



Меню десятидневное с 01.09.2022 по 28.02.2023 (сад)

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	10										Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Молоко свежее	450	70	605	710	431	447		690	596	400	663	4612	461	11	102	13,0	11,5	22,5	249,2
Творог	40		100		100		100				70	370	37	-3	93	6,5	3,2	1,1	60,7
Сметана	11	8		8		13		13		33,3	11	73,3	7,3	-3,7	67	0,2	1,3	0,3	14,7
Сыр	6		9,1	9,1	9,1		9,1	9,1	9,1	9,1	9,1	63,7	6,4	0,4	106	1,5	1,9		23,0
Мясо	55	75	75	22,5		75	75	75	75	75	67,2	547,5	54,8	-0,2	100	9,9	8,5		115,9
Птица	24			21,6	72							160,8	16,1	-7,9	67	2,8	2,9		37,1
Рыба	37	100,1				28			147,7			275,8	27,6	-9,4	75	4,3	0,2		19,3
Колбасные изделия	6,9													-6,9	0				
Яйцо	24		14,09	40,25	5,03	10,06	40,25	5,03	5,03		5,03	124,77	12,5	-11,5	52	1,5	1,4	0,1	19,0
Картофель	140	294		84	210	84		105	105	105	185,7	1172,7	117,3	-22,7	84	2,3	0,5	18,5	87,6
Овощи разные	260	175,7	48	243,6	87	96,4	1116,3	202,8	97,4	163	61,8	2292	229,2	-30,8	88	3,4	0,3	16,3	83,6
Фрукты свежие	100	126	15	100		100	118		100	112	100	771	77	-23	77	0,5	0,3	8,4	40,2
Фрукты сухие	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120	12	1	109				
Соки фруктовые (овощные)	100		200	200				200				600	60	-40	60	0,3	0,1	6,1	25,8
Напитки витаминизированные	50													-50	0				
Хлеб ржаной	50	30		30	30	30	30	30	30	30	30	270	27	-23	54	1,8	0,3	11,4	55,1
Хлеб пшеничный	80	180	220	270	280	170	150	170	342	260	170	2212	221	141	277	16,4	1,4	109,4	515,4
Крупа (злаки), бобовые	43	42,6	94,3	66,7	57,4	85,1	52	80,6	92,2	132,1	55	758	75,8	32,8	176	8,5	1,6	48,0	239,0
Макаронные изделия	12	51		50		16		15				132	13,2	1,2	110	1,4	0,2	9,0	43,3
Мука пшеничная	29	3	65		6,4	70	45	38	50	6,5	45	328,9	32,9	3,9	113	3,5	0,4	22,4	106,5
Мука картофельная	3	24				20						44	4,4	1,4	147			3,4	13,6
Масло сливочное	21	18,3	30	26	8	28	18	30,9	22	24	16,2	221,4	22,1	1,1	105	0,1	17,9	0,1	161,7
Масло растительное	11	10,5	11	6,8	8,6	9	10	9	9	6	9	90,9	9,1	-1,9	83		8,8		79,6
Кондитерские изделия	20	30	20	45	20	20	30	55	30	20	30	300	30	10	150	1,4	1,6	22,1	108,4
Чай	0,6	2,2	1,1	1,1	0,6	1	1	2,2	2,1	2,1	1,1	12,4	1,2	0,6	207	0,2	0,6	0,6	3,0
Какао-порошок	0,6							6,7	6,7		6,7	26,8	2,7	2,1	447	0,6	0,4	0,3	7,5
Кофейный напиток	1,2		6		6,7							12,7	1,3	0,1	106	0,1	0,7		3,2
Сахарный песок	47	26	41,6	23,6	32,6	41	29	41	35	30,2	28	328	32,8	-14,2	70			31,9	127,1
Дрожжи	0,5					1	2	2	2		2	7	0,7	0,2	140	0,1			0,5
Соль	6	5,5	8,6	6	7,3	8	3	2,8	5	10,3	7	63,5	6,4	0,4	106				
																80,3	64,7	332,6	2 240,0