

Выборка с 11 до 17 лет Завтрак 2020 год

Наименование продукта/ день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Итого за 24 дней	Итого на 1 чел в день	Норма по СаНПи ну	Норма на 1 чел в день по СаНПи н
Молоко сгущеное			15		20							26			21					11,9					93,9	3,91		
Йогурт												125																
Молоко	136	66		100	162	277		124	282	166	171	142	223	60	100		327,5	98	295,5	100		136	173,5	139	3278,5	136,60		
Итого молочная прод	136	66	15	100	182	277	0	124	282	166	171	293	223	60	121	0	327,5	98	295,5	111,9	0	136	173,5	139	3497,4	145,73	2880	120
Печень говяжья																									0	0,00		
Говядина																									0	0,00		
Итого мясная прод.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	516	21,5
Творог			135		29				18,5		55				106				37	114			37		531,5	22,15		
Сырок творожной																									0	0,00		
Итого творог сырок	0	0	135	0	29	0	0	0	18,5	0	55	0	0	0	106	0	0	0	37	114	0	0	37	0	531,5	22,15	360	15
Сметана					4			7,5			24,4							7,5							43,4	1,81	60	2,5
Картофель	208	57,5						183										183				208	220		1059,5	44,15	1500	62,5
Голень куриная																									0	0,00		
Грудка куриная							90							27	89						106				312	13,00		
Итого курицы	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	27	89	0	0	0	0	0	106	0	0	0	312	13,00	360	15
Консерва "Сайра"																									0	0,00		
Рыба с/м Пикша																									0	0,00		
Рыба с/м Минтай	126							113										113				126	96		574	23,92		
Итого рыба, продукты	126	0	0	0	0	0	0	113	0	0	0	0	0	0	0	0	0	113	0	0	0	126	96		574	23,92	480	20
Яйцо	17	103,5	8		7	3			7,5	100	12,5		3,5	152	6				9,5	7	20	17	9,5	10	493	20,54	240	10
Томатная паста																									0	0,00		
Капуста св.															257		79				214		99		649	27,04		
Капуста кваш.		10,5																							10,5	0,44		
Огурец соленый		22,5																							22,5	0,94		
Морковь		73	47,5				19			66					37,5	16		10		40	13		37		359	14,96		
Лук репч		20					9	22								9		22				8	10		100	4,17		
Помидор св.																									0	0,00		
Горошек зеленый		9																							9	0,38		
Огурец свежий																									0	0,00		
Зелень		1,5																							1,5	0,06		

Икра кабачк.																									0	0,00			
Свекла		9,5																							9,5	0,40			
Итого овощи	0	146	47,5	0	0	0	28	22	0	66	0	0	0	0	37,5	282	0	111	0	40	235	0	0	146	1161	48,38	2400	100	
Повидло													40												40	1,67			
Яблоки																									0	0,00			
Апельсин																									0	0,00			
Лимон		8										7	7	7									8		37	1,54			
Банан				146												22									168,2	7,01			
Груша																									0	0,00			
Итого фрукты	0	8	0	146	0	0	0	0	0	0	0	7	40	7	0	7	22	0	0	0	0	0	8	0	245,2	10,22	1200	50	
Хлеб ржаной	32,9	53														56,9									200	8,33	720	30	
Сухари панир					4						4														8	0,33			
Хлеб пшеничный			31,6	35	40	40	40	53,7	40	40			53,9	26	40	40	40	48,6	53,1	30	46	43,8	60	6	807,7	33,65	1200	50	
Сыр твердый				22	19,6	23,8	15,7		17,1				17			12	17						13,1		157,3	6,55	72	3	
Пшеница						25											19						25		69	2,88			
Рис					54		51										12,5		25						196,5	8,19			
Овсяные хлопья																									0	0,00			
Горох																									0	0,00			
Крупа перловая																									0	0,00			
Греча													40												40	1,67			
Фасоль																									0	0,00			
Крупа манная																									0	0,00			
Итого крупы																									0	0,00	300	12,5	
Зефир																									0	0,00			
Печенье																									0	0,00			
Пряник																									0	0,00			
Итого конд. изд.																									0	0,00	90	3,75	
Дрожжи		1,5				1			1,5	1	3	2							2				2		14	0,58	12	0,5	
Макарон. изделия				68					17,5																85,5	3,56	120	5	
Мука пшеничная	1	51,5	27			74	11	41,5		37	90	51,5		21	2,5			12	53,1	23	9,5	1	51,5	7	565,1	23,55	120	5	
Чай		0,72	0,72			0,72						0,72		0,72		0,72			0,72			0,72	0,72		6,48	0,27	2,4	0,1	
Масло коровье	5,5	12,5		12	4	10		7	6,5	18,8	8,5		8	7		5	5	4	10,5			5,5	10,5	7	147,3	6,14	210	8,75	
Масло растительное	1,5	8,5	6			1	8	10				0,3	6	2	4	4,5	6		14	0,3	3	11	1,5	0,3	9	96,9	4,04	108	4,5
Соль	1,5	2,9	1	0,25	1	1,5	1	2	1,5	1	1,7	1	1,4	1	1	0,6	1	2	2	0,8	1,2	1,5	2	2,5	33,35	1,39	42	1,75	
Кисель																									0	0,00			
Какао-порошок	2,16			2,16				2,16		2,16					2,16		2,16							2,16	17,28	0,72	7,2	0,3	

Кофейный напиток					4				4		4		4					4							20	0,83		
Сахар	15	18	34	15	26	26,5		15	22,6	15	30,5	18	21,5	15	29	20	17	17,5	24	31	24	15	24	18	491,6	20,48	270	11,25
Крахмал																					10				10	0,42		
Лавр. лист.																									0	0,00		
																									0	0,00		
Кислота лимонная																									0	0,00		
Сок натуральный							200														60				260	10,83	1200	50
Курага																	9								9	0,38		
Сухофрукты																									0	0,00		
Чернослив																	9								9	0,38		
Изюм																									0	0,00		
Итого сухофрукты	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	18	0,75	120	5

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24