

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ
к примерному 10-ти дневному меню для детей 7-11 лет

продукты	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	средн
хлеб ржаной	48	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50
хлеб пшеничн	90	100	50	100	130	50	130	50	110	130	50	900	90
Мука пшеничн	9	-	20	2	20	10	20	-	-	20	-	92	9,2
крупа,	27	60	-	60	60	40	-	10	100	-	-	330	33
Макароны	12	-	-	-	15	-	60	-	-	60	-	135	13,5
Картофель	150	200	60	210	110	200	200	210	50	200	60	1500	150
овоци, зелень	210	180	320	180	220	220	210	230	180	180	220	2140	214
фрукты свежие	120	215	50	200	200	50	200	15	50	200	-	1180	118
Соки	120	-	200	-	200	-	-	200	-	-	200	800	80
сухофрукты	9	15	-	-	15	-	15	15	-	15	15	90	9
сахар	24	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	240	24
кондитерские изд.	9	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	100	10
кофе(напит)	0,8	-	3	-	-	-	3	-	3	-	-	9	0,9
какао	0,8	-	-	3	-	3	-	-	-	-	3	9	0,9
чай	0,24	0,5	-	-	0,5	0,5	-	0,5	-	0,5	-	2,5	0,25
Мясо	46,8	68	60	-	-	70	70	-	100	68	70	49,6	49,6
Птица	30,6	-	-	100	105	-	-	105	-	-	-	310	31
рыба(сельдь)	46,2	-	-	120	100	-	-	120	-	120	-	460	46
колбаса.	9	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80	8
молоко,	180	-	200	230	40	300	200	50	300	300	200	1820	182
кисломол	90	200	-	200	-	-	200	-	200	-	-	800	80
творог	36	-	40	-	-	100	-	100	-	-	120	360	36
сметана	7	-	10	10	-	10	10	10	10	-	10	70	7
сыр	6	-	-	-	-	15	30	-	-	-	15	60	6
масло сливоч	18	18	20	18	20	24	18	18	24	20	18	198	19,8
масло раститель	9	8	12	12	8	8	12	8	8	10	8	94	9,4
яйцо(шт)	0,6	-	2	0,3	0,2	0,5	-	1,3	0,3	-	1,5	6,3	0,63

Дополнительно выдается 3 раза в неделю по 200г молоко по программе «Бесплатное молоко».