

Суточный набор продуктов
в Перспективном десятидневном меню

продукты	норма	факт	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
молоко цельное	292 337	141,5 196,8	39 55	226 250	67 85	295 340	280 320	39 55	232 258	67 85	280 320	190 200
молоко сухое	13,3 15,4	15,2 21,6	23,5 33	15 22	20,9 27,4	7,5 11	7,5 11	17,6 25,4	17,6 25,4	9,5 14	17,5 25	15 22
творог	22 30	22,5 30,1				55 70	59 81				60 80	51 70
сыр	6,75 8	6,72 8,1	4 4,5	9 11	4 4,5	5,5 6,5	11 13,7		14 16,8		10,5 13	9 11
сыр	3,2 5	3,25 5,1		- 5	16 20		4 5	8,5 11	- 5			4 5
масло сливочное	41 45	41,1 47,6	49 58		40 48	112 128	84 73	50 60	16 18	64 43	16 18	
птица	17 20	18,2 23,8		49 66				89 86				64 86
рыба	25,5 29	25,4 30,1	62 80		26 35		30 40		56 61		80 85	
яйца	0,4 0,5	0,43 0,55	0,25 0,5	0,5 0,68	1,36 1,7	0,1 0,14	0,13 0,18	0,07 0,1	0,27 0,1	1,45 1,9	0,06 0,09	0,1 0,13
картофель	120 140	120 144,3	41 45	141 165	181 205	41 45	141 210	61 70	41 45	231 275	101 205	141 178
овощи	192 244	152,2 211,2	236,9 313,8	213,5 292	121,2 181	86 124	97 131	135,4 189	160,5 224	180,1 258	124 164,5	167,3 235
фрукты свежие	81 85,5	82,1 86,9	30 40		170 170	30 40	178,5 181	30 40	13 18	170 170	30 40	170 170
сухофрукты	7 8	7,1 8,5		14,5 17			14,5 17		14,5 17			27,5 34
соль	75 75	75 75	75 75	75 75	75 75	75 75	75 75	75 75	75 75	75 75	75 75	75 75
крупы, бобовые	22,5 32	24,2 32,1	42 57	37,5 51,5	6 8	24,5 35	12 16	48 63,5	39 53		13 17	17 23
макаронные изделия	6 9	7 9				9 12	14 16,5	9 10,5	27 33		11 18	
мука	19 22	14,4 18,6	47 6,6	32 4	31 41	15,2 20	3,2 4	2,7 3,6	6,7 9	34 45	7,2 9	13,2 17
масло сливочное	13,5 16	13 15,6	14,9 18,1	11,2 13	6,9 8,5	15,8 18,8	16,1 16,3	13,2 15,8	16,2 18,9	9 12	15,8 18,7	10,9 13
масло растительное	7 8	7,5 10,5	6,7 9,1	11,5 17	10,6 14	4,8 6,5	3,5 5	10,8 14,7	4,5 6,4	10,2 14,3	5,3 7	7,7 11
кондитерские изделия	5 15	5 10	5 10	5 10	5 10	5 10	5 10	5 10	5 10	5 10	5 10	5 10
сахар	27,5 35	30,4 39,8	33,1 44	31,9 42	21,7 28	31,5 41,5	30,9 43	33,4 44	31,7 41,6	29,7 38,3	32,5 42,5	32,9 43
хлеб		46 94,8	94 119	69,5 90	81,4 106,5	68,3 84,8	69 88,7	102 129	71,8 92,1	70,5 94	66,3 84,8	67 86
кисель		3 4			17 22,6					17 22,6		
маргарин		0,3 0,4			1,7 2					1,7 2		