

Утверждаю

Согласовано

ИП Козлов В.И.



Руководитель ДУ №



Примерное десятидневное меню зимне-весеннего периода для дошкольных образовательных учреждений муниципального образования

**Ленинградский район
(возраст от 3 до 7 лет)**

день : понедельник
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,97	99
20-25%	бутерброд с сыром и маслом	5//12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6//7
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	437	13,04	15,07	41,77	356,1	2,35	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,07	6,4	13,09	118,5	10,36	63
30-35%	огурец соленый	50	0,4	0	0,85	5	2,5	
	котлета мясная из говядины	70	10,86	8,25	11,24	162,16	0,09	299
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	компот из яблок + вит.С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	782,5	20,62	20,36	90,03	626,96	82,83	
полдник:								
10-15%	ватрушка с творогом	70	10,7	7,74	36,34	235,81	0,06	436//501
	кефир	200	6	5	8	102	1,4	420
	итого за приём:	270	16,7	12,74	44,34	337,81	1,46	
	итого за день:	1589,5	50,76	48,17	185,94	1364,87	96,64	

день : вторник
неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	100	8,81	16,97	1,68	195,37	0,15	229
20-25%	Икра кабачковая прм.пр-во	60	0,9	0,94	4,62	46,8	5,76	
	бутерброд с маслом	10//20	1,66	7,45	9,76	113,1		1
	какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	итого за приём:	390	15,57	28,98	33,34	473,87	7,51	
2 завтрак:	сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64	8	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,5	64	8	
обед:	суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,31	134,75	5,81	87
30-35%	гренки из пшеничного хлеба	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	котлета рубленая из птицы с соусом	80/30	12,92	11,85	12,6	212	0,73	322
	капуста тушёная	150	2,97	5,56	14,2	118,5	24,55	143
	компот из сушеных фруктов+вит.С	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	767,5	25,88	23,43	91,41	684,7	81,49	
полдник:	запеканка из творога	130	22,79	15,65	22,28	321,1	0,3	251
10-15%	сметана t.	7	0,18	1,05	0,25	11,2	0,05	
	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	1,33	413
	печенье	25	1,57	4,15	17,15	112,5		
	итого за приём:	362	27,5	23,45	55,58	543,7	1,68	
	итого за день:	1669,5	69,7	75,86	195,83	1766,27	98,68	

день : среда
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	каша пшеничная вязкая	120	3,15	3,15	19,38	118,44		182
20-25%	котлета рыбная	60	11,99	4,05	7,67	115	0,82	27.сен
	бутерброд с маслом	8//20	1,64	6	9,76	99,8		6//7
	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	итого за приём:	408	19,94	15,87	52,76	434,34	2,12	
2 завтрак:	молоко кипяченое	180	5,5	4,5	8,46	95,4	2,46	419
	итого за приём:	180	5,5	4,5	8,46	95,4	2,46	
обед:	Рассольник со сметаной	250/7	2,32	6,24	16,91	134,47	7,6	82
30-35%	Запеканка картофельная с мясом и соусом	160/30	12,13	9,5	25,7	237	3,8	308/372
	салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,35	20
	кисель из сока + вит.С	200	0,57	0,06	30,2	123,6	50,1	400
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	764,5	19,6	19,61	94,91	637,4	64,85	
полдник:	суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	132,4	0,91	101
10-15%	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	вафли	20	0,8	6,1	12,5	170,07		
	итого за приём:	420	5,67	11,19	40,43	359,27	0,94	
	итого за день:	1772,5	50,71	51,17	196,56	1526,41	70,37	

день : четверг
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	суп молочный с гречневой крупой	200	5,96	5,46	17,08	142,2	0,9	101
20-25%	бутерброд с маслом и сыром	5/12//20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6//7
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	437	10,42	12,84	37,9	322,2	1,01	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	Щи из свежей капусты	250	1,62	4,86	6,74	77,25	13,29	77
30-35%	огурец соленый	50	0,4	0	0,85	5	2,5	
	плов из свинины	150/65	17,54	24,79	35,32	443,01		
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	732,5	25,15	30,4	85,07	725,01	23,79	
полдник:								
10-15%	Булочка „Веснушка,,	70	5,46	4,28	37,7	211,4		456
	ряженка	200	5,8	5	8	93,33	1,4	420
	итого за приём:	270	11,26	9,28	45,7	304,73	1,4	
	итого за день:	1539,5	47,23	52,52	178,47	1395,94	36,2	

день : пятница
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	отварные макароны с маслом и сыром	150	5,72	3,5	27,45	158,7		219
20-25%	икра кабачковая	60,00	0,9	0,94	4,62	46,8	5,76	
	бутерброд с маслом	5//20	1,61	3,82	9,72	80		1
	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	1,33	
	итого за приём:	435	11,19	10,86	57,69	384,4	7,09	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с рисом	250	1,96	2,72	14,57	90,75	8,25	86
30-35%	тефтели рыбные тушеные в соусе	70/15	10,14	4,2	10,66	120,99	0,25	277
	рагу из овощей	150	2,5	16,53	13,3	211,5	8,31	148
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	752,5	19,88	24,21	93,3	671,99	67,21	
полдник:	суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,9	
10-15%	печенье	30	1,88	4,98	20,58	135		
	чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	430	7,86	10,93	49,6	340,6	0,93	
	итого за день:	1717,5	39,33	46	210,39	1440,99	85,23	

день : понедельник
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,46	18,57	146,8	0,9	101
20-25%	бутерброд с маслом	8//20	1,64	6	9,76	99,8		01.январь
	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	итого за приём:	428	10,6	14,13	44,28	347,7	2,2	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/7	2,07	6,4	13,09	118,5	10,36	63
30-35%	огурец соленый	50	0,4	0	0,85	5	2,5	
	биточки мясные из говядины	65	9,36	6,26	6,18	119,12	0,13	306
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	компот из яблок + вит.С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	784,5	19,49	18,32	89,02	601,47	82,87	
полдник:	лапшевник с творогом и сгущенным молоком	130/25	17,86	14,77	42,13	373	0,17	226
10-15%	кефир	200	6	5	8	102	1,4	420
	итого за приём:	355	23,86	19,77	50,13	475	1,57	
	итого за день:	1667,5	54,35	52,22	193,23	1468,17	96,64	

день : вторник
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	каша рисовая рассыпчатая с фруктами	150	5,57	9,43	43,19	280	1,25	181
20-25%	бутерброд с маслом	5//20	1,61	3,82	9,72	80		1
	чай с молоком	200	2,96	2,6	19,5	98,9	1,33	413
	итого за приём:	375	10,14	15,85	72,41	458,9	2,58	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,31	134,75	5,81	87
30-35%	гренки из пшеничного хлеба	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	тефтеля мясная из говядины с соусом	70/15	4,77	5,48	6,03	92,75	0,26	304
	свекла тушеная в соусе	150	3,1	9,54	14,14	155	1,99	145
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	692,5	18,17	21,03	72,17	552,95	16,06	
полдник:								
10-15%	булочка „творожная,,	70	9,15	4,24	34,71	214,2	0,13	470
	ряженка	200	5,8	5	8	93,33	1,4	420
	итого за приём:	270	14,95	9,24	42,71	307,53	1,53	
	итого за день:	1437,5	43,66	46,12	197,09	1363,38	30,17	

день : среда
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
20-25%	салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	20
	бутерброд с маслом	8//30	2,43	6,1	14,59	123,3		1
	какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	итого за приём:	448	10,2	17,58	53,86	415,03	23,09	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	11,18	7,71	15,64	177,65	11,45	89/129
30-35%	кнели куриные с рисом	80	22,7	18,85	7,06	289,33	0,04	329
	салат из квашеной капусты	60	0,84	3,04	5,41	51,54	19,47	81
	каша пшенная вязкая	120	5,72	4,8	37,87	210,75		362
	кисель из сока + вит.с	200	0,57	0,06	30,2	123,6	51,1	400
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	822,5	45,08	35,21	116,72	959,32	82,06	
полдник:								
10-15%	пирожок с повидлом	80	4,66	5,13	38,49	85,33	0,33	437
	молоко кипяченое	190	5,8	4,75	8,93	100,7	2,59	419
	итого за приём:	270	10,46	9,88	47,42	186,03	2,92	
	итого за день:	1640,5	66,14	62,67	227,8	1604,38	118,07	

день : четверг
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,21	18,84	145,2	0,9	100
20-25%	бутерброд с сыром и маслом	5//12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6//7
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	437	13,04	15,07	41,77	356,1	2,35	
2 завтрак:	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	64	8	
обед:	суп картофельный с клецками	250/25	20,54	3,9	17,35	116,87	5,75	91,128
30-35%	рыба тушеная с овощами	80	7,92	4,55	2,19	80,99	1,79	261
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	салат из свеклы и яблок	60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58	36
	компот из сушеных фруктов+ вит.С	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	832,5	37,46	17,11	101,6	641,88	81,68	
полдник:								
10-15%	сырники из творога со сметаной	130/10	22,7	11,38	38,1	345,37	0,29	245
	кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	вафли	35	2,25	2,86	23,89	130,54	0,002	489
	итого за приём:	375	28,11	16,91	77,94	577,01	1,59	
	итого за день:	1794,5	79,36	49,09	236,46	1638,99	93,62	

день : пятница
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	омлет натуральный с сосисками	100/50	8,81/5,5	11,95/16,97	1,68/0,2	325,37	0,15	229/291
20-25%	салат из квашеной капусты	60	0,84	3,04	5,41	51,54	19,47	81
	бутерброд с маслом	8//30	2,49	6,1	14,59	123,3		1
	какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	итого за приём:	448	21,84	41,68	39,16	618,81	21,22	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	6,63	5,18	15,44	135	11,2	90
30-35%	котлета мясная из говядины	70	10,87	8,18	11,24	162,16	0,09	229
	Тушеная капуста	150	2,97	5,56	14,2	118,5	24,55	143
	кисель из сока + вит.С	200	0,57	0,06	30,2	123,6	50,1	400
	хлеб пшеничный	34,8	2,74	0,34	16,8	81,78		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	767,3	26,25	19,77	100,4	686,29	85,94	
полдник:								
10-15%	молоко кипяченое	190	6	5	9,4	106	2,73	419
	вафли	40	0,16	12,2	25	341,4		
	итого за приём:	230	6,16	17,2	34,4	447,4	2,73	
	итого за день:	1545,3	54,65	78,65	183,76	1796,5	119,89	

САД	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	Витамин С	
	ДНИ	Б	Ж			У
	1	50,76	48,17	185,94	1364,87	96,64
	2	69,7	75,86	195,83	1766,27	98,68
	3	50,71	51,17	196,56	1526,41	70,37
	4	47,23	52,52	178,47	1395,94	36,2
	5	39,33	46	210,39	1440,99	85,23
	6	54,35	52,22	193,23	1468,17	96,64
	7	43,66	46,12	197,09	1363,38	30,17
	8	66,14	62,67	227,8	1604,38	118,07
	9	79,36	49,09	236,46	1638,99	93,622
	10	54,65	78,65	183,76	1796,5	119,89
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	555,89	562,47	2005,53	15365,9	845,512
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:	55,59	56,25	200,55	1536,59	84,55

Наименование сборника рецептов:

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Руководители разработки сборника: Могильный М.П. (ФГБОУ ВО МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ));

Тутельян В.А. (ФГБНУ "НИИ питания").

Сборник технических нормативов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2016. - 640 с.

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ САД (ОСЕНЬ-ЗИМА)

ДНИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10дней	% выполн ения	недоели		
													минус факт перели	минус норма недоели	
наименование	норма/ брутто	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5				
сметана	83	5	19,5	14,5	7,5	11	15,5	18,5	113,8	10	83	100			
творог	300	22,9	93,8			51	18,5			113,8	300	100			
молоко		164	273	425	140	242	264	114	319	264	342	254,7			
кефир		207					207				414				
раженка							207				414				
ИТОГО МОЛОЧКА:	3375	371	273	425	347	242	471	321	319	264	342	3375	100		
сыр	48	12			12	12				12	48	100			
масло слив	158	14	15,9	17,1	19,43	14	15,2	14,77	25,1	13	9,5	158	100		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ						25					25				
сахар в т.ч сгущенное м	352	33,2	49	35,6	17,6	38,6	36,6	20,9	28,9	49,8	30	365,2	103,75		13,2
гречка					16						16				
овсян, хлопья					12						12				
рис					16	45	13		49,3	7	130,3				
пшено								16		36,4					
перловая											5				
пшеничная					5						29,1				
горох			20,25								40,5				
манка		13	7,8								20,8				
ИТОГО КРУПЫ:	323	13	28,05	50,1	61	25	16	69,55	43,4	0	0	306,1	94,77	16,9	
макаронь	90					48	26			16	90	100			
масло растит.	83	5	10	8	5	9	8	9	9,4	11	10,5	84,9	102,29		1,9
кофалинток	9			3			3			3	9	100			
ванилин		0,003						0,04			0,043				
какао	4,5		1,5					1,5			1,5	4,5	100		
мука	220	41,2	4,13	2,16	38,5	4		45,4	36,6	37,7	209,69	95,31	10,31		
сухари паниров.		7	11,6	3			10	45,5		7	84,1				
дрожжи	3,8	1,2			0,7			1,8	0,7		4,4	115,79			0,6
вафли				20						35	40				
печенье			25								55				
ИТОГО КОНДИТЕРКА:	150										150	100			
повидло	45	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	100		
соль	4,5	0,46	0,46	0,46	0,46	0,92		0,46		0,46	3,68	81,78	0,82		
чай						2,45		4			6,45				
изюм	90		20							20	60	66,67			
СУХОФРУКТЫ	90					20					60	66,67			
ИТОГО СУХОФРУКТЫ:	90					20					60	66,67			23,55
Лим. кислоты		0,2	0,2								0,2	1			
СОК	750		150		50	150		150	50	150	50	750	100		
яблоко	855	145,4			100	100	145,4	135	100	29,2	100	855	100		
картофель	1750	208,8	66,75	281,6	41,75	200	208,8	66,75	304,5	237,8	133,3	1750	100		
томат		7,5	5		9,5		7,5	2	2,5	3,5	7,5	45			
капустя свежая		50	206		62,5	100				206	674,5				
капустя квашеная									69,4		69,4	138,8			
нира набычковая			60			60					120				
свекла		25		60			25	160		60	330				
морковь		15,75	26	12,5	31,75	42,5	15,75	16	12,5	61,5	24,5	258,75			
лук		22	25	22,6	23	57,5	31	78	27,3	30,7	50	367,1			
ОГУРЫ солёные		50		31,75	50		50		66,7		248,45				
ИТОГО ПО ОВОЩАМ:	2440											2182,6	89,45	257,4	
яйцо	180	7,3	65,2		1,52	4	12	10,88	2,15	11,2	68	182,25	101,25		2,2
мясо б/к	454	70			72	78,3	65	60	38,7	70	454	100			
окорок/грудка	203		126						77		203	100			
минтай	293				75					100	43	293	100		
сосиски	51				75						51	100			
краямал	2,25				0,75						0,75	2,25	100		
хлеб ржаной	375	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	375	100			
хлеб пшеничный	600	54	73	54	50	62,6	61	68	50	50	78,8	601,4	100,23		1,1
							средний процент выхода норм					2925,12			
												97,50	%		