

Выборка с 11 до 17 лет Полдники 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														24,7											24,7	1,03		
Йогурт								125																	125	5,21		
Мажитель																						200			200	8,33		
Кефир																		206							206	8,58		
Снежок			206				206						206											206	824	34,33		
Ряженка	206									206				206	206							206			1030	42,92		
Молоко					211	11			19	9						50							16		316	13,17		
Итого молочная прод	206	0	206	0	211	11	206	125	19	215	0	0	206	230,7	206	50	0	206	0	0	206	200	16	206	2725,7	113,57	1728	72
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	309,6	12,9
Творог				57						24,6						31									112,6	4,69		
Сырок творожной																									0	0,00		
Итого творог,сырок	0	0	0	57	0	0	0	0	0	24,6	0	0	0	0	0	31	0	0	0	0	0	0	0	0	112,6	4,69	216	9
Сметана														3											3	0,13	36	1,5
Картофель					32																				32	1,33	900	37,5
Голень куриная																									0	0,00		
Грудка куриная		69				74			84														64		291	12,13		
Итого курицы	0	69	0	0	0	74	0	0	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	64	0	291	12,13	216	9
Консерва "Сайра"																									0	0,00		
Рыба с/м Сайда																						65			65	2,71		
Рыба с/м Минтай																									0	0,00		
Итого рыба, продукт	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	65	0	0	65	2,71	288	12
Яйцо			40	3	2,5	10,5	40			1		40	40	4		19									200	8,33	144	6
Томатная паста																									0	0,00		
Капуста св.						89																20			109	4,54		
Капуста кваш.																									0	0,00		

Огурец соленый																									0	0,00			
Морковь				20		12								123					20							175	7,29		
Лук реч		6			8	6				6									17				6			49	2,04		
Помидор св.																28										28	1,17		
Горошек зеленый																										0	0,00		
Огурец свежий																										36	1,50		
Зелень																										2	0,08		
Икра кабачк.																										0	0,00		
Свекла																										0	0,00		
Итого овощи	0	6	0	20	8	107	0	0	6	0	0	66	0	0	0	123	0	0	57	0	0	0	6	0	399	16,63	1440	60	
Повидло																	30	30	24							84	3,50		
Яблоки					103																		74,1			177,1	7,38		
Апельсин																	20									20	0,83		
Лимон									16,3													7				23,3	0,97		
Банан														93,4	210							167,5				470,9	19,62		
Груша																										0	0,00		
Итого фрукты	0	0	0	0	103	0	0	16,3	0	0	0	0	0	93,4	0	260	30	24	7	167,5	0	0	74,1	775,3	32,30	720	30		
Хлеб ржаной																							66,5			66,5	2,77	432	18
Сухари панир		3				4			8					5									3			23	0,96		
Хлеб пшеничный	30	48,3	43,4	41		9	43,4		69			51,4	43,4	30	30	26		51	21,5	34,3	30	30	11	30	672,7	28,03	720	30	
Сыр твердый	16,3											15,5						11	7	15		15,1			79,9	3,33	43,2	1,8	
Пшено														33												33	1,38		
Рис																										0	0,00		
Овсяные хлопья																										0	0,00		
Горох																										0	0,00		
Крупа перловая																										0	0,00		
Греча																										0	0,00		
Фасоль																										0	0,00		
Крупа манная																										0	0,00		
Итого крупы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	1,38	180	7,5
Круассан												80														80	3,33		
Шоколад																										15	0,63		
Пряник																										0	0,00		
Итого конд. изд.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	3,96	54	2,25	
Дрожжи					1	1,5				1								1								4,5	0,19	7,2	0,3

Макарон. изделия																							0	0,00	72	3			
Мука пшеничная				11	38,5	54,2				31						39								173,7	7,24	72	3		
Чай						0,5				0,72			0,72								0,72				2,66	0,11	1,44	0,06	
Масло коровье				2,5						3				3		10									23,5	0,98	126	5,25	
Масло растительное			4			2,5	11,5			5	0,2					1,6		3					3,5		31,3	1,30	64,8	2,7	
Соль			0,7			1,1	1,5			0,5	0,7					0,6									5,1	0,21	25,2	1,05	
Кисель																									0	0,00			
Какао-порошок																									0	0,00	4,32	0,18	
Кофейный напиток																									0	0,00			
Сахар				8	2	20			17	15	3,5	15			4	20	17,2		8	15					144,7	6,03	162	6,75	
Крахмал																									7				
Лавр. лист.																									0	0,00			
																									0	0,00			
Кислота лимонная																									0	0,00			
Сок натуральный			200		200								200											200		800	33,33	720	30
Курага																									0	0,00			
Сухофрукты																									0	0,00			
Чернослив																									0	0,00			
Изюм																									0	0,00			
Итого сухофрукты	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	0,00	72	3

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