

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г
Хлеб ржаной	52,8	40	44,8	30	65	60	30	60	60	70	64,8	524,6	52,5	-0,3	99	3,5	0,5	22,2
Хлеб пшеничный	99	80	83,5	111,3	85	114,1	88,5	90	115,7	120	112,3	1000,4	100	1	101	7,3	2,6	48,5
Мука пшеничная	9,9	50,5	5	6,3	1,5	1,4	45,6	1,5		6	3,4	121,2	12,1	2,2	122	1,3	0,1	8,2
Крупа (злаки), бобовые	29,7		108,2		54,4	27,6		5	20	66,6	17,6	299,4	29,9	0,2	101	3,9	0,6	24,9
Макаронные изделия	9,9			44,8					47,6		10	102,4	10,2	0,3	103	1,1	0,1	7,0
Картофель	123,42	185	40,6	204	50	165	177,5	72	178	50	110,1	1232,2	123,2	-0,22	100	2,4	0,5	19,5
Овощи разные, зелень	184,8	176,2	177	159,6	263,9	147,2	207,5	196,5	194,4	151,2	213,2	1886,7	188,7	3,9	102	2,7	0,2	9,0
Фрукты свежие	122,1	410		210	100		260		16	207		1203	120,3	-1,8	99	1,5	0,5	19,6
Фрукты сухие	9,9		36				9	40			22	107	10,7	0,8	108	0,1		2,0
Соки фруктовые (овощные)	132	200		200	60	200	200		200	200	60	1320	132		100	0,7	0,1	12,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	19,8					100				100		200	20	0,2	101	3,5	0,7	
Мясо	46,2	40,3	62,5		176,7		84,8	67	20,3		62,5	514,1	51,4	5,2	111	9,1	8,8	
Птица	23,1	117,8						129,6				247,4	24,7	1,6	107	4,4	4,4	
Рыба	38,2			89,3		58,6			86	82,4	63,7	380	38	-0,2	99	6,5	1,1	
Кисломолочные продукты	99	28,3			200		178,3	150	200	200		956,6	95,7	-3,3	97	2,3	1,9	3,3
Творог	33					165					165	330	33		100	5,8	2,9	1,0
Сыр	6,6		10	26,4					30			66,4	6,6		101	1,5	1,9	
Сметана	6,6	5	4,8		5	6,6	18			20,4	6,6	66,4	6,6		101	0,2	1,0	0,3
Масло сливочное	19,8	25,5	33,2	29,4	15,8	6,6	22,3	15,5	14,8	19,6	18,3	201	20,1	0,3	102		16,2	0,1
Масло растительное	9,9	7,7	3,6	5,6	20,2	15,5	15,8	6	13,6	5	10,4	103,4	10,3	0,4	104		10,2	
Яйцо	26,4	22	21	12	108	11	22		4	67	11	278	27,8	1,4	105	3,4	3,1	0,2
Сахарный песок	19,8	33,5	36	10	13,5	17	35,5	9	25	9	13,6	202,1	20,2	0,4	102			19,7
Кондитерские изделия	6,6	21	20				11	20				72	7	0,4	109	0,2	0,3	5,2
Чай	0,66	0,5			2	0,5		2		0,5	0,4	5,9	0,6	-0,06	89			0,1
Какао	0,66		3,6				3,6					7,2	0,7	0,04	109	0,2	0,1	0,1
Кофейный напиток	1,32			5					5			10	1	-0,32	76	0,1		0,5
Дрожжи	0,13	0,7					0,6					1,3	0,1	-0,03	100			
Соль	2	2	1,4	3,4	3	1,9	1,4	0,9	2,4	1,9	2,1	20,4	2		102			
молоко	198	54	340	278	56	272	240	276	243	63	257	2079	208	10	105	6,0	6,4	11,8
																67,7	64,2	215,4

Энергетическая ценность, ккал
106,8
246,0
39,3
120,3
33,6
92,0
50,8
92,4
8,4
52,5
24,6
115,5
57,1
35,9
48,1
54,1
23,5
13,3
146,1
91,5
42,5
78,4
23,8
0,5
2,0
2,5
0,1
129,2
1 730,8