



**Примерное перспективное (10-дневное) меню  
Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20  
Завтрак для категории детей 7-11 лет сезон зимне-весенний.**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г												
<b>Завтрак дети 7-11 лет.</b>																
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,00	18,30	3,00	223,60	0,06	0,43	266,60	1,08	107,50	17,20	208,55	2,26	268	2021	
СОКИ ОВОЩ. ФРУКТ. И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,03	3,99	0,00	0,20	13,91	7,94	13,91	2,79	501	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,02	7,01	32,57	0,55	573	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	9,85	0,00	0,20	15,74	8,83	10,82	2,16	112	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,70</b>	<b>19,40</b>	<b>59,58</b>	<b>480,20</b>	<b>0,18</b>	<b>15,77</b>	<b>266,60</b>	<b>2,09</b>	<b>161,09</b>	<b>49,44</b>	<b>280,37</b>	<b>8,12</b>			
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00			

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г												
<b>Завтрак дети 7-11 лет.</b>																
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,78	1,64	4,78	73,57	0,04	1,42	7,10	1,63	24,14	22,01	117,15	0,53	299	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,00	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	14,10	87,30	0,03	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11	465	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,17	9,20	18,80	162,30	0,02	0,00	1,82	1,41	2,42	1,82	12,66	0,18	580	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,75</b>	<b>19,54</b>	<b>64,38</b>	<b>517,47</b>	<b>0,28</b>	<b>5,65</b>	<b>56,02</b>	<b>3,87</b>	<b>172,22</b>	<b>75,32</b>	<b>332,50</b>	<b>2,75</b>			
Норма по СанПин:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00			



**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г													
<b>Завтрак дети 7-11 лет.</b>																	
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ЕЖИКИ)	90	9,50	7,35	11,00	148,00	0,05	0,00	18,08	0,34	41,80	16,95	111,87	0,94	350	2021		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	5,00	29,50	184,30	0,06	0,00	31,61	0,75	12,00	7,50	45,00	1,05	256	2021		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,02	0,64	17,10	0,01	100,18	20,08	82,00	0,59	462	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>21,60</b>	<b>15,55</b>	<b>71,90</b>	<b>512,80</b>	<b>0,21</b>	<b>2,14</b>	<b>66,79</b>	<b>1,84</b>	<b>178,59</b>	<b>69,14</b>	<b>313,73</b>	<b>4,04</b>				
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>				

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г													
<b>Завтрак дети 7-11 лет.</b>																	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	8,55	9,96	2,20	131,80	0,03	0,32	47,29	0,39	15,98	11,50	44,09	0,74	367	2021		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,50	6,36	37,70	242,16	0,20	0,00	22,40	0,59	15,54	130,62	196,42	4,40	202	2021		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,40	57,60	0,02	0,27	8,55	0,00	53,19	9,45	41,31	0,78	460	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021		
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,00	112	2013		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,35</b>	<b>18,02</b>	<b>75,80</b>	<b>558,86</b>	<b>0,38</b>	<b>38,59</b>	<b>78,24</b>	<b>1,86</b>	<b>130,40</b>	<b>184,72</b>	<b>353,16</b>	<b>7,02</b>				
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>				

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов
		Жиры, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г												
<b>Завтрак дети 7-11 лет.</b>															
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	130	16,90	6,50	16,90	193,70	0,07	0,39	66,30	0,26	144,30	23,40	213,20	0,77	284	2021
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,70	1,45	2,37	25,38	0,02	0,08	8,37	0,03	22,38	2,73	15,81	0,05	406	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,70	0,60	24,30	106,10	0,04	11,06	0,00	0,44	8,84	46,43	30,95	28,74	112	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,10</b>	<b>9,35</b>	<b>79,87</b>	<b>492,38</b>	<b>0,21</b>	<b>91,53</b>	<b>74,67</b>	<b>2,21</b>	<b>198,11</b>	<b>91,91</b>	<b>323,50</b>	<b>31,27</b>		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов
		Жиры, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г												
<b>Завтрак дети 7-11 лет.</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	40	5,76	10,40	8,00	148,80	0,02	0,16	67,20	0,32	172,80	11,20	113,60	0,30	65	2021
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	220	6,30	4,53	17,51	142,91	0,09	0,81	26,46	0,00	167,36	49,61	167,36	1,18	54-17к	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,60	0,11	0,00	0,00	0,92	13,17	26,33	93,37	1,76	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,50	0,50	11,80	56,40	0,04	12,86	0,00	0,26	20,54	11,53	14,13	2,82	112	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>15,96</b>	<b>16,13</b>	<b>62,61</b>	<b>468,71</b>	<b>0,26</b>	<b>13,83</b>	<b>93,66</b>	<b>1,50</b>	<b>378,97</b>	<b>102,87</b>	<b>396,16</b>	<b>6,88</b>		
Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г													
<b>Завтрак дети 7-11 лет.</b>																
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,60	8,87	9,00	95,30	0,06	0,00	16,74	1,29	34,77	23,18	158,37	0,54	307	2021	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	34,00	177,70	0,04	0,40	13,49	0,28	13,49	28,40	78,10	0,18	211	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	14,10	87,30	0,03	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11	465	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,80	70,15	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,60</b>	<b>15,41</b>	<b>82,70</b>	<b>493,45</b>	<b>0,22</b>	<b>1,83</b>	<b>85,73</b>	<b>2,36</b>	<b>161,16</b>	<b>84,06</b>	<b>379,29</b>	<b>2,20</b>			
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г													
<b>Завтрак дети 7-11 лет.</b>																
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	14,40	14,00	10,80	227,70	0,13	0,00	42,30	1,26	45,00	20,70	153,00	2,48	341	2021	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,85	6,45	14,03	127,50	0,08	9,00	4,50	2,93	71,48	33,08	1,31	45,15	177	2021	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,40	57,60	0,02	0,27	8,55	0,00	53,19	9,45	41,31	0,78	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021	
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,96	0,00	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,00	112	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>22,71</b>	<b>22,15</b>	<b>62,23</b>	<b>547,70</b>	<b>3,56</b>	<b>87,14</b>	<b>57,23</b>	<b>3,19</b>	<b>172,50</b>	<b>118,04</b>	<b>332,37</b>	<b>8,17</b>			
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>			

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белка, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														0,00		
<b>Завтрак дети 7-11 лет.</b>																
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,07	26,14	0,05	88,54	50,25	0,10	0,10	75	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,02	7,01	32,57	0,55	573	2021	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,20	6,30	32,00	208,00	0,07	1,34	39,82	0,17	128,28	29,61	139,89	0,13	236	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,17	9,20	18,80	162,30	0,02	0,00	1,82	1,41	2,42	1,82	12,66	0,18	580	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>14,27</b>	<b>19,30</b>	<b>93,78</b>	<b>602,90</b>	<b>0,20</b>	<b>1,41</b>	<b>67,78</b>	<b>2,64</b>	<b>241,03</b>	<b>106,23</b>	<b>240,19</b>	<b>2,66</b>			
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>			

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белка, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														0,01		
<b>Завтрак дети 7-11 лет.</b>																
ОВОЩИ КОНСЕРВИР (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,10	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377	2021	
СОУС БОЛАНЬЕЗЕ	80	4,00	7,20	5,60	158,88	12,66	7,84	7,06	14,47	0,84	3,02	30,75	25,33	ТТК-2	2023	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	93,90	0,02	0,71	18,98	0,01	111,20	22,29	91,02	0,65	462	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,20	9,90	47,50	0,02	0,00	0,00	0,22	4,02	2,81	13,07	0,22	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,20	82,60	0,11	0,00	0,00	0,92	13,31	26,61	94,31	1,76	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,60</b>	<b>17,00</b>	<b>55,20</b>	<b>494,48</b>	<b>12,94</b>	<b>13,65</b>	<b>56,04</b>	<b>15,83</b>	<b>180,79</b>	<b>87,19</b>	<b>317,17</b>	<b>29,15</b>			
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>			
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>5400</b>	<b>197,6</b>	<b>171,9</b>	<b>708,1</b>	<b>5 169,0</b>	<b>18,4</b>	<b>271,5</b>	<b>902,8</b>	<b>37,4</b>	<b>1 974,9</b>	<b>968,9</b>	<b>3 268,4</b>	<b>102,3</b>			

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината питания "КК"

С.А.Деркач

В.И.Чепига



НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ЗАВТРАК СЕЗОН ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ 20-25% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОДУКТОВ.

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г в сутки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	80		20	20	20	20	40	20	20	30	40	230	23,0	-57,0	29
Хлеб пшеничный	150	50	20	40	30	20	20	40	40	50	30	340	34,0	-116,0	23
Мука пшеничная	15			5,7	1,2	9,1		1,5	0,1			17,6	1,8	-13,2	12
Крупа (злаки), бобовые	45			6,7	62,6		17,6	38,1		32,2		157,2	15,7	-29,3	35
Макаронные изделия	15			51								51	5,1	-9,9	34
Картофель	187		121,5		176,6				60		121,5	479,6	48,0	-139,0	26
Овощи разные, зелень	280	60	40	72	35			50	111		85	453	45,3	-234,7	16
Фрукты свежие	185	100			100	100	100		100			500	50,0	-135,0	27
Фрукты сухие	15					22,2						22,2	2,2	-12,8	15
Соки фруктовые (овощные)	200	200										200	20,0	-180,0	10
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30										60	60	6,0	-24,0	20
Мясо	70			65					70			135	13,5	-56,5	20
Птица	35				75							75	7,5	-27,5	21
Рыба	58		69,3					61,2				130,5	13,1	-45,0	23
Молоко	300	51	110	75	45	26	154	94	56	110	100	821	82,1	-217,9	27
Творог	50					95						95	9,5	-40,5	20
Сыр	10						13,4			10		23,4	2,3	-7,7	23
Сметана	10				3,2	20						23,2	2,3	-7,7	23
Масло сливочное	30	6,5	6	6	20,2	2,6	8,8	3,9	0,1	5,2	6	65,3	6,5	-23,5	22
Масло растительное	15	2,2	2,9	4,5				3,6	4,1		1,8	19,1	1,9	-13,1	13
Яйцо	40	86,2				13		13,5	9			121,7	12,2	-27,8	30
Сахарный песок	30		11,9	7,5		18,9	9,3	9,8	9	12	0,2	78,6	7,9	-22,1	26
Кондитерские изделия	10		30							30		60	6,0	-4,0	60
Чай	1				0,8		0,8		0,8	0,8		3,2	0,3	-0,7	32
Какао	1			1,2							1,4	2,6	0,3	-0,7	26
Кофейный напиток	2		2,2					2,2				1,8	0,2	-1,8	9
Соль	3	0,3	0,8	0,9	1		0,1	0,5	0,9	0,6	0,9	6	0,6	-2,4	20
Кисломолочный продукт	200											0	0,0	-200,0	0