

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
Бакалинский д/с «Сказка»
Н.Е. Егорова
2024 г.



Основное (организационное) меню
МАДОУ Бакалинский детский сад «Сказка»
от 3 до 7 лет

«Утверждаю»:
Заведующий МАДОУ
Бакалинский д/с «Сказка»
Н.Е.Егорова
2026 г.



Первый день

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход,г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С,мг	№ тех. карты рецепты
Суп молочный с крупой пшенной	200	122	4,5	4,4	16,1	0,13	ТК № 75, № по рец. № 161 сб. шк. 2004г.
Кофейный напиток на молоке	200	101	3,1	3,4	15,1	1,3	ТК № 60, ТТК № 13, сб 2013 г.
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		ТУ 10,86-10-001-73765130-2020
Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0,05	4,15	0,05		ТК № 1,3,сб №365,2008
Итого за завтрак	435	336,4	9,45	12,25	47,75	1,43	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Обед							
Огурцы свежие	20	2	0	0	0	1,4	ТК № 3 по сб 2015г
Борщ с капустой и картофелем	208 (200/8)	79	1,4	4,1	9,4	6,38	ТК № 55 № рец. по сб. № 110 сб. шк. 2004г.
Плов из курицы(2 вариант)	200	544	25,2	33	35,7	0,71	ТК № 34, ТК № 131 сб ТТК № 10
Чай с молоком и сахаром	200	59	1,4	1,1	11,3	0,26	ТК № 58, ТТК № 12
Хлеб ржаной	30	61,2	2	0,30	12,7		СТО 01697859-003-2017
Итого за обед	698	745,2	30	38,5	69,1	8,75	
Полдник							
Пирог с творогом	70	312,2	5,18	18,06	35,84		
Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	0	ТК № 300, сб. № 648 сб. шк. 2004г.
Итого за полдник	270	388,2	5,18	18,06	35,84	0	
Итого за день	1463	1512,8	45,43	69,01	184,79	70,18	

«Утверждаю»:
Заведующий МАДОУ
Бакалинский д/с «Сказка»
Н.Е.Егорова
2024г.



Второй день

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход,г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ тех. карты рецепты
Каша манная молочная жидкая	184,5 (180/4,5)	165	4,5	7,0	21,0	0,5	ТК № 194 № рец. по сб. № 311, сб.шк.2004г.
Какао с молоком	180	90	3,24	2,97	12,3	0,47	ТК № 288, ТТК № 15
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5	0	ТУ 10,86-10-001-73765130-2020
Сыр(порциями)	10	35	2,6	2,5	0	0	ТК № 1.4,сборник № 366, 2008 г.
Итого за завтрак	404,5	365,9	12,14	12,77	49,8	0,97	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Обед							
Морковь отварная	60	17,0	0,7	0,06	3,4	0,61	ТК № 16, № сб.1996г.,Ст.562
Суп крестьянский с крупой	208 (200/8)	90	1,7	4,8	9,9	6,4	ТК № 64 рец. по сб.№ 134, сб.шк. 2004 г.
Жаркое по- домашнему	100/50	261	15,8	15,9	13,5	6,27	ТК № 95, по рец.по сб.№ 436 сб.шк.2004г.
Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	0,1	ТК № 292, рец. № 639 сб. шк. 2004г.
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7	0	СТО 01697859-003-2017
Итого за обед	548	496,2	20,9	21,09	54,90	13,38	
Полдник							
Плюшка	50	88,1	2,4	1,74	15,52	0	ТИ 01697859-001-2017
Чай с сахаром	200	25,0	0,1	0,03	9,1	0	ТК №282 ТТК №12
Итого за полдник	250	113,1	2,5	1,77	24,62	0	
Итого за день	1302,5	1018,2	36,44	35,83	137,42	74,35	



Третий день

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория с 3 до 7 лет						
	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С,мг	№ тех. карты рецепты
Завтрак							
Суп молочный с крупой пшенной	200	120	4,4	4,1	16,4	0,52	ТК № 75, № по рец. № 161 сб. шк. 2004г.
Кофейный напиток на молоке	150	79	2,3	2,6	12,1	0,98	ТК № 60, ТТК № 13 2013 г.
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	45	113,85	2,7	0,45	24,75	0	ТУ 10,86-10-001-73765130-2020
Итого за завтрак	395	312,85	9,4	7,15	53,25	1,5	
2 завтрак							
Напиток (или нектар, или сок) для питания детей дошкольного возраста	100	18,83	0,23	0,045	4,68	0	
Итого за 2 завтрак	100	18,83	0,23	0,045	4,68	0	
Обед							
Салат из свеклы с растительным маслом	60	66	0,8	4,9	4,8	1,12	ТК № 24 № 64 справ. М 2003г.
Рассольник домашний	208 (200/8)	99	1,7	5,3	10,9	8,4	ТК № 56 № рец. по сб. шк. 2004г № 131
Каша рисовая рассыпчатая	200/5	268	4,9	4,7	50,2	11,3	ТК № 179 № рец. по сб. № 297,с б.шк.2004г
Рыба припущенная	60	95	13,6	4,3	0,3	0,15	ТТК № 78 по рецепту № 371сб 2004г.
Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	0	ТК № 300 № по рец. № 648 сб. шк.2004г,
Хлеб ржаной	30	61,2	0,3	12,7	0	0	СТО 01697859-003-2017
Итого за обед	773	773,2	25,2	42,3	86,2	21,49	
Полдник							
Пряники	60	200,4	4,8	3,36	45,6	0	ГОСТ 15840-14
Чай	200	1	0,1	0,02	0,02	0	ТК281 ТТК №12
Итого за полдник	260	201,4	4,9	3,38	45,62	0	
Итого за день	1528	1306,28	39,73	52,87	189,75	22,99	

«Утверждаю»:
Заведующий МАДОУ
Бакалинский д/с «Сказка»
И.И. Игорова
2024г.



Четвёртый день

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
	Выход, гр.	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ тех. карты рецепты
Завтрак							
Суп молочный с крупой овсяной	180	108	3,96	3,72	14,76	0,47	ТК № 75, по рец. №161, 2004г.
Кофейный напиток на молоке	200	101	3,1	3,4	15,1	1,3	ТК № 60, ТТК №13, 2013 г.
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		ТУ 10,86-10-001-73765130-2020
Сыр (порциями)	10	35	2,6	2,6	0	0,07	ТК №1.4, сб. № 366, 2008 г.
Итого за завтрак	420	319,9	11,46	10,02	46,36	1,84	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Обед							
Салат «Студенческий»	40	69	2,6	4,4	4,7	2,99	ТК № 10(ТК № 38 рец. по сб. № 37., справ. М. 2003
Суп картофельный с бобовыми	200	112	4,6	3,7	14,8	3,68	ТК №16 (ТК 59) по сб. № 139, сб. шк. 2004
Голубцы ленивые	180/20	230	14,9	13,2	12,9	9,66	ТК 32(ТК № 118 по сб. №150 сб. Пермь-2001г
Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	0,1	ТК № 292, рец № 639(3), сб. шк. 2004г
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	0		СТО 01697859-003-2017
Итого за обед	620	480	23,1	34,03	47,8	16,43	
Полдник							
Печенье	50	288	4,5	11,4	42	0	ГОСТ 24901-2014
Чай с молоком	200	28	1,5	1,5	2,2	0,26	ТК № 59 ТТК №12
Итого за полдник	250	316	6,0	12,9	44,2	0,26	
Итого за день	11390	1158,9	41,46	57,15	146,46	78,53	

«Утверждаю»:
Заведующий МАДОУ
Бакалинский д/с «Сказка»
Н.Е.Егорова
2024г.



Пятый день

Наименование изделий (блюد)	возрастная категория от 3 до 7 лет						Место, карты рецепты
Завтрак	Выход, грамм	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин, С	
Каша ячневая молочная вязкая	205 (200/5)	245	7,1	7,6	36,7	0,50	ТК 186 № рецеп. По сб.№ 302 сб.шк.2004г
Какао с молоком	200	100	3,6	3,3	13,7	0,52	ТК № 288 ТТК № 15
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	40	101,2	2,4	0,4	22,0	0	ТУ 10,86-10-001-73765130-2020
масло сливочное(порциями)	5	37,5	0,05	4,15	0,05		ТК №1.3,сб № 365,2008 г
Итого за завтрак	450	483,8	13,15	15,45	72,45	1,02	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Обед							
Свекла отварная	60	21	0,8	0,1	4,3	1,22	ТК № 17 № рец.по сб.1996г.
Щи из свежей капусты с картофелем	208 (200/8)	73	1,4	4,5	6,8	9,6	ТК № 52 № рец.посб № 124 сб шк.2004г
Макаронные изделия отварные	155 (150/5)	196	5,5	4,2	33,3	0	ТК № 215,№ 332,сб.шк. 2004г.
Куры отварные	70	203	17,5	14,7	0,3	0,67	ТК № 128, сб. ТК № 487, 2004 г.
Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0	ТК №282, ТТК №12
Хлеб ржаной	30	61,2	2	0,3	12,7		СТО 01697859-003-2017
Итого за обед	673	572,2	27,3	23,82	62	11,49	
Полдник							
Булочка (хлеб ромашка)	50	208	5,4	3,8	37,6	0	ГОСТ Р 58233-2018.
Кефир(2 вариант)	210 (200/10)	91	5,6	0,1	16,4	0,56	ТК №278 №645-1996
Итого за полдник	260	299	11,00	3,90	54,0	0,56	
Итого за день	1483	1397,9	52,35	43,37	196,55	73,07	

«Утверждаю»:
Заведующий МАДОУ
Бакалинский д/с «Сказка»
Н.Е.Егорова
«27» 12. 2026 г.

Шестой день

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход, грамм	Эц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин с	№ тех. карты рецепты
Каша молочная «Дружба»	205 (200/5)	232	6,3	8,1	33,5	0,53	ТК№200 № по рец по сб.№311, сб.шк. 2004г.
Кофейный напиток на молоке	200	101	3,1	3,4	15,1	1,3	ТК№ 60 ,ТК№13 2013 г.
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		ТУ 10,86-10-001-73765130-2020
Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0,05	4,15	0,05		ТК № 1,3,сб №365,2008
Итого за завтрак	440	446,4	11,25	15,95	65,15	1,83	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Обед							
Помидоры свежие	20	7	0	0	1	7,5	ТК №258,04 сб. 2015,г.
Свекольник	208 (200/8)	87	1,6	4,1	10,9	3,86	ТК №67 № по рец по сб.№ 34Пермь 2001г.
Биточки паровые	100 (70/30)	154	10,4	8,6	8,7	0,27	ТК№107№ по рец по сб.№289сб.Дели Принт2011г
Картофельное пюре	150	137	3,1	4,6	20,1	10,4	ТК №141 № рецеп.по сб.№520(3), сб.шк. 2004г
Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	0,10	ТК №292, № рец. по сб. №639(3), сб.шк.2004г
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7		СТО 01697859-003-2017
Итого за обед	658	513,2	17,8	17,63	68,8	22,13	
Полдник							
Плюшка	50	88,1	2,4	1,74	15,52		ТИ 01697859-001-2017
Кефир (2 вариант)	210 (200/10)	91	5,6	0,1	16,4	0,56	ТК № 278 № 645-1996
Итого за полдник	260	179,1	8	1,84	31,92	0,56	
Итого за день	1458	1181,4	37,95	35,62	173,97	84,52	



Седьмой день

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход, грамм	Эц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, с	№ тех. карты рецепта
Суп молочный с овощами	200	110	4,0	4,8	12,8	6,87	ТК №76 № рец. по сб. №162, Сб.шк. 2004г
Какао с молоком	200	100	3,6	3,3	13,7	0,52	ТК 288, ТТК №15
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		ТУ 10,86-10-001-73765130-2020
Итого за завтрак	430	285,9	9,4	8,4	43,0	7,39	
2 завтрак							
Напиток (или нектар, или сок) для питания детей дошкольного возраста	100	18,83	0,23	0,045	4,68		
Итого за 2 завтрак	100	18,83	0,23	0,045	4,68		
Обед							
Салат «Здоровье»	60	48	1	2,9	4,4	1,5	ТК №6 (ТК №29) № рец по сб №21: справ. М. 2003г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	89	2,2	2,1	15,1	5,28	ТК № 58 №140 сб.шк.2004г
Рагу из овощей	150	198	9,1	10,9	15,8	7,42	ТК №153 № рец по сб № 224 сб.шк.2004г.
Биточки рубленые из птицы (паровые)	100 (70/30)	179	10,2	11,7	8,2	1,12	ТК №131 № рец по сб №306 Дели Принт 2011г
Кисель из концентрата	150	57	0	0	15,0	0	ТК №300 № рец. по сб №648 сб.шк.2004г.
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7		СТО 01697859-003-2017
Итого за обед	690	632,2	24,5	27,9	71,2	15,32	
Полдник							
Пирог с повидлом	50	150	3,7	4,0	28,29		СТО 01697859-001-2017
Чай с молоком	200	28,0	1,5	1,05	2,2	0,26	ТК №59 ТТК №12.
Итого за полдник	250	178,0	5,2	5,05	30,49	0,26	
Итого за день	1470	1114,93	39,23	41,39	149,37	22,97	

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
Бакалинский д/с «Сказка»
Н.Е.Егорова
«22» 2026 г.

Восьмой день

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход, грамм	Эц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин с	№ тех. карты рецепты
Суп молочный с крупой рисовой	200	120	4,4	4,1	16,4	0,52	ТК № 75, № по рец. № 161 сб. шк. 2004г
Какао с молоком	200	100	3,6	3,3	13,7	0,52	ТК 288 ТТК №15
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		ТУ 10,86-10-001-73765130-2020
Итого за завтрак	430	295,9	9,8	7,7	46,6	1,04	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Обед							
Огурцы свежие	20	2	0	0	0	1,4	ТК № 3сб: 2015 г
Суп из овощей	200	72	1,5	3,4	8,6	6,82	ТК № 66 № рец.по сб. № 135 сб. шк. 2004г
Картофель отварной с маслом	153 (150/3)	134	3,0	3,3	22,5	6,2	ТК № 139 № рец. По сб.№203 сб шк 2004г.
Куры отварные	70	203	17,5	14,7	0,03	0,67	ТТК № 128, сб.№ 487,2004 г.
Напиток апельсиновый	150	54	0,1	0,01	14,0	1,68	ТК № 294 № рец. по сб. № 699 сб. шк. 2004г
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7		СТО 01697859-003-2017
Итого за обед	623	526,2	24,1	21,71	57,83	16,77	
Полдник							
Баранки	50	187,5	4,55	4,15	32,3		ГОСТ 7128-91
Чай с молоком и сахаром	200	59	1,4	1,1	11,3	0,26	ТК № 58 ТТК№ 12
итого за полдник	250	246,5	5,95	5,25	43,60	0,26	
Итого за день	1403	1111,6	40,75	34,86	156,13	78,07	

«Утверждаю»:

Заведующий МАДОУ
Будущее д.с «Сказка»
Н.А. Егорова
2024г.



Девятый день

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход, грамм	Эц,ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины с	№ тех. карты рецепты
Каша манная молочная жидкая	205 (200/5)	184	5,0	7,8	23,4	0,55	ТК 194 № рецеп. по сб.№311 сб.шк.2004г
Какао с молоком	180	90	3,24	2,97	12,3	0,47	ТК288 ,ТТК №15.
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		ТУ 10,86-10-001-73765130-2020
Итого за завтрак	415	349,9	10,04	11,07	52,30	1,02	
2 завтрак							
Напиток (или нектар, или сок) для питания детей дошкольного возраста	100	18,83	0,23	0,045	4,68		
Итого за 2 завтрак	100	18,83	0,23	0,045	4,68		
Обед							
Морковь отварная	60	17,0	0,7	0,06	3,4	0,03	ТК№16 №сб.1996г. Ст.562
Суп с рыбными консервами	200	133,8	6,89	6,72	11,47	7,29	ТК№87,2010.с.135
«Ежики» куриные	70	114,46	10,75	4,21	8,23	0,56	ТК №605 сб.реп.(изд.2-е)Онищенко Г.Г.
Макаронные изделия отварные	155 (150/5)	196	5,5	4,2	33,3		ТК№215 сб.шк.2004г
Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	0,1	ТК №292, сб. №639, сб.шк. 2004г
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7		
Итого за обед	665	589,46	26,54	15,52	84,5	7,98	
Полдник							
Булочка (хлеб ромашка)	50	208	5,4	3,8	37,6		.ГОСТ Р 58233-2018
Кефир(2 вариант)	210(200/10)	91	5,6	0,1	16,4	0,56	ТК№278 №реп. по сб. ТТК №645,1996 г.
Итого за полдник	260	299	11,0	3,90	54,0	0,56	
Итого за день	1440	1257,19	47,81	30,53	195,48	9,56	

«Утверждаю»:

Заведующий МАДОУ

Бакалинский д/с «Сказка»

Н.Б.Егорова

2024г.



Десятый день

Наименование изделий (блюдо)	возрастная категория от 3 до 7 лет						№ тех. карты рецепта
Завтрак	Выход, грамм	Эц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин с	
Суп молочный с макаронными изделиями	200	119	4,4	4,2	15,9	0,52	ТК №77 №160 сб.шк.2004 г
Кофейный напиток на молоке	200	101	3,1	3,4	15,1	1,3	ТК №60 ТТК №13
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		ТУ 10,86-10-001-73765130-2020
Сыр (порциями)	10	35	2,6	2,6		0,07	ТК №1.4, по сб №366,2008 г.
Итого за завтрак	440	330,9	11,9	10,5	47,5	1,89	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Обед							
Салат «Пестрый»	60	52	0,6	2,7	6,4	2,24	ТК № 32, № 31,спр. М2003г.
Суп картофельный с лапшой домашней	200	88	2,3	2,2	14,3	5,28	ТК № 59, №140 сб. shk 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	154 (150/4)	224	8,4	5,4	34,6	0	ТК 175 № 297-2004г
Гуляш	120(70/50)	277	20,1	20,5	3,2	0,94	ТК № 93 сбТК № 437, 2004 г
Напиток лимонный	200	73	0,1	0,02	18,9	2,33	ТК № 294, № 699, сб. shk. 2004г
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7		СТО 01697859-003-2017
Итого за обед	764	775,2	33,5	31,12	90,1	10,79	
Полдник							
Пудинг из творога с молочным соусом	105(80/25)	178	14,1	4,1	21,3	0,22	ТК № 51, сб № 349, 2003 г.
Чай с молоком	200	28,0	1,5	1,5	2,2	0,26	ТК № 59 ТК № 12
Итого за полдник	305	206	15,6	5,6	23,5	0,48	
Итого за день	1609	1355,1	61,9	47,42	169,2	73,16	

Ведомость контроля за рационом питания

Режим питания: четырехразовое Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Наименование пищевой продукции	Норма в сутки в граммах (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	В среднем в день (за 10 дней)	Выполнение, отклонение от нормы в % (+/-)
Молоко и кисломолочпрод	450	250	185	175	240	395,4	464,1	269	250	402,6	275	291,6	64,8 (-35,2)
Творог (5%-9% м.д.ж.)	40										61	6,1	15(-85)
Сметана	11	8	8	8		8	8	7,5			2	4,95	45(-55)
Сыр	6		10		10						10	3,0	50(-50)
Мясо 1 кат	55		107,3	54	87		51,8				150	40	81,8(-18,2)
Птица	24	150				121,8		121,8	122	49,7		56,5	235(+135)
Рыба	37			73,8						32		10,6	28,6(-74,4)
Кисель		24		24				18				6,6	
Яйцо, шт	1				2/12			9/40			1/10	4/5	25(-75)
Картофель	140	26,7	167	100,2	92,1	40	271,3	363,2	325,8	93,3	100	158	113(+13)
Овощи	220	132,2	143,1	134,5	225	155,4	109,2	232,5	82,2	112,9	87	141	64(-36)
Фрукты свежие	100	100	100		100	100	100		116		140	77	77(-23)
Фрукты сухие	11		15		15		15			15	8,2	6,82	62(-38)
Сок фруктовый (овощной)	100			100				100		100		30,0	30(-70)
витаминизирован.напитки	50											-	-(-100)
Хлеб ржаной	50	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60(-40)
Хлеб пшеничный	80	30	30	45	30	80	93	43	80	80	30	52	65(-35)
Крупы, бобовые	43	69	35,7	87,4	34,9	97	36		12	45,8	77,4	49	102(+2)
Макаронные изд.	12							8		52,5	24	8,45	70(-30)
Мука пшеничная	29				1		1,7	4,4			4	1	4(-96)
Крахмал	3											-	-(-100)
Масло сливочное	21	6,6	4,5	6,6	6,5	15	19,33	13,6	4,6	13	8,6	6,8	32(-68)
Масло растительное	11	19	7,2	9	5	3,2	3,2	5,4	3,2	4	9,4	7,7	70(-30)
Кондитерские изделия	20	70	50	60	50			50				28,0	140(+40)
Чай	0,6	0,57	0,57	0,57	0,57	0,48		0,57	0,57		0,57	0,44	73(-27)
Какао-порошок	0,6		1,8			2		2	2	1,8		0,96	160(+60)
Кофейный напиток	1,2	2		1,5	2		2				2	0,95	79(-21)
Дрожжи х/п	0,5											-	-(-100)
Сахар	30	34,8	37,9	19,9	27,5	29,6	41,6	26,8	36,7	38,4	42,6	33,5	111(+11)
Соль пищевая поваренная йодированная	3	4	4	6,6	3	5	8,3	7	4,5	5	7	5,4	180(+80)