

	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5
Молоко и кисломолочные продукты	220,9	445	407	632	320
Творог	-	84	21	30	-
Сметана	7,5	16,3	-	7,5	7,5
Сыр твердый	-	10,2	-	10,2	-
Мясо	70	68	132	-	38,8
Птица куры	-	-	-	115	-
Рыба	40	-	40	-	85
Колбасные изделия	-	-	-	-	-
Яйцо куриное	0,29	0,32	0,06	0,26	1,45
Картофель					
01.09-31.10	261,8	57,3	233,8	36	176
31.10-31.12	280	61,6	252	38,7	190,5
31.12-28.02	300	66	270	41,5	204
29.02-01.09	325	71,7	293	45	220,5
Овощи	430,8	224,9	255,1	166,5	280,7
Фрукты свежие	-	176	-	176	176
Фрукты сухие	9	9	9	9	9
Соки фруктовые	166	-	166	-	166
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40
Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60
Крупы, бобовые	17	75,4	35	17	37
Макаронные изделия	22,5	-	-	35	-
Мука пшеничная	9,1	56	11,7	20	13,5
Масло сладкосливочное	18,6	19,3	28	15	21,7
Масло растительное	11	6,5	6	9,5	15,5
Кондитерские изделия	-	15	-	15	-
Чай	0,7	-	0,7	-	0,7
Какао-порошок	1,2	-	-	-	1,2
Кофейный напиток	-	2,5	-	2,5	-
Сахар	38,1	39,4	28,3	37	34,7
Дрожжи	-	1	-	1	-
Крахмал	-	4	-	4	-
Соль пищевая	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4

ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7	ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	итого	норма
220	533	267	591	270	3905	3900
63	-	102	-	-	300	300
24,7	11,2	3,7	4	7,5	89,9	90
2	10,2	-	10,2	-	42,8	43
-	70	38,8	-	132	549,6	550
-	-	-	115	-	230	230
98	-	76	-	-	339	340
-	-	-	-	-	-	-
0,61	1	0,21	1,04	0,08	5,3	5
213 228 243 265	122 131,7 140,2 152	236 255 273 296	48 51,5 55 60	212 228,1 246 267	1596 1717 1839 1996	1600 1720 1850 2000
294,2	271,4	158,2	305,7	171,2	2558	2560
176	-	176	20	176	1076	1080
9	9	9	9	9	90	90
166 -	-	166	-	166	996	1000
40	40	40	40	40	400	400
60	60	60	60	60	600	600
-	52	-	50	15	298,4	300
22,5	-	-	-	-	80	80
13,1	5,5	69,5	10,5	40	248,9	250
18,8	15,7	15	14,9	18	185	180
8	10,5	16	6,5	4	93,5	90
-	15	-	15	10	70	70
0,7	-	0,7	0,7	0,7	4,9	5
-	1,2	-	1,2	-	4,8	5
-	2,5	-	-	2,5	10	10
33,7	35,5	36	44,2	45	371,9	370
-	-	1	-	1	4	4
4	-	4	-	4	20	20
0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	4	4

	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5
Молоко и кисломолочные продукты	244,4	533	457	713	355
Творог	-	100	31	30	-
Сметана	7,5	22	-	8,3	7,5
Сыр твердый	-	15,2	-	15,2	-
Мясо	70	76	156	-	38,8
Птица куры	-	-	-	135	-
Рыба	48	-	48	-	102
Колбасные изделия	70	-	-	-	-
Яйцо куриное	0,41 19	0,36 16,7	0,08 4	0,26 12	1,95 90
Картофель					
01.09-31.10	290,8	68	262,8	41	219
31.10-31.12	311	73	283	43,8	235,5
31.12-28.02	334	78,5	303	47	253
29.02-01.09	363	86	330	51	275
Овощи	509,6	279	361	227,5	335,8
Фрукты свежие	-	185	-	185	185
Фрукты сухие	10	12	10	12	10
Соки фруктовые	166	-	166	-	166
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50
Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80
Крупы, бобовые	19,5	108	49,5	22	60
Макаронные изделия	33,5	-	-	53	-
Мука пшеничная	9,5	57	16,6	30	15,5
Масло сладкосливочное	21,1	23,6	33	15	26,3
Масло растительное	12,5	8	8,5	11,8	18,3
Кондитерские изделия	-	45	-	45	-
Чай	0,8	-	0,8	-	0,8
Какао-порошок	1,5	-	-	-	1,5
Кофейный напиток	-	3	-	3	-
Сахар	48	44	34,1	50	44
Дрожжи	-	1	-	2	-
Крахмал	-	6	-	6	-
Соль пищевая	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6

ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7	ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	итого	норма
236	653	277	718,5	315	4501,9	4500
69	-	170	-	-	400	400
30,9	15,8	7,5	5	8,3	112,8	110
3	15,2	-	15,2	-	63,8	64
-	70	38,8	-	156	605,6	605
-	-	-	135	-	270	270
98	-	94	-	-	390	390
-	-	-	-	-	70	70
0,63 29	1 46	0,27 12,6	1,05 48,6	0,08 4	6,1 281,9	6
218 233 250,4 271,7	156 167,4 180 196	329 351,5 377,5 411	60 64 68,8 74,8	224 239,4 257 279	1868,6 2001,6 2149,2 2337,5	1870 2000 2150 2340
374,3	396,9	194,8	360,7	208,9	3248,5	3250
185	-	185	26	185	1136	1140
12	10	12	10	12	110	110
166	-	166	-	166	996	1000
50	50	50	50	50	500	500
80	80	80	80	80	800	800
-	80	-	70	20	429	430
33,5	-	-	-	-	120	120
14,4	6,5	79,1	12,7	50	291,3	290
19,8	18,1	16	17,7	20,5	211	210
9,8	12,8	20,1	6,7	5,5	114	110
-	45	-	45	20	200	200
0,8	-	0,8	0,8	0,8	5,6	6
-	1,5	-	1,5	-	6	6
-	3	-	-	3	12	12
43	44,5	46	56	57	466,6	470
-	-	1	-	1	5	5
6	-	6	-	6	30	30
0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	6

	День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Мясо	70	70	68	76	132	156	-	-	38,8	38,8
Куры	-	-	-	-	-	-	115	135	-	-
Колбасные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Масло сливочное	23	27	18	22	26	30	15	15	21	25,9
Рыба	52,5	55,5	-	-	52,5	55,5	-	-	77	98
Творог	-	-	84	100	21	31	30	30	-	-
Молоко	218	242	448,5	533	384	440	636	713	318	355
Сметана	7,5	7,5	23,3	34	-	-	5	6	7,5	7,5
Яйцо	0,94 43,6	1,34 61,7	0,35 16,1	0,38 17,7	0,12 5,6	0,14 6,7	0,26 12	0,26 12	1,45 67	1,73 80
Сыр	-	-	10,2	15,2	-	-	10,2	15,2	-	-
Мука	8,5	8,8	56	57	11,5	16,3	20	30	13,5	15,5
Крупа	7	7	38,4	45,7	92	148	17	20	-	-
Картофель 01.09-31.10 31.10-31.12 31.12-28.02 29.02-01.09	261,8 281,5 302,6 329	278 297 319 347,4	57,3 61,6 66 71,7	67 71,6 76,9 83,7	233,8 251 270 293,5	251 268,4 288,6 314,3	36 38,7 41,6 45	40 42,7 45,9 50	176 190 204,3 222	198 211,7 227,6 247,9
Овощи	393	496,1	312,9	417	239,1	328,3	142,8	185,5	252	36,3
Сухофрукты	9	10	9	12	9	10	9	12	9	10
Сахар	36,7	45,7	39,3	48,5	27,8	46,8	36,8	49,7	34,5	43
Масло растительное	9,2	6,5	6,5	8	8	10,6	8,2	11,5	14,7	14,6
Чай	0,7	0,8	-	-	0,7	0,8	-	-	0,7	0,8
Кофейный напиток	-	-	2,5	3	-	-	2,5	3	-	-
Какао	1,2	1,5	-	-	-	-	-	-	1,2	1,5
Макаронные изделия	-	-	-	-	-	-	35	53	-	-
Хлеб пшеничный	60	80	60	80	60	80	60	80	60	80
Хлеб ржаной	40	50	40	50	40	50	40	50	40	50
Кондитерские изделия	-	-	15	45	-	-	15	45	-	-
Фрукты свежие	-	-	176	185	-	-	176	185	176	185
Сок	166	166	-	-	166	166	-	-	166	166
Соль	0,4	0,6	0,4	0,6	0,4	0,6	0,4	0,6	0,4	0,6
Дрожжи	-	-	1	1	-	-	1	2	-	-
Крахмал	-	-	4	6	-	-	4	6	-	-

День 6		День 7		День 8		День 9		День 10		итого	итого
я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	ясли	сад
-	-	70	70	38,8	38,8	-	-	132	156	550	605
-	-	-	-	-	-	115	135	-	-	230	270
-	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	70
16	17,6	13,8	18	15	16	14,9	19,7	18	20,8	180	210
90	90	-	-	68	91	-	-	-	-	340	390
63	69	-	-	102	170	-	-	-	-	300	400
219	239	533	649	284	300	595	714,5	270	315	3900	4500
24	25	7,5	7,5	3,7	7,5	6,2	8,8	5	6	90	110
0,64 29,5	0,65 30	0,65 30	0,97 45	0,23 11	0,29 13,6	0,04 2,2	0,05 2,6	0,10 5	0,10 5	5 222	6 274
2	3	10,2	15,2	-	-	10,2	15,2	-	-	43	64
13,6	14,9	5	6	69,5	79,1	11,3	14	40	50	250	290
-	-	82	133	-	-	50	64	12	15	300	430
213 229 246,2 267,6	214 228,8 246 267,9	122 131 140,8 153	215 229,9 247,2 269	236 253,8 273 296,7	328 350,8 377,2 410,8	48 51,6 55,5 60,3	60 64,1 68,9 75	212 228 245,2 266,6	223 238,5 256,4 279	1596 1716 1845 2005	1870 2000 2150 2340
270,5	338,8	250,9	273,7	153,2	193,8	374,9	509,8	166,2	208,9	2556	3250
9	12	9	10	9	12	9	10	9	12	90	110
33,5	42,7	34,9	42,7	36	42	46	59,6	43	55	369	470
6,7	5,5	8,7	11,5	16	20,4	9	10,3	4	5,5	91	110
0,7	0,8	-	-	0,7	0,8	0,7	0,8	0,7	0,8	5	6
-	-	2,5	3	-	-	-	-	2,5	3	10	12
-	-	1,2	1,5	-	-	1,2	1,5	-	-	5	6
22,5	33,5	-	-	22,5	33,5	-	-	-	-	80	120
60	80	60	80	60	80	60	80	60	80	600	800
40	50	40	50	40	50	40	50	40	50	400	500
-	-	15	45	-	-	15	45	10	20	70	200
176	185	-	-	176	185	20	26	176	185	1073	1136
166	166	-	-	166	166	-	-	166	166	1000	1000
0,4	0,6	0,4	0,6	0,4	0,6	0,4	0,6	0,4	0,6	4	6
-	-	-	-	1	1	-	-	1	1	4	5
4	6	-	-	4	6	-	-	4	6	20	30