УТВЕРЖДАЮ
Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода
_____Е.А. Платонова
«_27_» _____июня_____2019г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 3-7 лет в муниципальных дошкольных образовательных города Нижнего Новгорода с 12-ти часовым пребыванием

Первый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
216	Омлет с сыром	80	9,1	12,2	1,3	151	0,17
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	400	14,8	22,56	45,08	445	11,34
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоками	80	0,89	4,13	9,15	77	7,44
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
278	Бефстроганов из отварного мяса (говядина 1 сорт)	80/40	20,1	14,57	2,1	219	-
321	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	810	31,62	30,29	106,38	826	22,6
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Итого	340	14,71	14,51	72,33	478	10,8
	ВСЕГО	**1730**	**65,99**	**71,86**	**243,23**	**1891**	**46,36**

Второй день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3,18	3,89	21,44	134	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	445	13,53	15,53	61,65	441	1,54
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5,8	8,3	13,1	168	6,7
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13	18,4	13,5	274	44,5
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	-	24,2	99	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	740	25,07	32,44	83,91	751	62
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
319	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	127	16,16
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	540	19,31	8,63	80,91	481	30,05
	ВСЕГО	**1905**	**62,71**	**60,7**	**242,77**	**1799**	**94,75**

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	26,65	14,94	31,67	382	0,39
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	450	32,17	25,23	73,4	666	11,59
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0
	Обед						
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99	7,92
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8	6
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	740	29,05	23,26	75,86	639	11,56
	Уплотнённый полдник						
195	Пудинг рисовый с джемом	200/30	7,1	10,72	87,42	471	0,84
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
454	Пирожок с яблоками	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25
	Итого	470	11,5	14,57	134,47	711	4,69
	ВСЕГО	**1760**	**75,52**	**66,26**	**292,33**	**2090**	**27,84**

Четвертый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,75	1,89	23,91	128	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого	445	13,28	12,75	57,66	399	1,28
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Обед						
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	7,29
255	Котлета рыбная запечённая (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
ТТК №175	Кисель витаминизированный	180	-	-	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	760	27,53	21,16	101,83	710	35,18
	Уплотнённый полдник						
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,85
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	487	13,94	18,86	53,59	426	12,95
	ВСЕГО	**1872**	**59,55**	**59,37**	**229,68**	**1679**	**50,61**

Пятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	3,38	4,4	24,41	151	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	440	9,56	11,52	74,11	439	1,91
	2-й завтрак						
	Лактобактерин	125	3,5	4	6	75	0
	Итого	125	3,5	4	6	75	0
	Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
85	Суп картофельный с клёцками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
305	Котлета рубленная из цыплят (цыплята)	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	785	24,89	25,87	99,5	733	39,73
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20,19	15,22	28,2	330	0,25
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	417	20,71	15,54	51,7	430	8,08
	ВСЕГО	**1767**	**58,66**	**56,93**	**231,31**	**1677**	**49,72**

Шестой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Итого	425	7,47	13,85	56,49	381	1,17
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Обед						
33	Салат из свёклы	80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
399	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	690	28,44	21,79	100,95	716	14,19
	Уплотнённый полдник						
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
466	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,8	31,4	169	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	420	9,68	8,74	75,17	418	11,87
	ВСЕГО	**1715**	**50,9**	**50,68**	**252,95**	**1673**	**28,31**

Седьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	445	14,94	16,54	66,53	475	1,54
	2-й завтрак						
	Бифидумбактерин кисломолочный	100	2,8	3,2	4,1	60	0
	Итого	100	2,8	3,2	4,1	60	0
	Обед						
8	Сельдь солёная	25	4,25	2,13	0	36	-
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	645	23,36	17,85	84,15	593	18,96
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/30	17,34	10,8	41,33	272	0,49
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	410	23,22	16,08	60,2	421	12,95
	ВСЕГО	**1600**	**64,32**	**53,67**	**214,98**	**1549**	**33,45**

Восьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15
	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	380	12,13	12,7	38,71	319	6,35
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2
304	Плов из птицы (цыплята)	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01
ТТК №175	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого	745	32,54	13,05	103,81	665	43,81
	Уплотнённый полдник						
245	Рыба припущенная (филе горбуши)	80	13,52	0,52	0,25	60	0,45
318	Картофель отварной	75	1,4	2,2	11,5	71	10,5
336	Капуста тушеная	75	1,4	2,4	5,4	49	7,7
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	490	26,19	9,32	70,66	471	22,28
	ВСЕГО	**1795**	**75,72**	**39,57**	**232,62**	**1597**	**74,06**

Девятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17,74	12,05	39,05	332	12,24
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
368	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	430	23,07	14,86	76,17	533	73,41
	2-й завтрак						
	Бифилакт кисломолочный	100	3,2	3,2	3,9	60	0
	Итого	100	3,2	3,2	3,9	60	0
	Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (филе трески)	200/25	5,99	2,53	11,44	106	8,99
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,46
317	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	-
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	785	28,08	25,51	108,29	778	18,01
	Уплотнённый полдник						
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0
321	Пюре картофельное	200	4	0,64	27,3	183	24,2
	Овощ свеж.\ солен. (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8	6
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	517	11,68	12,87	51,86	421	33,03
	ВСЕГО	**1832**	**66,03**	**56,44**	**240,22**	**1792**	**124,45**

Десятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
	Яйцо вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79	-
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35	262	1,8
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	455	19,6	17,69	62,32	489	3
	2-й завтрак						
401	Бифидок с сахарным сиропом	165/15	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Итого	180	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,92	5,52	14,06	113	6,05
308	Фрикадельки из цыплят (цыплята)	80	12,1	9,3	7,7	163	0,42
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	770	23,71	24,81	91,57	686	46,26
	Уплотнённый полдник						
268	Суфле рыбное (филе пикши)	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
332	Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,25	91	12,23
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	-
	Печенье	20	1,6	3	12,6	84	-
	Итого	450	20,57	13,45	61,81	451	15,97
	ВСЕГО	**1855**	**69,48**	**60,05**	**234,5**	**1765**	**66,39**
	Общее		**648,88**	**575,53**	**2414,59**	**17512**	**595,94**
	среднее в день		**64,89**	**57,55**	**241,46**	**1751**	**59,59**

Начальник технологического отдела МП «Единый центр муниципального заказа» Решетникова Н.В.

Накопительная ведомость расхода продуктов в день на одного ребёнка 2019 год от 05.06.2019

Рацион: Меню детский сад 3-7 лет

Приемы пищи: 1-й завтрак;2-й завтрак;Обед.;Уплотненный полдник;

Возраст: 3-7 лет

Продукт	Количество продуктов по дням в граммах, нетто										Норма продуктов (100% от суточной нормы) для детей в возрасте от 3 до7 лет, в граммах нетто	Фактическое выполнение, гр	% выполнения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Говядина	129	83	130	51		72	53		57		55	58	105
Дрожжи сухие	0,5		0,3			0,5		0,3			0,17	0,16	94
Какао		2			2		2				0,6	0,6	100
Картофель	24	198	83	136	65	88	177	75	276	123	140	125	89
Кисломолочные продукты	180	165	100	165	125	180	100	180	100	165	150	146	97
Колбасные изделия									50		6,9	5	72
Кондитерские изделия										20	20	2	10
Кофейный напиток	3			3		3			3		1,2	1,2	100
Крупы, бобовые	54	42	55	89	32	47	48	46	6	44	43	46	108
Макаронные изделия		8				44			51		12	10	86
Масло растительное	14	8	6	10	16	15	4	7	11	17	11	11	98
Масло сливочное	19	21	29	32	14	25	20	18	16	12	21	21	98
Молоко, в т.ч. кисломолочные продукты	559	452	345	393	453	376	570	305	240	459	450	415	92
Мука пшеничная	71	4	33	10	24	48		30		10	29	23	79
Овощи	112	178	152	147	255	176	69	195	134	337	260	176	68
Рыба-филе		60		99			25	73	28	73	37	36	97
Сахар	30	77	40	52	57	42	42	32	46	51	47	47	100
Сметана	20	8	19	21		11	13		4	10	11	11	96
Сок		180	180			180		180		180	100	90	90
Напитки витаминизированные				180				180			50	36	72
Соль	3	6	1	5	5	3	7	3	8	6	6	5	79
Сыр	10	15		15			15				6	6	100
Творог			92		90		75	18	92		40	37	92
Фрукты	121	127	126	7	107	36	100	100	107	36	100	87	87
Фрукты сухие	18		28		18		28		18		11	11	100
Хлеб пшеничный	50	104	50	115	65	80	60	89	73	75	80	76	95
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	100
Цыплята					59			109		59	24	23	95
Чай			0,9	0,9	0,9			0,9	0,9	0,9	0,6	0,5	90
Яйцо	59	11	27	4	5	7	5	62	6	60	24	25	103

Начальник технологического отдела: Решетникова Н.В.

Исполнитель: инженер-технолог Румянцева А.Ю.

Приложение №1

Цикличное меню разработано на основании нормативных документов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года издания.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года

- Технико-технологические карты

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

Названия пищевых веществ	Потребность для детей от 3-х до 7 лет	Фактическое выполнение по меню
Белки (г)	54	65
Жиры (г)	60	58
Углеводы (г)	261	242
Энергетическая ценность (ккал)	1800	1751

Начальник технологического отдела МП «ЕЦМЗ» Решетникова Н.В.

Распределение калорийности по приёмам пищи
3-7 лет

Дни	*Калорийность завтрака*	*Калорийность 2-го завтрака*	*Калорийность обеда*	*Калорийность уплотнённого полдника*	*Общая калорийность*
1	445	142	826	478	1891
2	441	126	751	481	1799
3	666	74	639	711	2090
4	399	144	710	426	1679
5	439	75	733	430	1677
6	381	158	716	418	1673
7	475	60	593	421	1549
8	319	142	665	471	1597
9	533	60	778	421	1792
10	489	139	686	451	1765
Итого	4587	1120	7097	4708	17512
В среднем в день	459	112	710	471	1751
Соотношение	25,5%	6,2%	39,4%	26,2%	97,30%
Нормы СанПиНа	20-25%	5,0%	30-35%	30-35%	85-100%

Стоимость питания на одного ребенка в возрасте от 3-х до 7 лет по 2-х недельному цикличному меню от 05.06.2019 г.

Продукт	потребность по меню на одного человека, кг	Цена продукта, руб	Стоимость (себестоимость) питания в день, руб
Творог	0,374	259,00	96,87
Бифидумбактерин	0,1	117,39	11,74
Бифилакт	0,1	109,26	10,93
Ванилин крист.	0,00005	1150,00	0,06
Горох.	0,016	30,00	0,48
Горошек зеленый консервы	0,171	79,32	13,56
Джем.	0,1	142,50	14,25
Дрожжи сухие.	0,0016	740,05	1,18
Йогурт фруктовый питьевой	0,186	93,60	17,41
Какао порошок	0,006	229,00	1,37
Кисель плодово-ягодный концентрат	0,046	143,00	6,58
Кисломолочный напиток Лактобактерин	0,125	124,80	15,60
Кисломолочный напиток " Биолакт"	0,1	110,24	11,02
Кисломолочный напиток " Бифидок"	0,17	73,00	12,41
Кисломолочный напиток "Снежок"	0,372	73,20	27,23
Кисломолочный напиток кефир	0,17	59,00	10,03
Кисломолочный напиток ряженка	0,17	76,00	12,92
Кислота лимонная	0,00126	340,00	0,43
Колбасные изделия сосиски.	0,052	299,00	15,55
Кофейный напиток витаминизированный	0,012	186,00	2,23
Крупа гречневая	0,04	54,00	2,16
Крупа манная	0,054	30,00	1,62
Крупа пшено шлифованное	0,056	32,40	1,81
Крупа рисовая	0,269	55,00	14,80
Мак.изделия (вермишель)	0,052	46,55	2,42
Макаронные изделия (рожки)	0,051	45,60	2,33
Масло растительное.	0,108	95,00	10,26
Масло сливочное	0,206	504,00	103,82
Молоко витаминизированное 0,2	0,2	107,00	21,40
Молоко пакет	2,26	45,00	101,70
Молоко сгущенное.	0,09	152,90	13,76
Мука пшеничная в/сорт	0,228	25,40	5,79
Мясо говядины 1 сорт.	0,384	470,00	180,48
Мясо птицы цыплята-бройлеры	0,399	149,00	59,45
Овощи капуста соленая	0,104	76,00	7,90
Овощи капуста свежая	0,845	20,81	17,58
Овощи картофель свежий	1,931	18,05	34,85
Овощи лук репчатый	0,288	22,71	6,54

Овощи морковь свежая	0,4	23,28	9,31
Овощи огурцы консервированные	0,223	39,00	8,70
Овощи огурцы свежие	0,122	102,60	12,52
Овощи свекла свежая	0,279	20,07	5,60
Печенье " Сормовское" 1/50	0,02	139,00	2,78
Рыба горбуша филе	0,082	365,75	29,99
Рыба пикша филе	0,149	376,20	56,05
Рыба сельдь соленая	0,052	148,50	7,72
Рыба треска филе	0,098	397,10	38,92
Рыбные консервы.	0,032	157,00	5,02
Сахар-песок	0,468	46,00	21,53
Смесь ягод замороженная	0,027	179,00	4,83
Сметана..15%	0,106	147,10	15,59
Сок фруктовый.	0,9	37,00	33,30
Соль йодированная	0,049	10,00	0,49
Сухари панировочные.	0,035	54,50	1,91
Сухофрукты изюм	0,0205	166,00	3,40
Сухофрукты компотная смесь	0,036	145,70	5,25
Сухофрукты курага	0,054	298,00	16,09
Сыр	0,059	420,00	24,78
Томатная паста.	0,013	88,00	1,14
Фарш домашний (фарш п/ф охлажденный)	0,191	454,00	86,71
Фрукты апельсины	0,1	89,00	8,90
Фрукты бананы	0,1	67,26	6,73
Фрукты груши	0,2	134,00	26,80
Фрукты лимоны	0,024	118,00	2,83
Фрукты яблоки.	0,435	76,95	33,47
Хлеб батон (нарезка)	0,769	51,11	39,30
Хлеб ржаной (нарезка)	0,5	30,10	15,05
Хлопья овсяные "Геркулес"	0,031	23,00	0,71
Чай черный.	0,0054	349,00	1,88
Яйцо с-1	4,975	6,00	29,85
ИТОГО			1427,71
За 1 день			142,77