Утверждаю:
Директор МКУ «Комбинат школьного питания»
г. Ачинска
_____ А.Н. Самсонов
«04» 04 2024 год

Дифференцированное меню Муниципального учреждения «Комбинат школьного питания» города Ачинска рационов питания в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул

день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
438	Омлет с маслом	165	16,6	26,62	3,1	317,25	165	16,6	26,62	3,1	317,25
945	Чай с молоком	200	1,6	1,29	15,9	81	200	1,6	1,29	15,9	81
	Фрукты (яблоко)	120	0,48	-	13,56	55,2	120	0,48	-	13,56	55,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	50	3,8	0,45	24,85	113
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО:		**22,08**	**28,4**	**56,13**	**561,05**		**24,16**	**28,69**	**70,4**	**626,15**
	Обед										
	Огурцы, помидоры свежие	30\30	0,5	0,5	2,1	11,1	100	0,9	0,85	3,6	18,5
197	Рассольник петербургский со сметаной	250\10	2,1	5,1	26,5	120,7	250/10	2,1	5,1	26,5	120,7
268	Шницель рубленный из говядины	90	13,4	10,1	13,4	198	100	14,88	11,23	14,95	220
708	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,6	180	4,5	5,22	20,34	144
868	Компот из сухофруктов	200	0,44		30,1	115,5	200	0,44		30,1	115,5
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32	79,6
456	Коржик молочный	50	3,2	5,6	31,7	198	50	3,2	5,6	31,7	198
	ИТОГО:		**28,97**	**27,02**	**160,75**	**951,2**		**33,58**	**29,07**	**179,3**	**1054,5**
	ВСЕГО:		**51,05**	**55,42**	**216,88**	**1512,25**		**57,74**	**57,76**	**249,7**	**1680,65**

2 день

№ рецептт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
42	Сыр	20	5,36	5,46	-	72,2	20	0,12	5,46	-	72,2
390	Каша рисовая молочная с маслом	200\10	7,11	4,15	36,28	336	250\10	8,88	17,69	45,35	375,83
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,55	22,51	118,8	200	1,7	1,55	22,51	118,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	50	3,8	0,45	24,85	113
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	Фрукты (апельсины)	120	1,08	-	10,08	45,6	120	1,08	-	10,08	45,6
	ИТОГО:		**18,65**	**11,65**	**92,44**	**680,2**	**420**	**17,26**	**25,48**	**115,78**	**785,13**
	Обед										
	Огурцы свежие	60	0,54	0,53	2,2	8,4	100	0,9	0,85	3,6	18,5
170	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	250/25/10	8,3	10,1	13,6	175	250/25/10	8,3	10,1	13,6	175
510	Котлета из рыбы	90	11,4	3,7	8	111	100	12,68	4,08	8,8	123,3
694	Картофельное пюре	150	2,02	1,5	23,25	154,53	180	2,7	2	31	206,04
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	50	3,8	0,45	24,85	113
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	Шоколад	20	0,25	0,025	23,95	89,25	25	0,25	0,025	23,95	89,25
	ИТОГО:		**28,99**	**16,635**	**127,34**	**786,88**		**32,43**	**18,055**	**145,95**	**900,59**
	ВСЕГО:		**47,64**	**28,285**	**219,78**	**1467,08**		**49,69**	**43,535**	**261,73**	**1685,72**

день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
182	Каша сборная молочная жидкая	200/10	7,2	8,76	29,5	225,8	250/10	9	11	37	282
959	Какао с молоком	200	3,76	3,82	25,34	143	200	3,76	3,82	25,34	143
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	50	3,8	0,45	24,85	113
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
847	Фрукты (яблоко)	120	0,48	-	13,56	55,2	120	0,48	-	13,56	55,2
	ИТОГО:		**14,84**	**13,07**	**91,97**	**531,6**	**400**	**18,72**	**15,6**	**113,74**	**652,9**
	Обед										
	Помидоры свежие	60	0,6	0,09	2,3	13,8	100	1	0,16	3,8	23
209	Суп картофельный с фрикадельками	250\25	7,86	7,15	19,3	172,2	250\25	7,86	7,15	19,3	172,1
295	Котлета из птицы	90	8,1	26,4	13,9	290	100	8,99	29,4	15,46	322
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	180	6,61	5,41	31,7	204
867	Компот из изюма	200	1,36	-	29,02	116,19	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32	79,6
	ИТОГО:		**29,67**	**39,02**	**133,77**	**955,94**		**33,38**	**43,19**	**151,39**	**1075,09**
	ВСЕГО:		**44,51**	**52,09**	**225,74**	**1487,54**		**52,1**	**58,79**	**265,13**	**1727,99**

4 день

№ рецептт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет					Возраст детей 11-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
^	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
469	Запеканка из творога с повидлом	150\20	18,7	21,2	33,5	370	200\20	24,9	28,2	44,6	473,4
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,55	22,51	118,8	200	1,7	1,55	22,51	118,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,8	90,4	50	3,8	0,45	24,85	113
847	Фрукты (мандарин)	120	10	-	10,92	49,2	120	10	-	4,32	49,2
	ИТОГО:		**33,4**	**23,11**	**86,73**	**628,4**		**40,4**	**30,2**	**96,28**	**754,4**
	Обед										
	Огурцы, помидоры свежие	30 \30	0,5	0,1	2,1	11,1	100	0,9	0,85	3,6	18,5
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250\10	1,74	6,88	8,48	84,7	250\10	1,74	6,8	4,8	84,7
278	Тефтели из говядины	60\50	8,9	15,7	10,5	155	115/75	17,07	30,12	20,74	287,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,09	38,64	243,75	180	11,46	8,12	51,5	325,1
	Сок вишневый	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76
424	Булочка домашняя	60	4,4	5,57	38,26	211,22	60	4,4	5,57	38,26	211,22
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	60	4,56	0,54	29,82	135,6
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	ИТОГО:		**32,76**	**35,43**	**167,95**	**1016,87**		**43,93**	**52,55**	**188,87**	**1237,82**
	ВСЕГО:		**66,16**	**58,54**	**254,68**	**1645,27**		**84,33**	**82,75**	**285,15**	**1992,22**

5 день

№ рецептт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
^	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
42	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	20	5,36	5,46		72.2
390	Каша пшенная молочная с маслом	200\10	7,44	8	35,2	312	250\10	9,3	10	44	390
945	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,6	1,29	18,95	39
	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,8	90,4	60	4,56	0,54	29,82	135,6
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	Фрукты (яблоко)	120	0,48	-	13,56	55,2	120	0,48	-	13,56	55,2
	ИТОГО:		**18,92**	**15,4**	**93,12**	**650,6**		**17,62**	**17,62**	**119,32**	**679,5**
	Обед										
129	Сельдь с луком, с маслом растительным	25\20\10	5	5,1	1,3	72,5	25\20\10	5	5,1	1,3	72,5
218	Суп лапша домашняя с курицей	250\25	22,17	6,9	18,1	172,5	250\25	22,17	6,9	18,1	172,5
590	Жаркое по-домашнему	50\250	19,02	10,18	35,4	361,36	50\250	19,02	21,24	35,4	406,9
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76
	Вафли	25	0,8	0,7	20,02	87,5	50	1,6	1,4	40,05	175
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	60	4,56	0,54	29,82	135,6
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	ИТОГО:		**54,23**	**23,75**	**136,13**	**965,16**		**55,03**	**35,51**	**156,16**	**1098,2**
	ВСЕГО:		**73,15**	**39,15**	**229,25**	**1615,76**		**72,65**	**53,13**	**275,48**	**1777,7**

6 день

№ рецептт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
438	Омлет с маслом	165	16,6	26,62	3,1	317,25	165	16,6	26,62	3,1	317,25
959	Какао с молоком	200	3,76	3,82	25,34	143	200	3,76	3,82	25,34	143
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	50	3,8	0,45	24,85	113
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	Фрукты (груша)	120	0,48	-	0,36	55,2	120	0,48	-	0,36	55,2
	ИТОГО:		**24,97**	**31,02**	**57,34**	**645,65**		**26,32**	**31,22**	**66,64**	**688,15**
	Обед										
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	100	1	0,16	3,8	23
213	Суп картофельный с макаронными изделиямии на куринном бульоне	250	3,2	5,2	20,8	81	250	3,2	5,2	20,8	81
637	Куры отварные	90	10	8,8	0,7	98,5	100	11,8	9,8	0,8	109,5
304	Рис отварной	150	3,65	5,4	36,68	209,4	180	4,38	6,48	44	251,1
	Сок абрикосовый	200	1	-	27,4	112	200	1	-	27,4	112
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32	79,6
456	Коржик молочный	50	3,2	5,6	31,7	198	50	3,2	5,6	31,7	198
	ИТОГО:		**27,95**	**25,99**	**162,37**	**908**		**32,14**	**28,31**	**180,61**	**1012,4**
	ВСЕГО:		**52,92**	**57,01**	**219,71**	**1553,65**		**58,46**	**59,53**	**247,25**	**1700,55**

7 день

№ рецептт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет					Возраст детей 12 -18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции				
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
390	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/10	8,4	14,11	29,79	279,12	250\10	10,37	15,68	37,2	331,2
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,55	22,51	118,8	200	1,7	1,55	22,51	118,8
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	50	3,8	0,45	24,85	113
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	Фрукты (банан)	120	1,8	-	23,04	106,8	120	1,8	-	23,04	106,8
	ИТОГО:		**16,03**	**16,24**	**103,88**	**634,92**		**19,35**	**18,01**	**120,59**	**729,5**
	Обед										
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	100	0,9	0,85	3,6	18,5
204	Суп с рыбными консервами	250\25	7,69	4,2	21,82	155,8	250\25	7,69	4,2	21,82	155,8
268	Котлета из говядины	90	13,4	10,1	13,4	198	100	14,88	11,23	14,95	220
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	180	6,61	5,41	31,7	204
867	Компот из кураги	200	0,56	-	27,89	113,79	200	1,36	-	29,02	116,19
415	Крендель сахарный	50	3,5	6,5	27,6	185	50	3,5	6,5	27,6	185
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	55	4,18	0,5	27,34	124,3
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	ИТОГО:		**35,83**	**26,06**	**152,06**	**979,54**		**41,92**	**29,24**	**177,68**	**1123,29**
	ВСЕГО:		**51,86**	**42,3**	**255,94**	**1614,46**		**61,27**	**47,25**	**298,27**	**1852,79**

8 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
469	Запеканка из творога с повидлом	150\20	18,7	21,2	33,5	370	200\20	25,04	28,32	44,74	473,4
385	Молоко кипяченое	200	6,6	5	10,4	114	200	6,6	5	10,4	114
	Фрукты (банан)	120	1,8	-	23,04	106,8	120	1,8	-	23,04	106,8
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	50	3,8	0,45	24,85	113
	ИТОГО:		**30,11**	**21,56**	**76,42**	**681,2**		**37,24**	**33,77**	**103,03**	**807,2**
	Обед										
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	100	0,9	0,85	3,6	18,5
196	Рассольник домашний с мясом со сметаной	250\25\10	9	11	18,8	210	250\25\10	9	11	18,8	210
486	Рыба тушеная с овощами	75\75	14,3	7,2	4,1	138,7	100\100	19	9,6	5,4	185
694	Картофельное пюре	150	2,02	1,5	23,25	154,53	180	2,7	2	31	206,04
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5	40	2,24	0,44	17,32	79,6
	Шоколад	20	0,25	0,025	23,95	89,25	25	0,25	0,025	23,95	89,25
	ИТОГО:		**34,41**	**20,875**	**142,11**	**911,98**		**40,41**	**24,545**	**153,36**	**1022,59**
	ВСЕГО:		**64,52**	**42,435**	**218,53**	**1593,18**		**77,65**	**58,315**	**256,39**	**1829,79**

9 день

№ рецептт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
236	Суп молочный с вермишелью	250	5,59	5,82	21,32	160,54	250	5,59	5,82	21,32	160,54
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66
959	Какао с молоком	200	3,76	3,82	25,34	143	200	3,76	3,82	25,34	143
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4	50	3,8	0,45	24,85	113
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
847	Фрукты (яблоко)	120	0,48	-	13,56	55,2	120	0,48	-	13,56	55,2
	ИТОГО		**13,56**	**17,47**	**75,33**	**554,94**		**14,91**	**17,67**	**84,63**	**597,44**
	Обед										
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	100	1	0,16	3,8	23
206	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	124,7	250	9	11	19	150,5
607	Шницель натуральный рубленный из говядины	90	15,2	13	18,5	248	100	16,97	14,48	20,56	275,38
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,09	38,64	243,75	180	11,46	8,12	51,5	325,1
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32	79,6
	ИТОГО:		**37,36**	**25,38**	**137,03**	**901,55**		**46,99**	**34,39**	**148,15**	**1008,18**
	ВСЕГО:		**50,92**	**42,85**	**212,36**	**1456,49**		**61,9**	**52,06**	**232,78**	**1605,62**

10 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
42	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	30	8,04	8,19		108,3
390	Каша манная с маслом	200\10	8,12	9,52	35,28	300,66	250\10	10,15	17,69	44,1	375,1
945	Чай с молоком	200	1,6	1,29	15,9	81	200	1,6	1,29	18,95	39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	50	3,8	0,45	24,85	113
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8	30	1,68	0,33	12,99	59,7
847	Фрукты (апельсин)	120	1,08	-	10,08	45,6	120	1,08	-	10,08	45,6
	ИТОГО:		**19,56**	**16,76**	**84,83**	**607,06**		**18,31**	**19,76**	**110,97**	**740,7**
	Обед										
	Огурцы, помидоры свежие	30 \30	0,5	0,1	2,1	11,1	100	0,9	0,85	3,6	18,5
98	Суп крестьянский со сметаной	250\10	1,64	5,9	6,26	86,3	250\10	1,64	5,9	6,26	86,3
591	Гуляш из говядины	50/75	15,65	12,42	3,96	189	75/100	23,19	25,89	7,21	354,7
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	180	6,61	5,41	31,7	204
	Сок абрикосовый	200	1	-	27,4	112	200	1	-	27,4	112
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	70	5,32	0,63	34,79	158,2
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7	40	2,24	0,44	17,32	79,6
406	Пирожок с повидлом	60	3,5	3,2	35,2	185	60	3,5	3,2	35,2	185
	ИТОГО:		**34,04**	**27**	**144,17**	**947,15**		**44,4**	**42,32**	**163,48**	**1198,3**
	ВСЕГО:		**53,6**	**43,76**	**229**	**1554,21**		**62,71**	**62,08**	**274,45**	**1939**

лица среднесуточного набора продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков для оздоровительного сезона 2024г

Наименование щевого продукта	гр мл, (нетто)												**Всего за 10 дней**	**Среднее за день**
	7-11 лет	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**		
Хлеб ржаной жано- пшенич)	**53**	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		**500**	**50**
Хлеб пшеничный	**99**	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		**1000**	**100**
Мука пшеничная	**10**	1,8	-	1,8	43,5	18,7	-	41,9	-	-	4		**111,7**	**11**
Крупа, бобовые	**30**	5	30,8	-	15	40	54	35,8	30	69	40,8		**310,4**	**31**
Макарон.изд гр А	**10**	-	-	51	-	-	-	51	-	20	51		**173**	**17,3**
Картофель	**72**	75	148,2	100	30	200	75	75	203,2	50	25		**981,4**	**98**
Овощи зелень	**108**	272	140	82,6	149	80,2	83	80	163,3	80	110		**1240,1**	**124**
Фрукты свежие	**122**	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120		**1200**	**120**
Фрукты сухие	**5,8**	20	-	20	-	-	-	25	-	-	-		**65**	**6,5**
Соки фруктовые	**77**	-	200	-	200	200	200	-	200	200	200		**1400**	**140**
Мясо жилованное	**27**	67	40	28,5	38	79	-	67	40	98	79		**536,5**	**53,6**
Птица (куры 1 кат гр.)	**13,4**	-	-	74	-	26,4	95,7	-	-	-	-		**196,1**	**19,6**
Рыба (филе), в т.ч. абосоленое)	**22,3**	-	58,5	-	-	25	-	25	93	-	-		**201,5**	**20,1**
Молоко с м.д.ж -3,2 % (60 %)	**198**	100	299,7	262	100	218	150	276	223,7	225	226		**2080,4**	**208**
Творог 25 %	**13,75**	-	-	-	141	-	-	-	141	-	-		**282**	**28**
Сыр	**2,75**	-	20	-	-	20	-	-	-	-	20		**60**	**6**
Сметана (не более %)	**6,0**	10	10	-	15	-	-	-	15	-	10		**60**	**6**
Масло сливочное) %)	**19,8**	31,65	21	17,75	25,45	26	24	25	15,25	32,2	30,25		**248,5**	**24,8**
Масло тительное (35 %)	**5,3**	5,4	7,2	5,4	-	10	-	5,65	8	-	0,2		**41,85**	**4,2**
Яйцо диетическое шт.	**26,4**	122	-	2	4,8	5	121,7	3,96	4	5,2	8,0		**276,6**	**27,6**
Сахар	**19,8**	53,6	28,5	41	37,85	21	34,1	57	12,5	21,5	23		**330**	**33**
Кондитер.изд.	**3,85**	-	20	-	-	25	-	-	20	-	-		**65**	**6,5**
Чай	**0,27**	1	-	-	-	1	-	-	-	-	1		**3**	**0,3**
Какао	**0,27**	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-		**12**	**1,2**