10,5                       | 11,5         | 16,13         | 210,02                           | 110         |
|                                | Кисель клюквенный                        | 180             | 0,11                       | 0,09         | 18,9          | 76                               | 378         |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 10              | 0,79                       | 0,1          | 4,83          | 23,3                             | 1           |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)          | 20              | 1,32                       | 0,24         | 8,2           | 41,2                             | 2           |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>400</b>      | <b>12,86</b>               | <b>14,13</b> | <b>50,26</b>  | <b>380,12</b>                    |             |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1722</b>     | <b>43,52</b>               | <b>50,53</b> | <b>221,18</b> | <b>1509,72</b>                   |             |

## СРЕДА (8 день )

| Прием пищи                     | Наименование блюда                   | Вес блюда<br>гр | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|
|                                |                                      |                 | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                                  |             |
| Завтрак                        | Каша вязкая пшённая молочная         | 150             | 3,3                        | 5,2          | 18,3          | 138                              | 96          |
|                                | Кофейный напиток с молоком           | 150             | 1,9                        | 3,2          | 11,47         | 79,1                             | 253         |
|                                | Бутерброд с маслом                   | 34              | 2,4                        | 3,19         | 14,62         | 96,4                             | 3           |
|                                | Яйцо варёное                         | 20              | 2,5                        | 2,3          | 0,14          | 31,4                             | 209         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                      | <b>354</b>      | <b>10,1</b>                | <b>13,89</b> | <b>44,53</b>  | <b>344,9</b>                     |             |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый                        | 150             | 0,45                       | 0            | 20,7          | 85,8                             | 389,399     |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                      | <b>150</b>      | <b>0,45</b>                | <b>0</b>     | <b>20,7</b>   | <b>85,8</b>                      |             |
| Обед                           | Помидор свежий                       | 30              | 0,12                       | 0            | 1,3           | 5,6                              | 70          |
|                                | Суп шахтёрский с мясом и со сметаной | 150             | 1,9                        | 5,1          | 12,3          | 100,2                            | 101         |
|                                | Гуляш                                | 50              | 3,4                        | 4,75         | 1,5           | 62,6                             | 152         |
|                                | Макаронные изделия отварные с маслом | 110             | 4                          | 3,1          | 26,9          | 152                              | 195         |
|                                | Компот из свежих фруктов             | 150             | 0,11                       | 0,11         | 17,9          | 73,2                             | 372         |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)      | 20              | 1,32                       | 0,24         | 8,2           | 41,2                             | 2           |
| <b>Итого за обед</b>           |                                      | <b>510</b>      | <b>10,85</b>               | <b>13,3</b>  | <b>68,1</b>   | <b>434,8</b>                     |             |
| Полдник                        | Молоко кипяченое                     | 150             | 4,35                       | 4,06         | 7,56          | 84,9                             | 255         |
|                                | Сдоба обыкновенная                   | 60              | 3,25                       | 3,02         | 31,3          | 164                              | 274         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                      | <b>210</b>      | <b>7,6</b>                 | <b>7,08</b>  | <b>38,86</b>  | <b>248,9</b>                     |             |
| Ужин                           | Огурец свежий                        | 40              | 0,3                        | 0            | 1,2           | 5,9                              | 70          |
|                                | Рыба, запечённая в омлете            | 60              | 7,5                        | 3,96         | 1,7           | 72,8                             | 249         |
|                                | Картофель и овощи тушёные            | 110             | 2,4                        | 9,2          | 12,9          | 123,4                            | 142         |
|                                | Чай с лимоном                        | 150             | 0,02                       | 0            | 6,8           | 25,8                             | 200,264     |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 20              | 1,6                        | 0,2          | 9,6           | 46,5                             | 1           |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)      | 20              | 1,32                       | 0,24         | 8,2           | 41,2                             | 2           |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                      | <b>400</b>      | <b>13,14</b>               | <b>13,6</b>  | <b>40,4</b>   | <b>315,6</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |                                      | <b>1624</b>     | <b>42,14</b>               | <b>47,87</b> | <b>212,59</b> | <b>1430</b>                      |             |

ЧЕТВЕРГ ( 9 день )

| Прием пищи                     | Наименование блюда                     | Вес блюда<br>гр | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры   |
|--------------------------------|--|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|---------------|
|                                |  |                 | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                                  |               |
| Завтрак                        | Каша вязкая кукурузная молочная        | 130             | 3,2                        | 4,7          | 16,6          | 124,8                            | 91            |
|                                | Какао с молоком                        | 180             | 3,2                        | 3,1          | 14,16         | 95                               | 248           |
|                                | Бутерброд с маслом и сыром             | 42              | 3,9                        | 5,5          | 14,62         | 125,2                            | 3а            |
|                                | <b>Итого за завтрак</b>                | <b>352</b>      | <b>10,3</b>                | <b>13,3</b>  | <b>45,38</b>  | <b>345</b>                       |               |
| второй завтрак                 | Яблоко                                 | 95              | 0,3                        | 0,3          | 9,31          | 39,9                             | 368           |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)        | 10              | 0,66                       | 0,12         | 4,1           | 20,6                             | 3             |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>105</b>      | <b>0,96</b>                | <b>0,42</b>  | <b>13,41</b>  | <b>60,5</b>                      |               |
| Обед                           | Салат из свежей капусты                | 40              | 0,71                       | 3,1          | 9,8           | 66,8                             | 50            |
|                                | Суп картофельный рыбный с крупой       | 150             | 1,95                       | 3,7          | 9,3           | 74,2                             | 84            |
|                                | Ёжики мясные в томатно-сметанном соусе | 50              | 4,9                        | 4,3          | 6,2           | 83,9                             | 619           |
|                                | Картофельное пюре                      | 110             | 2,23                       | 3,52         | 14,98         | 100,65                           | 206           |
|                                | Кисель брусничный                      | 150             | 0,11                       | 0,09         | 18,9          | 76                               | 378           |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)        | 40              | 2,64                       | 0,48         | 16,4          | 82,4                             | 3             |
|                                | <b>Итого за обед</b>                   |                 | <b>540</b>                 | <b>12,54</b> | <b>15,19</b>  | <b>75,58</b>                     | <b>483,95</b> |
| Полдник                        | Кефир                                  | 160             | 4,16                       | 4            | 6,4           | 78,5                             | 401           |
|                                | Бутерброд с молоком сгущённым          | 40              | 2,8                        | 2,9          | 16,9          | 106                              | 101           |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>200</b>      | <b>6,96</b>                | <b>6,9</b>   | <b>23,3</b>   | <b>184,5</b>                     |               |
| Ужин                           | Салат из отварной моркови с изюмом     | 40              | 0,48                       | 2,04         | 5,6           | 42,5                             | 66            |
|                                | Пудинг из творога с рисом              | 130             | 9,3                        | 9,6          | 21            | 210                              | 236           |
|                                | Соус молочный                          | 30              | 1,5                        | 1,5          | 4,5           | 35,5                             | 225           |
|                                | Чай с сахаром                          | 180             | 0                          | 0            | 6,86          | 28                               | 263           |
|                                | Хлеб пшеничный                         | 20              | 1,6                        | 0,2          | 9,6           | 46,5                             | 1             |
|                                |  |                 |                            |              |               |                                  | 3             |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>400</b>      | <b>12,88</b>               | <b>13,34</b> | <b>47,56</b>  | <b>362,5</b>                     |               |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1597</b>     | <b>43,64</b>               | <b>49,15</b> | <b>205,23</b> | <b>1436,45</b>                   |               |

ПЯТНИЦА ( 10 день )

| Прием пищи                     | Наименование блюда                           | Вес блюда<br>гр | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|
|                                |  |                 | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                                  |             |
| Завтрак                        | Каша вязкая молочная "Дружба"                | 130             | 3,1                        | 5            | 16,7          | 125,7                            | 84          |
|                                | Кофейный напиток с молоком                   | 150             | 1,9                        | 3,3          | 11,47         | 79,1                             | 253         |
|                                | Бутерброд с маслом                           | 34              | 2,4                        | 3,2          | 14,62         | 96,4                             | 2           |
|                                | Яйцо варёное                                 | 40              | 5,03                       | 4,6          | 0,28          | 62,8                             | 209         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>354</b>      | <b>12,43</b>               | <b>16,1</b>  | <b>43,07</b>  | <b>364</b>                       |             |
| Второй завтрак                 | Банан  | 95              | 1,2                        | 0,47         | 19,95         | 90,2                             | 368         |
|                                | Батон  | 10              | 0,8                        | 0,1          | 4,8           | 23,2                             | 1           |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>105</b>      | <b>2</b>                   | <b>0,57</b>  | <b>24,75</b>  | <b>113,4</b>                     |             |
| Обед                           | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 40              | 0,36                       | 3            | 2,14          | 35                               | 50          |
|                                | Свекольник с мясом и со сметаной             | 150             | 2,38                       | 4,65         | 12,1          | 116,11                           | 34          |
|                                | Голубцы ленивые со сметанным соусом          | 150             | 7,7                        | 7,56         | 15,92         | 178                              | 298         |
|                                | Компот из сухофруктов(курага)                | 180             | 0,4                        | 0,01         | 18,4          | 78                               | 376         |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)              | 40              | 2,64                       | 0,48         | 16,4          | 82,4                             | 2           |
|                                |  |                 |                            |              |               |                                  | 1           |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>560</b>      | <b>13,48</b>               | <b>15,7</b>  | <b>64,96</b>  | <b>489,51</b>                    |             |
| Полдник                        | Кефир  | 170             | 4,42                       | 4,25         | 6,8           | 83,5                             | 401         |
|                                | Бутерброд с повидлом                         | 35              | 1,3                        | 0,3          | 20,7          | 81                               | 2a          |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>205</b>      | <b>5,72</b>                | <b>4,55</b>  | <b>27,5</b>   | <b>164,5</b>                     |             |
| Ужин                           | Огурец свежий                                | 40              | 0,3                        | 0            | 1,3           | 6,1                              | 70          |
|                                | Сердце в соусе(сметанный с томатом)          | 60              | 6,5                        | 6,4          | 1,96          | 98                               | 262         |
|                                | Пюре картофельное с морковью                 | 120             | 1,7                        | 3,7          | 13,2          | 91,6                             | 322         |
|                                | Сок фруктовый                                | 150             | 0,75                       | 0            | 15,15         | 69                               | 389,399     |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,37                       | 0,3          | 14,5          | 69,9                             | 1           |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>400</b>      | <b>11,62</b>               | <b>10,4</b>  | <b>46,11</b>  | <b>334,6</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1624</b>     | <b>45,25</b>               | <b>47,32</b> | <b>206,39</b> | <b>1466,01</b>                   |             |

**Среднее значение за 10 дней для детей 1 - 3 года**

|   | <b>вес блюд</b> | <b>белки</b> | <b>жиры</b>  | <b>углеводы</b> | <b>энергетическая<br/>ценность</b> |
|---|-----------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------------------|
| <b>1 день</b>                           | 1765            | 42,02        | 47,11        | 204,57          | 1400,38                            |
| <b>2 день</b>                           | 1609            | 44,63        | 47,3         | 214,97          | 1465,1                             |
| <b>3 день</b>                           | 1627            | 43,55        | 48,23        | 203,07          | 1401                               |
| <b>4 день</b>                           | 1757            | 43,81        | 52,83        | 218,95          | 1532,14                            |
| <b>5 день</b>                           | 1607            | 45,81        | 50,92        | 219,36          | 1526                               |
| <b>6 день</b>                           | 1645            | 45,11        | 47,39        | 203,66          | 1423,63                            |
| <b>7 день</b>                           | 1722            | 43,52        | 50,53        | 221,18          | 1509,72                            |
| <b>8 день</b>                           | 1624            | 42,14        | 47,87        | 212,59          | 1430                               |
| <b>9 день</b>                           | 1597            | 43,64        | 49,15        | 205,23          | 1436,45                            |
| <b>10 день</b>                          | 1624            | 45,25        | 47,32        | 206,39          | 1466,01                            |
| <b>всего</b>                            | 16577           | 439,48       | 488,65       | 2109,97         | 14590,43                           |
| <b>среднее</b>                          | 1657,7          | 43,948       | 48,865       | 210,997         | 1459,043                           |
| <b>норма</b>                            | 1500            | 42           | 47           | 203             | 1400                               |
| <b>% выполнения</b>                     | 110,51          | 104,64       | 103,97       | 103,94          | 104,22                             |
| <b>Соотношение Б:Ж:У % к калорийнос</b> |                 | <b>12,05</b> | <b>30,14</b> | <b>57,85</b>    |                                    |
| <b>норма %</b>                          |                 | 12-15%       | 30-32%       | 55-58%          |                                    |

Отклонение от нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по  
химическому составу в пределах +/- 5%

**Суммарный объём блюд. (в граммах)**

|                        | <b>Завтрак</b> | <b>2 завтрак</b> | <b>Обед</b>  | <b>Полдник</b> | <b>Ужин</b>  |
|------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|
|                        | Не менее 350   | Не менее 100     | Не менее 450 | Не менее 200   | Не менее 400 |
| 1 день                 | 360            | 245              | 520          | 210            | 430          |
| 2 день                 | 354            | 105              | 540          | 210            | 400          |
| 3 день                 | 352            | 105              | 530          | 200            | 440          |
| 4 день                 | 352            | 245              | 550          | 210            | 400          |
| 5 день                 | 352            | 105              | 550          | 200            | 400          |
| 6 день                 | 350            | 105              | 560          | 210            | 420          |
| 7 день                 | 352            | 245              | 520          | 205            | 400          |
| 8 день                 | 354            | 150              | 510          | 210            | 400          |
| 9 день                 | 352            | 105              | 540          | 200            | 400          |
| 10 день                | 354            | 105              | 560          | 205            | 400          |
| <b>В ср. за 10 дн.</b> | <b>353,2</b>   | <b>151,5</b>     | <b>538</b>   | <b>206</b>     | <b>409</b>   |

**Распределение потребления пищ.веществ по приёмам пищи**

| 1-3 года       | Завтрак      | 2 завтрак   | Обед         | Полдник      | Ужин         | За день от нормы |
|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
|                | 20-25%       | 5%          | 30-35%       | 10-15%       | 20-25%       | не менее 1400    |
| 1 день         | 22,55        | 8,59        | 31,84        | 11,30        | 25,72        | 1400,38          |
| 2 день         | 23,02        | 7,75        | 30,87        | 16,99        | 21,37        | 1465,1           |
| 3 день         | 24,05        | 7,22        | 32,06        | 13,60        | 23,07        | 1401             |
| 4 день         | 22,37        | 6,91        | 31,76        | 16,32        | 22,65        | 1532,14          |
| 5 день         | 21,09        | 7,44        | 33,22        | 13,72        | 24,53        | 1526             |
| 6 день         | 24,17        | 4,85        | 30,65        | 17,55        | 22,78        | 1423,63          |
| 7 день         | 21,93        | 7,07        | 31,51        | 14,31        | 25,18        | 1509,72          |
| 8 день         | 24,12        | 6,00        | 30,41        | 17,41        | 22,07        | 1430             |
| 9 день         | 24,02        | 4,21        | 33,69        | 12,84        | 25,24        | 1436,45          |
| 10 день        | 24,83        | 7,74        | 33,39        | 11,22        | 22,82        | 1466,01          |
| В ср.за 10 дн. | <b>23,21</b> | <b>6,78</b> | <b>31,94</b> | <b>14,53</b> | <b>23,54</b> | <b>1459,04</b>   |

**Выполнение среднесуточных норм питания для детей от 1 до 3 лет**

| Наименование                 | 1     | 2    | 3     | 4     | 5    | 6     | 7     | 8    | 9     | 10    | всего  | в ср. за<br>10 дн. | Норма<br>нетто | 5%(+-) |
|------------------------------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|--------|--------------------|----------------|--------|
|                              |       |      |       |       |      |       |       |      |       |       |        |                    |                |        |
| молоко,к\м прод              | 405   | 392  | 430   | 403   | 383  | 408   | 403   | 380  | 423   | 383   | 4010   | 401                | 390            | 2,82   |
| творог                       |       |      |       | 100   |      |       | 110   |      | 100   |       | 310,0  | 31,0               | 30             | 3,33   |
| сметана                      | 15    | 6    | 6     | 9     | 16   |       | 6     | 6    | 8     | 19    | 91     | 9,1                | 9              | 1,11   |
| сыр                          |       |      | 8     | 8     | 8    |       | 8     |      | 8     |       | 40,0   | 4,0                | 4              | 0,00   |
| мясо б\к                     |       | 71   | 52    | 71    | 33   | 70    | 25    | 66   | 35    | 77    | 500,0  | 50,0               | 50             | 0,00   |
| птица                        | 80    |      | 30    |       |      | 45    | 47    |      |       |       | 202,0  | 20,2               | 20             | 1,00   |
| рыба филе                    |       | 70   |       |       | 70   | 65    |       | 55   | 60    |       | 320,0  | 32,0               | 32             | 0,00   |
| субпродукты                  | 55    |      |       |       | 65   |       |       |      |       | 80    | 200,0  | 20,0               | 20             | 0,00   |
| яйцо                         | 10    | 65,6 | 65    | 24,8  | 48   | 44,8  | 30    | 45   | 18    | 40    | 391,2  | 39,1               | 40             | -2,20  |
| картофель                    | 161   | 81,2 | 122   | 102   | 170  | 150   | 125   | 115  | 125   | 93    | 1244,2 | 124,4              | 120            | 3,68   |
| овощи, зелень                | 103,3 | 131  | 239,1 | 138,5 | 104  | 272,4 | 105,2 | 136  | 108,9 | 297,5 | 1635,9 | 163,6              | 180            | 0,39   |
| овощи сол и<br>кваш.не > 10% | 30    | 50   | 4     | 0     | 36   | 44    | 0     | 1,6  | 2,5   | 3     | 171,1  | 17,1               |                |        |
| сухофрукты                   | 14    | 15   |       | 14    |      | 15    | 14    |      | 6     | 14    | 92,0   | 9,2                | 9              | 2,22   |
| сок                          | 150   |      | 150   | 150   | 150  |       | 150   | 150  |       | 150   | 1050,0 | 105,0              | 100            | 5,00   |
| хлеб ржаной                  | 40    | 30   | 40    | 40    | 40   | 40    | 40    | 40   | 50    | 40    | 400,0  | 40,0               | 40             | 0,00   |
| хлеб пшен.                   | 60    | 64   | 80    | 67    | 60   | 30    | 57    | 50   | 70    | 85    | 623,0  | 62,3               | 60             | 3,83   |
| крупы,бобов                  | 57    | 19   | 22    | 29    | 50   | 18,8  | 15    | 25   | 43    | 28    | 306,8  | 30,7               | 30             | 2,27   |
| макароны                     |       | 34   |       |       | 10   | 5     |       | 34   |       |       | 83,0   | 8,3                | 8              | 3,75   |
| мука                         | 3     | 45   | 4     | 45    | 5    | 46,5  | 44    | 49,5 | 8     | 7     | 257,0  | 25,7               | 25             | 2,80   |
| сливочное                    | 13,5  | 20,5 | 17    | 24,8  | 18,7 | 20,5  | 13,4  | 20,9 | 16,2  | 16    | 181,5  | 18,2               | 18             | 0,83   |
| растительное                 | 5     | 10   | 11    | 12,5  | 10   | 9     | 12,5  | 5    | 6,6   | 8,5   | 90,1   | 9,0                | 9              | 0,11   |
| кондит.изделия               | 30    |      |       |       | 20   | 30    | 25    |      |       | 15    | 120,0  | 12,0               | 12             | 0,00   |
| чай                          | 0,6   | 0,6  | 0,6   | 0,6   |      | 0,65  | 0,65  | 0,65 | 0,65  |       | 5,0    | 0,5                | 0,5            | 0,00   |
| какао                        | 1,2   |      |       | 1,2   |      | 1,3   |       |      | 1,3   |       | 5,0    | 0,5                | 0,5            | 0,00   |
| кофе                         |       | 2,5  |       |       | 2,5  |       |       | 2,5  |       | 2,5   | 10,0   | 1,0                | 1              | 0,00   |
| сахар                        | 24    | 32   | 19    | 27,7  | 15,5 | 31,7  | 32    | 27,3 | 32    | 15    | 256,2  | 25,6               | 25             | 2,48   |
| дрожжи сух                   |       | 0,3  |       | 0,3   |      | 0,3   |       | 0,3  |       |       | 1,2    | 0,12               | 0,12           | 0,00   |
| крахмал                      |       |      | 8     |       |      |       | 5     |      | 7     |       | 20,0   | 2,0                | 2              | 0,00   |
| соль                         | 3     | 3    | 3     | 3     | 3    | 3     | 3     | 3    | 3     | 3     | 30,0   | 3,0                | 3              | 0,00   |
| фрук\ягоды                   | 95    | 99,5 | 112   | 95    | 115  | 95    | 112   | 29,5 | 109   | 95    | 957,0  | 95,7               | 95             | 0,74   |
| сгущ.мол                     |       |      |       | 20    |      |       |       |      | 20    |       | 40,0   | 4,0                |                |        |