ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сведения о сертификате
Сертификат: 0cfb52efe5cb84a111667ae317082cdfb8503399
Владелец: КОРОБОВА КСЕНИЯ ВЛАДИМИРОВНА
Действителен: с 13.04.2021 по 13.07.2022

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	мг	рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	Салат из моркови	50	0,59	2,54	5,64	48,4	2,27	49 [1]
	Каша вязкая с маслом и сахаром (гречневая)	250	7,44	5,62	38,3	233,83	0	168
	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,012	8,38	33,6	0,024	1167 [4]
	Сыр (порциями)	7	1,59	2,05	0	25,2	0,042	7
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
2-ой завтрак:	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
Обед:	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	2,67	19
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,75	2,27	11,43	72,3	6,6	80
	Котлеты рубленные (говядина)	80	12,42	9,43	12,86	185,34	0,11	282
	Капуста тушеная	150	3,08	4,83	14,15	112,6	25,73	132
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,024	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,85	0,2	12	53,5	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	
15ч30мин:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Салат из горошка зелёного консервированного	60	1,78	3,1	3,74	50,16	6,6	10
	Котлеты рыбные запечённые	90	11,97	4,23	8,63	120,37	0,38	255
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,15	321
	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,04	21,07	85,28	4,75	1201 [4]
	Сушка	10	1,07	0,12	7,12	33,9	0	
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,85	0,2	12	53,5	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	
Итого за день:			**61,52**	**51,006**	**269,84**	**1769,93**	**83,736**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24	3,74	38
	Каша жидкая с маслом и сахаром (хлопья овсянные "Геркулес")	260	4,7	6,6	31,57	195,11	0	185
	Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,08	102,67	1,59	394
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,28	2,94	0	36	0,06	7
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Салат из капусты квашеной	50	0,63	2,5	3,73	40,1	10	95 [4]
	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)/ со сметаной	200	1,84	5,39	12,95	107,77	5,77	76
	Мясо тушённое с овощами в соусе	200	19	15,62	12,98	268,23	4,37	274
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	0	
15ч30мин:	Варенец	150	3,75	4,2	6	74,55	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Тыква, припущенная с яблоками и изюмом	40	0,45	1,15	5,96	34,8	1,84	131
	Запеканка из творога/ с повидлом	200/20	23,47	16,07	35,87	379,33	0,42	237
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,75	84	1,17	395
	Сдоба обыкновенная	30	2,33	1,42	15,68	85,2	0	466
Итого за день:			**73,52**	**66,28**	**254,44**	**1880,64**	**43,56**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Каша жидкая с маслом и сахаром (пшеничная)	210	4,4	4,07	31,92	182,35	0	185
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,67	1,6	397
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,28	2,94	0	36	0,06	7
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
2-ой завтрак:	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед:	Салат из свеклы	40	0,58	2,43	3,34	37,55	3,79	33
	Щи из квашеной капусты с картофелём/с мясом/ со сметаной	200/15/5	5,28	7,16	5,55	107,9	10,66	71
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,83	11,58	13,3	209,34	0,72	305
	Каша рассыпчатая с овощами	110	3	3,71	20,68	128,2	0,9	166
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,024	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108,5	0	
15ч30мин:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Уплотнённый полдник:	Огурец солёный	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	
	Голубцы ленивые	190	14,62	11,63	22,3	252,59	20,4	298
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,75	84	1,17	395
	Булочка "Веснушка"	60	4,01	3,15	27,7	154,3	0,05	473
	Мармелад	15	0	0	11,9	48	0	
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
Итого за день:			**70,09**	**61,864**	**281,68**	**1953,1**	**53,16**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Консервы овощные (порциями) (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	51 [4]
	Омлет натуральный	150	14,94	17,31	2,56	225,78	0,23	215
	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,012	8,38	33,6	0,024	1167 [4]
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Сушка	10	1,09	0,13	6,88	33,1	0	
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	16,22	20
	Суп картофельный с бобовыми (горох)/ с птицей и гренками	180/20/20	8,18	6,51	11,75	139,2	4,19	81
	Рыба, запечённая с картофелем	220	16,9	9,35	23,66	246,41	9,51	250
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,4	0,09	30,59	124,74	11,6	374
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108,5	0	
15ч30мин:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Фрукты (апельсин)	50	0,45	0,1	4,05	21,5	30	
	Лапшевник с творогом/ со сметаной	200/10	17,93	12,25	41,88	349,33	0,16	212
	Кисель молочный	180	3,78	3,35	27,22	154,26	1,29	384
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
Итого за день:			**78,35**	**64,592**	**251,17**	**1889,42**	**89,774**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Каша жидкая, с маслом и сахаром (пшено)	210	4,6	4,89	27,92	187,68	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,75	84	1,17	395
	Вафли	15	0,58	4,59	9,37	81,3	0	
	Сыр (порциями)	7	1,59	2,05	0	25,2	0,042	7
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
2-ой завтрак:	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	2,46	400
Обед:	Редька с маслом	50	0,9	3,58	3,25	48,83	12,82	104 [4]
	Борщ вегетарианский (мелкошинованный)	200	2,19	4,76	10,95	95,4	14,21	59
	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	9,25	8,35	6,86	139,97	0,13	288
	Рагу овощное (3 вариант)	100	1,8	4,05	10,56	85,9	8,56	344
	Кисель из яблок сушёных	180	0,2	0,01	31,68	127,98	0,13	379
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108,5	0	
15ч30мин:	Варенец	150	3,75	4,2	6	74,55	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Котлеты морковные/ со сметаной	120/5	4,19	8,04	23,06	190,48	0,023	462 [4]
	Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,08	102,67	1,59	394
	Пирожки печённые из дрожевого теста с повидлом	60	3,45	1,4	33,3	159,6	0,024	454
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,85	0,2	12	53,5	0	
	Фрукты (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5	
Итого за день:			**51,99**	**57,55**	**254,37**	**1755,26**	**47,209**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Салат из моркови	60	0,7	3,04	6,76	58,08	2,72	49 [1]
	Макароны, запечённые с сыром	170	7,99	3,86	33,52	200,6	0,03	207
	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,012	8,38	33,6	0,024	1167 [4]
	Сушка	15	1,63	0,19	10,32	49,65	0	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Салат из горошка зелёного консервированного	50	1,48	2,58	3,11	41,8	5,5	10
	Свекольник (на мясном бульоне)	200	3,08	5,95	13,16	118,48	5,61	12 [2]
	Бефстроганов из отварного мяса	100	12,92	10,35	2,74	155,62	0,006	278
	Капуста тушеная	150	3,08	4,83	14,15	112,6	25,73	132
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,024	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108,5	0	
15ч30мин:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Уплотнённый полдник:	Консервы овощные (порциями) (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	51 [4]
	Рыба отварная	90	15,78	0,62	0,71	72	0,65	242
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,52	321
	Напиток лимонный	180	0,12	0,01	20	80,6	2,3	1201 [4]
	Булочка ванильная	40	3,16	3,25	21,79	161	0	467
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
Итого за день:			**67,5**	**51,596**	**270,79**	**1835,73**	**73,4**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	Салат из капусты квашеной	50	0,63	2,5	3,73	40,1	10	95 [4]
	Омлет с картофелем	150	11,15	14	11,6	217,5	6,17	218
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,75	84	1,17	395
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
2-ой завтрак:	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	10	
Обед:	Огурец солёный	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	
	Борщ с капустой и картофелем/с мясом/ со сметаной	200/15/5	5,44	7,2	10,37	128,1	8,23	57
	Биточки рубленные (говядина)	80	12,42	9,43	12,86	185,34	0,11	282
	Икра свекольная	110	2,53	5,06	13,53	110,1	7,37	54
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,85	0,2	12	53,5	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108,5	0	
15ч30мин:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Тыква запеченная с сахаром	100	1,72	5,16	12,32	102,6	5,85	ТТК № 1
	Каша жидкая (манная)	200	3	4,77	26,27	160	0	185
	Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,08	102,67	1,59	394
	Пирожки печённые из дрожевого теста с повидлом	80	4,61	1,87	44,45	212,8	0,03	454
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
Итого за день:			**63,14**	**64,77**	**270,97**	**1907,75**	**56,12**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак:	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	177	1,14	94
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,67	1,6	397
	Сыр (порциями)	10	2,28	2,94	0	36	0,06	7
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	16,22	20
	Суп картофельный с клёцками (на куринном бульоне)	200	1,68	2,69	9,71	69,76	4,6	85
	Плов из птицы	220	22,81	7,99	36,79	310,75	0,56	304
	Кисель из яблок сушёных	180	0,2	0,01	31,68	127,98	0,13	379
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108,5	0	
15ч30мин:	Варенец	150	3,75	4,2	6	74,55	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24	3,74	38
	Пудинг из творога (запечённый)/ с повидлом	160/20	24,3	17,22	51,93	458	0,36	235
	Кисель молочный	150	3,15	2,79	22,68	128,55	1,08	384
Итого за день:			**79,04**	**53,83**	**287,37**	**1938,7**	**42,54**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Салат из моркови	50	0,59	2,54	5,64	48,4	2,27	49 [1]
	Суп молочный с крупой хлопья овсяные "Геркулес"	250	7,4	7,41	22,41	186	1,14	94
	Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,08	102,67	1,59	394
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
2-ой завтрак:	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед:	Салат из редьки с овощами	50	0,77	6,05	2,72	67,71	9,25	106 [4]
	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с птицей	200/20	6,38	4,99	13,71	126	6,85	82
	Котлеты рыбные с капустой и морковью запечённые	90	11,91	7,28	4,69	131,62	6,14	248
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,15	321
	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,04	21,07	85,28	4,75	1201 [4]
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108,5	0	
15ч30мин:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Уплотнённый полдник:	Икра свекольная	40	0,93	1,83	4,92	40,04	2,68	54
	Рагу овощное с кашей	150	2,52	5,67	14,15	167,4	6,77	450 [4]
	Булочка "Веснушка"	35	2,34	1,84	16,16	90	0,03	473
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,75	84	1,17	395
	Зефир	30	0,2	0	24	98	0	
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
Итого за день:			**57,82**	**57,04**	**266,69**	**1849,07**	**71,24**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Фрукты (груша)	80	0,32	0,24	8,24	37,6	4	185
	Каша жидкая с маслом и сахаром (рисовая)	210	2,81	3,99	34,13	183,68	0	185
	Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,08	102,67	1,59	394
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Салат из капусты квашеной	50	0,63	2,5	3,73	40,1	10	95 [4]
	Суп картофельный с крупой (гречневой)/ с мясом	180/20	6,73	5,4	10,28	116,68	5,94	80
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	15,17	11,88	32,12	296,24	4,74	291
	Компот из тыквы	180	0,36	0,024	13,46	55,51	1,92	ТТК № 2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108,5	0	
15ч30мин:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Огурец солёный	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
	Рыба соленая(порциями)	50	8,5	4,29	-0	72	-0	8
	Картофель отварной	120	2,3	3,46	18,4	113,88	16,8	318
	Чай с лимоном	180/8/6	0,08	0,012	8,41	34,8	1,7	1168 [4]
	Пирожки печённые из дрожевого теста с творогом	80	8,93	4,1	31,18	196,8	0,02	454
	Мармелад	15	0	0	11,9	48	0	
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
Итого за день:			**63,4**	**47,626**	**278,26**	**1782,86**	**61,76**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Фрукты (груша)	80	0,32	0,24	8,24	37,6	4	185
	Каша жидкая с маслом и сахаром (рисовая)	210	2,81	3,99	34,13	183,68	0	185
	Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,08	102,67	1,59	394
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Салат из капусты квашеной	50	0,63	2,5	3,73	40,1	10	95 [4]
	Суп картофельный с крупой (гречневой)/ с мясом	180/20	6,73	5,4	10,28	116,68	5,94	80
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	15,17	11,88	32,12	296,24	4,74	291
	Компот из тыквы	180	0,36	0,024	13,46	55,51	1,92	ТТК № 2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	108,5	0	
15ч30мин:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Огурец солёный	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
	Рыба по-польски	55	8,93	4,7	0,64	80,58	3,41	ТТК № 3
	Картофель отварной	120	2,3	3,46	18,4	113,88	16,8	318
	Чай с лимоном	180/8/6	0,08	0,012	8,41	34,8	1,7	1168 [4]
	Пирожки печённые из дрожевого теста с творогом	80	8,93	4,1	31,18	196,8	0,02	454
	Мармелад	15	0	0	11,9	48	0	
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
Итого за день:			**63,83**	**48,036**	**278,9**	**1791,44**	**65,17**	

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг
	Б	Ж	У		
итого за весь период:	666,61	570,13	2688,34	18514,83	653,766
среднее значение за период:	66,661	57,013	268,834	1851,483	65,3766
содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности	14,4	30	58		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

[1] Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.- В.Т. Лапшина.- М.: «Хлебпродинформ».-2004.- 640с.

[2] Сборник карточек – раскладок блюд ежедневного рациона питания г.Анапа,2001 г.

[3] Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.- М.: Экономика.-1983.- 720с. (Министерство торговли СССР).ПРИЛОЖЕНИЕ «Расчеты расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий»

[4] Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания/ Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008 с.

СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:Справочник,-М.:ДеЛи принт, 2008.-276с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню, фрукты могут быть заменены по сезону.

на 100 грамм съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Яблоки	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Груши	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
Апельсин	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Банан	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Слива	0,8	0,3	9,6	49	0,06	10	0	0,6	20	20	9	0,5
Виноград	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6
Земляника садовая	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0,5	40	23	18	1,2
Вишня	0,8	0,2	10,6	52	0,03	15	0	0,3	37	30	26	0,5
Черешня	1,1	0,4	10,6	52	0,01	15	0	0,3	33	28	24	1,8
Алыча	0,2	0,1	7,9	34	0,02	13	0	0,3	27	25	21	1,9
Абрикос	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7
Персик	0,9	0,1	9,5	45	0,04	10	0	1,1	20	34	16	0,6

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дней	норма за 10 дней
Хлеб пшеничный											0	800
Хлеб ржаной											0	500
Мука пшеничная											0	290
Крахмал											0	30
Крупы, бобовые											0	430
Макароны изделия											0	120
Картофель											0	1400
Овощи											0	2600
Фрукты свежие											0	1000
Фрукты сухие											0	110
Соки											0	1000
Мясо											0	550
Птица											0	240
Рыба											0	370
Молоко											0	3000
Кисломолочка											0	1500
Творог											0	400
Сыр											0	60
Сметана											0	110
Масло сливочное											0	210
Масло растит.											0	110
Яйцо столовое											0	240
Сахар											0	470
Кондитерские изд.											0	200
Чай											0	6
Какао											0	6
Дрожжи											0	5
Кофе											0	12
Соль йодированная											0	60

																												% выполнения