

Выборка с 7 до 11 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			10		20							30			10										80	3,33		
Йогурт	125					125						125				125												
Молоко	140	42		113	50	317	50	134	282	163	175	142	50	48		282	86	195	100		19	173,5	132	2693,5	112,23			
Итого молочная прод	265	42	10	113	70	442	50	134	282	163	175	297	50	48	10	0	407	86	195	110	0	19	173,5	132	3273,5	136,40	2700	112,5
Печень говяжья																									0	0,00		
Говядина													79										59		138	5,75		
Итого мясная прод.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	79	0	0	0	0	0	0	0	0	59	0	0	138	5,75	462	19,25
Творог			106		29				19		66				106				37	154			37		554	23,08		
Сырок творожной																									0	0,00		
Итого творог,сырок	0	0	106	0	29	0	0	0	19	0	66	0	0	0	106	0	0	0	37	154	0	0	37	0	554	23,08	300	12,5
Сметана	7,5				4			7,5			25							7,5							51,5	2,15	60	2,5
Картофель	184	43						183										183				23		183	799	33,29	1500	62,5
Голень куриная																									0	0,00		
Грудка куриная				85			90			85						89					85				434	18,08		
Итого курицы	0	0	0	85	0	0	90	0	0	85	0	0	0	0	0	89	0	0	0	0	85	0	0	0	434	18,08	240	10
Консерва "Сайра"																									0	0,00		
Рыба с/м Пикша																									0	0,00		
Рыба с/м Минтай	75							47										75						77	274	11,42		
Итого рыба, продукт	75	0	0	0	0	0	0	47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	0	0	0	0	0	77	274	11,42	360	15
Колбасные изделия																									0	0,00	0	0
Яйцо		124	6		7	3			7,5	75	16,5			136	6			20	9,5	6	40		9,5	28	494	20,58	240	10
Томатная паста																									0	0,00		
Капуста св.															257		99			214	17		99	686	28,58			
Капуста кваш.																					35			35	1,46			
Огурец соленый																								0	0,00			
Морковь			37,5	92			19			50			8		37,5	16		13			13	11		32	329	13,71		
Лук репч	14	11					9	9					12			9		11			8	14,5		8	105,5	4,40		

Масло коровье	7	7		15	4	5	10	7	6,5	7	10,5		9	8		5	5	6,5	10,5			8	10,5	5	146,5	6,10	180	7,5
Масло растительное	6	3,5	4,5	7		1	8	4		3	0,3	6				6		5	0,3	6	10	13,5	0,3	8	92,4	3,85	90	3,75
Соль	2	2,6	1	0,5	1	1	1	2	1,5	1,5	2	1	2	1	4,5	0,6	1	2		1	1		2		32,2	1,34	30	1,25
Кисель																									0	0,00		
Какао-порошок	2			2				2		2							2				2			2	14	0,58	7,2	0,3
Кофейный напиток					4		4		4		4		4					4							24	1,00		
Сахар	15	18	29,5	18	26	25	15	15	22,6	15	33	18	15	15	29,5	20	16,7	18	24	32	19		24	15	478,3	19,93	240	10
Крахмал																									0	0,00		
Лавр. лист.																									0	0,00		
																									0	0,00	0	0
Кислота лимонная																									0	0,00		
Сок натуральный																						200			200	8,33	1200	50
Курага																	7								7	0,29		
Сухофрукты																									0	0,00		
Чернослив																	7								7	0,29		
Изюм				4																					4	0,17		
Итого сухофрукты	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	18	0,75	90	3,75

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

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