

наименование продуктов	норма за 1 день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	сумма за 10 дней	средняя за 10 дней	%
Хлеб пшеничный	150	114	140	100	100	111	100	100	100	114	100	1079	107.9	71.9
Хлеб ржаной	80	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	62.5
Масло сливочное	30	10.3	25	10	24.3	11.6	22.8	22	14.05	6	10.3	156.35	15.6	52
Масло растительное	15	13	18.2	7.89	9	7.6	5	7.6	12.6	18.3	12.6	111.79	11.1	74
Сахар	40	44	28	32.6	43.1	47.15	39.6	35	22.75	45.4	58	395.6	39.5	98.75
Соль йодированная	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	60
Молоко и кисломолочные продукты	300	366	222	122	340	39.7	356	200	379.5	132		2157.2	215.7	71.9
Макаронные изделия	15	51						32.4		8		91.4	19.3	128.6
Сухофрукты	20	20			20	20				20	20	100	10	50
Говядина	95	51	32.4	173		32.4	110		32.4	51		482.2	48.2	50.7
Колбасные изделия	15											0	8.6	57.3
Рыба филе и консерва	60	32	74				31.3		42.1			179.4	17.9	29.8
Курица	51				109	89.6		139.7			118.3	456.6	37.5	73.5
Крупы, бобовые	45	34.8	10		83.2	12	91.4	56.6	42.2		51	381.2	27.9	62
Картофель	250	74.7	160	196.1	80	244.9	59.5	80	251	80	18	1244.2	124.4	49.8
Овощи свежие	350	217	193.5	202	108.6	101.4	96.93	123.3	176.8	402.9	26.6	1649.1	164.9	47.1
Яйцо	40		24	60		41.5	40	8		60	163.9	397.4	39.7	99.25
Чай	0.4		2		2	2	2	2	2		2	14	1.4	350
Какао и кофейный напиток	1.2	4		8			4			8		24	2.4	200
Сыр	10	15	16	15						15		61	6.1	61
Фрукты свежие	200	100	25.5	17	7	107	24	107	7		7	401.5	40.1	20.05
Сок	200	200	200	200		200	200		200	200		1400	140	70
Творог	60		141			125.7		125.7			141	533.4	53.3	88.8
Сметана	10		5			4		8			5	22	2.2	22
Аскорбиновая кислота	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.5	0.05	100
Кондитерские изделия	30	38	37	30	30	35	25	34	25	38	30	322	32.2	107.3

наименование продуктов	норма за 1 день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	сумма за 10 дней	средняя за 10 дней	%
Хлеб пшеничный	200	114	140	130	130	141	100	130	130	114	100	1229	122.9	61.45
Хлеб ржаной	120	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	41.6
Масло сливочное	35	17.3	27	25.3	30	20	44.8	30	21	6	30.3	251.7	25.1	71.71
Масло растительное	18	14.8	21	11.5	7.89	10.8	5	11	15	19.8	15.6	132.39	13.2	73.3
Сахар	45	46	28	30.6	33.5	47.15	40	37	25	45.4	58	390.65	39	86.6
Соль йодированная	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	75
Молоко	300	358	272	340	150	46	356	200	323.7	155	50	2250.7	225	75
Макаронные изделия	20	68								13.3		81.3	21.7	108.5
Сухофрукты	20	20		20		20				20	20	100	10	50
Говядина	105	65	32.4		173	32.4	139	32.4	32.4	65		571.6	57.1	54.4
Колбасные изделия	20											0	10.2	60
Рыба филе	80	40	80				32		42.1			194.1	19.4	24.25
Курица	76			112		89.6		174.7			166	542.3	44	57.8
Крупы, бобовые	50	49.4	10	104.3		15	111.6	77.5	30.8		88	486.6	35	70
Картофель	250	116.7	335	125	208.1	411.3	59.5	125	365	125	33.3	1903.9	190.3	76.2
Овощи свежие	400	168.3	277.1	228	313.2	152.34	137.1	181.6	227.6	556.2	314.6	2556.04	255.6	63.9
Яйцо	40	40	24		156.6	50	40	10		60	4	344.6	34.4	86
Чай	4.4		2	2		2	2	2	2		2	14	1.4	39
Какао и кофейный напиток	1.2	4			8		4			8		24	2.4	200
Сыр	12	16	16	16	16	16		16	16	15.9		127.9	12.7	105.8
Фрукты свежие	200	100	27	7	28.4	107	35.4	107	7		7	425.8	42.5	21.4
Сок	200	200	200		200		200		200	200		1200	120	60
Творог	60		141			152		152			141	586	58.6	97.6
Сметана	10		5			5		9			5	24	2.4	24
Аскорбиновая кислота	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.7	0.07	100
Кондитерские изделия	30	30	37	30	30	35	25	34	25	38	30	314	31.4	104.6