

Утверждено приказом заведующего №19 от 26/05/2022

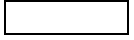
Примерное двухнедельное меню для детей от 3-7 лет с 12 час. пребыванием на летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	200	4.92	5.88	26.39	177.33	1.29	№84
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№395
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	№509
	Б/Д С МАСЛОМ	30\10	2.4	7.5	15.2	137.1	0	№1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11.72	12.48	68.29	566.67	1.32	
10:00	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	7.2	8.4	10	120	1	400
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВ.КАПУСТЫ	60	0.96	6.06	4.44	76.2	16.8	№45
	СУП КАРТ.С ГОРОХОМ,МЯСОМ	250	12.1	8.9	17.5	161.6	4.8	№32
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧ. С МЯСОМ	200	14.3	15.8	26.2	310.73	7.9	№19
	КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ	200	0.2		19	72.2	3.8	№416
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		30.6	31.14	86.24	712.53	33.3	
УПЛОТНЕННЫ	ОГУРЕЦ СВ.	60	0.4	0	1.1	6	4.2	№70
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	53.35	20.52	152.5	20.17	№321
ПОЛДНИК :	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.7	0.02	10.5	42.1	0.033	№392
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.6	0	22.1	100.8	10.5	№63
	БАТОН	30	3.2	0.3	21	99.4	1.1	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		9.3	53.67	75.22	400.8	36.003	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		58.82	105.69	229.75	1800	70.623	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК :	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.2	5.65	23.37	161.33	1.29	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.5	17.6	120.9	1.6	№397
	Б/Д С МАСЛОМ	20/7	2.4	7.5	15.2	140.1	0	№1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11.68	16.65	56.17	422.33	2.89	
10:00	КЕФИР	180	5.22	4.5	7.2	95.4	1.26	№401
ОБЕД:	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(ПОРЦ.)	60	0.4	0	1.1	6	4.2	№70
	СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	250	605	3.55	12.19	120	11.2	№84
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	27.1	20.7	18.8	380	6.5	№274
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0	31.4	130	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		636.14	24.63	82.59	727.8	22.03	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК:	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7.76	4.72	52.3	284	0	№466
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0.8	0	22.2	100.5	0.07	№383
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.6	0	22.1	100.8	10.5	№458
	БАТОН	30	2.3	0.2	15.1	71	0	480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		16.19	8.74	106.8	651.7	14.69	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		669.23	54.52	252.76	1897.23	40.87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК :	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.98	9.37	35.51	262.68	1.32	№36
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№395
	Б/Д С МАСЛОМ	30/5	2.4	7.5	15.2	137.1	0	№1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15.88	20.57	70.31	526.88	2.12	
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	60	0.4	0	1.1	6	4.2	№70
	СУП ОВОЩНОЦ С МЯСОМ	250	5.9	6.2	11.6	127.2	11	№15
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	16.6	6.9	14.6	181.5	0.4	№22
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.1	19.7	133.4	10.1	№32
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0	31.4	124	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		29.64	18.58	97.5	663.9	25.83	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛ	150/25	26.3	16.2	22.3	332.5	0.3	№366
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.13	0.02	11.3	45.6	3.14	№431
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.6	0	22.1	100.8	10.5	№458
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	№509
	БАТОН	30	2.3	0.2	15.1	71	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		32.63	19.32	93.1	675	13.94	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		78.15	58.47	260.91	1865.78	41.89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК :	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	4.9	5.5	22.17	165.3	1.29	№38
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.7	0.02	10.5	42.1	0.033	№392
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/25	7.9	14.3	13.04	214.5	0.6	№3
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		13.5	19.82	45.71	421.9	1.923	
ОБЕД :	КУКУРУЗА ОТВ. КОНСЕР.	60	1.8	0.2	3.8	33.3	2.4	№7
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	12.7	4.5	15.8	160.4	10.5	№31
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60	16.03	11.3	15.6	219	0.6	№314
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3.1	3.7	33.1	178.1	0	№316
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0	31.4	134	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.5	0.31	15.7	75.5	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		36.73	20.01	115.4	810	13.63	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩ.	200	3	20.2	12.6	189	20.5	К/К
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0.8	0	22.2	90	0.07	№383
	БАТОН	30	2.3	0.2	15.1	71	0	№480
	ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0	510
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.6	0	22.1	100.8	10.5	№94
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		12.53	25.42	84.2	570	34.84	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		62.76	65.25	245.31	1801.9	50.393	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК :	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	6.07	8.18	27.32	207.24	1.32	№179
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.5	17.6	118.9	1.6	№397
	Б/Д С МАСЛОМ	35/7	2.6	7.6	17.5	146	0	№1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		12.75	19.28	62.42	472.14	2.92	
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВ.ОГУРЦОВ	40	0.8	12.1	2.6	122.4	10.4	№36
	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	250	9.2	5.8	11.9	145.7	5.2	№44
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	11.7	8.7	11.8	172	0.1	№272
	ГРЕЧА РАССЫПНАЯ	150	8.6	7.3	36.9	240.6	0	№34
	МОЛОЧНЫЙ СОУС	30	0.7	2.8	2.7	39.3	0.1	№30
	КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ	200	0.2	0	19	72.2	3.8	№416
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		34.24	37.08	104	884	19.6	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	МАКАРОНЫ СЛАДКИЕ	150	38.42	5.49	207.62	1034	0	№26
	БАТОН	30	2.3	0.2	15.1	71	0	480
	КЕФИР	200	6.5	5.5	10.5	120	2	№401
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.6	22.1	0	100.8	10.5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		15.38	34.02	46.9	1325.8	17.24	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		62.37	90.38	213.32	2681.94	39.76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	8.98	9.37	35.51	262.68	1.32	№33
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№395
	ВАФЛИ	30	0.8	1.02	23.2	106.2	0	№508
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		14.28	14.09	78.31	500	2.12	
10:00	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	7.5	9	11.6	160	3	№400
ОБЕД :	ПОМИДОР СВЕЖ.(ПОРЦ.)	60	0.4		1.7	8.4	12	№71
	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	250	8.8	9.4	16.6	150.9	0	№30
	ПЛОВ	200	17.2	8.4	42.8	324	17.04	№601
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0	31.4	124	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		30.04	18.18	111.6	700	29.17	
УСИЛЕННЫЙ	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4.6	9	17.6	171.5	15	№90
ПОЛДНИК:	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	60	0.96	3.06	4.62	49.8	16.2	№6
	БАТОН	200	0.13	0.02	11.3	45.6	3.14	№393
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	30	2.3	0.2	15.1	71	1.1	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :	100	1.6	22.1	0	100.8	10.5	№458
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		8.09	30.48	50.72	440.7	41.04	
			59.91	71.75	252.23	1800.7	75.33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	200/5	5.29	5.73	26.35	174.7	1.3	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.5	17.6	118.9	1.6	№397
	Б/Д С МАСЛОМ	20/7	2.4	7.5	15.2	137.1	0	№1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11.77	16.73	59.15	430.7	2.9	
10:00	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	6.5	7	9.6	135	2	№400
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	60	0.4	0	1.1	6	4.2	№70
	СУП КАРТ. С МАКАР. ИЗД	250	3.5	0.5	14.5	105.6	3	№28
	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	60	7.83	11.56	8.07	167.64	1.2	№174
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	150	2.1	3.9	10.6	89.2	1.6	№41
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0	31.4	124	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		17.47	16.34	84.77	590	10.13	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	ОЛАДЬЯ С ВАРЕНЬЕМ	150/20	11	10.5	69.15	417	0	№39
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1.3	0	10	40	0.03	№400
	БАТОН	37	2.8	0.3	18.6	90	0	№480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.6	22.1	0	100.8	10.5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		25.4	44.8	79.15	650.8	12.01	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		61.14	84.87	232.67	1806.5	27.04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК :	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200/5	7	7.9	24.7	141	1.29	№12
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№395
	Б/Д С МАСЛОМ	30/5	2.4	7.5	15.2	137.1	0	№1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		13.9	19.1	59.5	405.2	2.09	
ОБЕД :	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНС.ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.2	3.8	23.3	2.4	№7
	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С МЯСОМ	250	8.2	9.2	8.3	155.2	12.3	№17
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13.9	14.1	15	243.5	7.8	№18
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0	31.4	124	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		27.54	23.88	77.6	651.5	22.63	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК :	СЫРНИКИ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150	15.3	18.6	40.2	326	0.43	№38
	КЕФИР	200	6.5	5.5	8.2	120.5	3	№400
	БАТОН	30	2.3	0.2	15.1	71	0	480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.9		8.5	100.8	63	№458
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	№58
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		21.09	14.81	65.63	743.4	66.3	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		62.53	57.79	202.73	1800.1	91.02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК :	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	4.9	5.5	22.17	165.3	1.29	№38
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.7	0.02	10.5	42.1	0.033	№392
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/25/7	7.9	14.3	13.04	214.5	0.6	№3
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		13.5	19.82	45.71	421.9	1.923	
10:00	СНЕЖОК КИСЛОМОЛЧНЫЙ	180	4.86	4.5	19.44	142.2	1.62	№401
ОБЕД :								
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	60	0.4	0	1.7	8.4	12	№71
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	250	8.9	10	12.5	140.7	10.2	№30
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	11.7	8.7	11.8	172	0.1	№20
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	6	14.3	123.9	29.2	№29
	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	200	0.2	0	19	72.2	3.8	№416
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		27.94	25.08	78.4	610	55.3	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	РЫБА ПО -ГРЕЕСКИ	70	10.7	9.42	35.05	159	9	№26
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.1	19.7	133.4	10.1	№759
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.42	0	16.5	64.5	90	№458
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4.86	4.5	19.44	142.2	1.62	№401
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	№509
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		47.8	12.89	288.06	630	91.69	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		94.1	62.29	431.61	1804.1	150.533	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ	200/5	5.15	8.32	28.51	209.88	1.32	№177
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.08	3.5	17.6	118.9	1.6	№397
	Б/Д С МАСЛОМ	20/7	2.4	7.5	15.2	137.1	0	№1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		11.63	19.32	61.31	490.88	2.92	
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(ПОРЦ.)	40	0.4	0	1.1	6	2.8	№70
	БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	8.6	5.7	10.2	136.4	10.9	№8
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80/50	9.78	11.66	16.41	210	7.37	№284
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	6.5	33.8	210.3	0	№28
	КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ	200	0.2	0	19	72.2	3.8	№416
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		27.52	24.24	99.61	730.23	24.87	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	ГРЕА РАССЫПНАЯ	150	8.6	7.3	36.9	240.6	0	№34
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	7.5	8	10.6	130	1	№400
	БАТОН	40	3.2	0.3	21	99.4	1.1	№480
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.6	0	22.1	100.8	10.5	№458
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		20.9	15.6	90.6	580.18	12.6	
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		60.05	59.16	251.52	1801.29	40.39	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ

Наименование продукта	Норма,г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт за 10	Среднее в день	Выполнение,отклон
МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ	405	423	433	335	474	430	436	339	409	438	334	4051	405.1	
ТВОРОГ	36		148	60				152				360	36	
СМЕТАНА	10	23	27	10	10	10	10	10				100	10	
СЫР ТВ.	5					25				25		50	5	
МЯСО	50	90	40	16	16	79	79	79	40		61	500	50	
ПТИЦА	22				100					120		220	22	
РЫБА	33		56	134		50			90			330	33	
КОЛЬ.ИЗД.	6.2						62					62	6.2	
ЯЙЦО КУРИНОЕ	22	12	30	22		56	10	30	15	12	33	220	22	
КАРТОФЕЛЬ	126	130	125	111	128	130	126	125	130	125	130	1260	126	
ОВОЩИ.ЗЕЛЕНЬ	234	260	180	200	250	230	250	300	200	240	208	2318	231.8	2.2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	90	100		150		150		150		150	200	900	90	
ФРУКТЫ СУХИЕ	10		16	16				16	16	20	16	100	10	
СОКИ	90	150			150		150		150	150	150	900	90	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧ.	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	720	72	
КРУПЫ,БОБОВЫЕ	39	40	40	40	40	40	40	40	35	35	40	390	39	
МАКАРОННЫЕ ИЗД.	11						45		35	30		110	11	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	26	15	20	80				60		60	25	260	26	
КРАХМАЛ	2.7		13					14				27	2.7	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	19	23	16	25	20	26	20	17	24	14	20	205	20.5	15
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	10	10	10	10	9	11	9	13	8	100	10	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗД.	18	30		30		30	30		30		30	180	15	
ЧАЙ	0.5	0.5		1	0.5	0.5	0.5			1	1	5	0.5	
КАКАО	0.5		1			1			3			5	0.5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1	2			2		2	2			2	10	1	
ДРОЖЖИ	0.5			3						2		5	0.5	
САХАР	42	30	40	50	35	50	40	45	50	40	40	420	42	
СОЛЬ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	