

Пояснительная записка к рациону питания для детей в возрасте 1-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения.

Сырье, используемое для приготовления изделий должно быть разрешено к применению в пищевой промышленности, в том числе для приготовления блюд для детей, и соответствовать требованиям действующей нормативной документации: сырье должно сопровождаться документацией, удостоверяющей его качество и безопасность, и соответствовать по показателям безопасности нормам Единых санитарно - эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно - эпидемиологическому надзору (контролю) Глава II, Раздел 1), в т.ч. в части требований к продуктам, предназначенным для питания дошкольников и школьников» для всех наименований пищевых продуктов, или СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Сырье животного происхождения должно пройти ветеринарно-санитарную экспертизу в соответствии с ветеринарными правилами и нормами, сопровождаться ветеринарными документами, утвержденными Государственной Ветеринарной Службой. Не должно использоваться сырье, содержащее ГМО.

При составлении рациона учитывались требования «Методических рекомендаций по организации питания МР 2.4.0179-20».

Технологической инструкцией по производству кулинарной продукции для питания детей дошкольного возраста в организованных коллективах является: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могиленко и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2016

Технологические карты предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда был рассчитан на основании таблицы: «Химический состав, пищевая и энергетическая ценность продукции для детского питания» Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могиленко и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2016. В примерном меню соблюдены требования настоящих санитарных правил пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, дополнительно витаминизация блюд не проводится.

Основные требования к производственному процессу и хранению

При изготовлении кулинарной продукции для питания детей первостепенное значение имеет точность производственных процессов на пищеблоке.

Процесс приготовления пищи складывается из двух последовательных этапов – холодной (первичной) и тепловой (вторичной) обработки. При холодной обработке продукты подготавливают для дальнейшей тепловой обработки (мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, крупы, бобовые, яйца и др.), либо для употребления в сыром виде (овощи, фрукты). Для обработки сырых и готовых продуктов должно быть выделено отдельное технологическое оборудование, которое маркируется в соответствии с назначением.

Доски и ножи закрепляют за соответствующими рабочими местами и хранят непосредственно на этих местах или установленными на ребро в специальных кассетах. Хранение продуктов должно осуществляться с соблюдением сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, установленных изготовителями, и правил товарного соседства. Запрещается совместное хранение сырых и готовых (термообработанных) продуктов, а также полуфабрикатов и готовых продуктов (блюд).

Овощи и фрукты необходимо хранить в сухих, хорошо проветриваемых помещениях в ларях или на стеллажах, отстоящих от пола на 15 см, при температуре, указанной изготовителем. Следует строго следить за качеством поступающих пищевых продуктов, особенно овощей и фруктов, реализуемых без термической обработки. Завозить плодоовощную продукцию целесообразно небольшими партиями, чтобы избежать порчи при длительном хранении. Для приготовления блюд из сырых овощей и фруктов разрешается использовать только стандартные доброкачественные овощи и фрукты.

Сырье продовольственное (мясо, птица, рыба), а также овощи и фрукты, поступающие в замороженном виде, должны храниться в низкотемпературных холодильниках, в соответствии с указаниями изготовителя, как правило, при температуре не выше -18°C . Не допускается замораживание сырья два и более раз (замораживание после дефростации).

Подготовка к использованию сырья продовольственного, продуктов пищевых

Подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных сырьевых цехах, оснащенных разделочными столами, ваннами, подносами, лотками, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарем.

Основным требованием при подготовке сырья является недопустимость его соприкосновения с готовой продукцией.

1. Подготовка сырья мясного

При приемке сырья его осматривают, подвергают дополнительной зачистке и влажному туалету. Замороженное мясо бескостное (говядина, телятина, свинина мясная) в виде блоков, а также субпродукты мясные обработанные (язык, сердце, печень говяжьей), в том числе в блоках, размораживают на воздухе на специальных подносах, лотках или в специальных ваннах, в условиях свободного стока отделяемой при дефростации жидкости, после чего тщательно промывают проточной водой и немедленно начинают его дальнейшую переработку.

Мясо бескостное размороженное зачищают от грубых сухожилий, поверхностных пленок с оставлением межмышечной и соединительной ткани. При необходимости у свинины удаляют излишки шпика. Подготовленное мясо нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной не более 8 см, которые направляют на варку для приготовления бульона мясного или для приготовления вторых блюд. Для приготовления фарша выделяют котлетное мясо (говяжье, свиное).

Субпродукты мясные, обработанные в охлажденном или размороженном состоянии зачищают, повторно промывают и направляют на приготовление горячих вторых блюд.

2. Подготовка птицы

У потрошенных тушек птицы удаляют легкие и почки, проверяют тщательность удаления внутренних органов. После этого тушки птицы (или полуфабрикаты) моют проточной теплой, а затем холодной водой до полного удаления загрязнений и остатков крови.

Тушки птицы направляют на термообработку в целом виде, если масса тушки не более 1,5 кг, или разрезают на две полутушки.

3. Подготовка рыбы

Размораживание рыбы можно проводить как на воздухе на специальных подносах или лотках, так и погружением тушек рыбы в воду на 2-4 часа при температуре воды 10-12°С (рыба семейства лососевых, осетровых специальной разделки).

Филе рыбное мороженое без костей (с кожей или без нее) промышленного производства размораживают на воздухе при комнатной температуре, промывают в холодной проточной воде и обсушивают при комнатной температуре.

Хранение филе рыбного размороженного и рыбы размороженной не допускается.

4. Подготовка яиц куриных и продуктов яичных

Обработку яиц куриных диетических и столовых (в случае их использования) осуществляют в специально отведенном месте в промаркированных емкостях (ведрах, котлах и др.) в порядке, установленном санитарными правилами.

Обработанные яйца куриные выкладывают на лотки или в другую чистую промаркированную тару.

Заносить или хранить в производственных помещениях необработанные яйца куриные категорически запрещается.

Замороженный меланж, упакованный в банки или полиэтиленовые пакеты, предварительно размораживают: банки погружают в ванну с водой, температура которой должна быть не более 40°С; полиэтиленовые пакеты с меланжем укладывают в емкости и выдерживают при комнатной температуре до полного размягчения.

При использовании продуктов яичных жидких пастеризованных, расфасованных в ПЭТ, не допускается контакт горловины тары с емкостями, используемыми для приготовления блюд. После вскрытия упаковки остатки продукта допускается хранить при закрытой крышке при температуре 4±2°С не более 5 суток. При этом общий срок хранения продукта до вскрытия и после вскрытия упаковки не должен превышать общий срок хранения продукта, исчисляемый с даты изготовления.

5. Подготовка овощей, фруктов

Подготовку овощей проводят в соответствии с технологическими инструкциями, утвержденными в установленном порядке. Расчет расхода сырья (масса сырья брутто) в соответствии с учетом процента отходов и потерь при холодной обработке. Определение отходов и потерь следует проводить на сырье одной партии от начала до конца технологического процесса, с учетом всех отходов и потерь на каждой технологической операции.

Сырье овощное должно быть нормальной технической зрелости, свежее, не пораженное сельскохозяйственными и амбарными вредителями, грибковыми заболеваниями и другими видами порчи.

Холодная обработка овощей, идущих на приготовление сырых салатов, требует особой

тщательности, так как испорченные и плохо промытые овощи могут стать причиной кишечных инфекций и глистных инвазий.

Овощи и зелень после предварительной промывки тщательно перебирают, очищают и повторно промывают проточной водой. Необходимо производить тщательную зачистку порченных и гниющих участков моркови, лука, свеклы, редьки, картофеля и других овощей, обязательно удалить 3-4 листа капусты белокочанной или краснокочанной, повторно промыть овощи в проточной питьевой воде (небольшими партиями, пользуясь дуршлагами, сетками, грохотами).

Непосредственно перед приготовлением блюд из сырых овощей (салатов, винегретов и др.) должна проводиться особо тщательная промывка подготовленных овощей в проточной питьевой воде (в «холодном» цехе).

Категорически запрещается хранение в воде очищенных овощей и зелени, предназначенных для употребления в пищу в сыром виде, без проведения термической обработки.

Фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, дважды промывают – первоначально в производственной ванне (в «овощном» цехе), затем проточной питьевой водой (непосредственно перед употреблением, в «холодном» цехе).

Ягоды укладывают в дуршлаг и промывают сначала теплой, затем холодной проточной водой. Сухофрукты тщательно перебирают, затем промывают теплой проточной водой.

При поступлении плодоовощной продукции низкого качества использование ее без предварительной термической обработки категорически запрещено.

Овощи и фрукты, быстрозамороженные должны храниться в холодильнике при температуре, указанной изготовителем

6. Подготовка хлеба к подаче.

Не нарезанный хлеб нарезают ломтиками толщиной 1-1,5 см, согласно необходимому весу указанному в рецептуре. Нарезанный хлеб, вынимают из пакетов, выкладывают в промаркированные емкости. Нарезанный хлеб накрывают, чтобы он не заветрелся и не черствел.

7. Подготовка круп, бобовых, муки пшеничной, сахара-песка и др.

Крупы рисовую, овсяную, пшено, перловую, гречневую и др. тщательно перебирают и промывают. Крупу манную, а также измельченные крупы просеивают. Хлопья овсяные перебирают. Изделия макаронные перебирают. Макароны при необходимости разламывают. Горох, фасоль и другие бобовые перебирают, промывают холодной водой, затем замачивают в воде при соотношении гороха (фасоли) и воды 1:2. Муку пшеничную, сахар-песок, соль или соль поваренную йодированную и др. перед употреблением просеивают через сито с магнитоулавливателем (или без него).

Требования к качеству кулинарной продукции

Качество кулинарной продукции и ее безопасность контролируют по различным показателям: органолептическим, физико-химическим и микробиологическим. Органолептическую оценку качества полуфабрикатов проводят по внешнему виду, цвету и запаху; кулинарных изделий – по внешнему виду, цвету, запаху и консистенции; блюд – по внешнему виду, цвету и запаху. По органолептическим показателям кулинарная продукция, предназначенная для питания детей должна соответствовать требованиям, приведенным в таблице 1.

Таблица 1

Органолептические показатели кулинарной продукции

Наименование кулинарной продукции	Внешний вид, цвет, запах
Бутерброды открытые	Бутерброды открытые представляют собой ломтик хлеба толщиной 1,0-1,5 см, смазанный маслом сливочным (или без него), на который уложены сыр или мясные гастрономические продукты, или рыба, нарезанные тонкими ломтиками, или ломтики хлеба равномерно смазаны джемом, вареньем, паштетом и др. Бутерброды имеют свежий вид, не заветренные, не имеют посторонних привкуса и запаха.
Холодные блюда (салаты, винегреты)	Холодные блюда (салаты, винегреты) представляют собой массу, состоящую из овощей свежих или отварных, фруктов, мяса, рыбы, морепродуктов и др., которые нарезаны соломкой или ломтиками, или дольками, или другой формы, заправлены соусом или маслом растительным и др. Компоненты блюда не деформированы, имеют свойственные определенному виду продуктов цвет и запах. Блюдо не заветренное, не имеет посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, изделиями макаронными и др.)	Первые блюда (супы заправочные: щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, изделиями макаронными и др.), приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, запах и цвет. Форма нарезки овощей соответствует требованиям, приведенным в технологических картах на каждое первое блюдо. Овощи могут быть шинкованными, нарезанными соломкой, кубиками, дольками, пашками и другой формы. Зерна круп набухшие, непереваренные, сохранившие форму, хорошо отделяемые друг от друга. Консистенция корнеплодов плотная, но не жесткая, свойственная вареным овощам. Капуста, фасоль, горох должны быть мягкими, но не разваренными. Изделия макаронные должны иметь свойственную им форму, не должны быть разваренными, слипшимися. Подаваемые к супам гарниры должны иметь свойственные им внешний вид, вкус, запах (мясо отварное, фрикадельки, кнели, крокеты, мясо птицы отварное, рыба отварная и др.). Супы заправочные должны иметь консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы молочные)	Первые блюда (супы молочные), приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, внешний вид. Супы, приготовленные на молоке, могут содержать изделия макаронные, крупы, овощи. Изделия макаронные, крупы должны иметь свойственную им форму, легко отделяться друг от друга. Зерна круп набухшие, непереваренные, не слипшиеся. Овощи нарезаны кубиками, соломкой, дольками, шинкованные или другой формы. Изделия макаронные не слипшиеся, непереваренные. Супы должны иметь консистенцию средней густоты, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы-пюре)	Первые блюда (супы-пюре) имеют пюреобразную консистенцию средней густоты, состоят из протертых овощей, круп, бобовых, из мяса, птицы и др. Супы-пюре могут быть приготовлены как на бульоне, воде, отваре овощном, так и на молоке. Супы-пюре, сваренные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, запах, цвет, не должны иметь посторонних привкуса и запаха. Могут отпускаться с гарнирами или без них.

Первые блюда (супы прозрачные)	Первые блюда (супы прозрачные) состоят из прозрачных бульонов (из мяса, кур, индеек и др.). К бульонам отдельно подают гарниры: овощи, изделия из мяса, птицы, рыбы, яиц, круп, а также гренки, сухарики, пирожки и др. Некоторые виды гарниров (гренки, фрикадельки, кнели, крокеты и др.) отпускают вместе с бульоном. Супы прозрачные и гарниры к ним не должны иметь посторонних привкуса и запаха.
Первые блюда (супы сладкие)	Первые блюда (супы сладкие) представляют собой отвар фруктовый, в котором находятся фрукты, ягоды (свежие или сушеные) вареные в целом виде или нарезанные кусочками, дольками. Супы сладкие имеют жидкую желеобразную консистенцию, не имеют посторонних привкуса и запаха. К супам сладким подают отдельно гарниры: крупу рисовую отварную, изделия макаронные отварные, хлопья пшеничные или кукурузные, клецки, вареники, пудинг рисовый или манный и др.
Вторые блюда (горячие) из мяса (язык, печень), рыбы, птицы	<p>Вторые блюда (горячие) могут быть представлены блюдами из мяса, субпродуктов (язык, печень), рыбы, птицы, которые могут быть отварными, запеченными, тушеными и др.</p> <p>Вторые блюда могут быть приготовлены из порционных (крупных), а также мелких кусочков мяса, рыбы, птицы, из фарша (формованные рубленые изделия, запеканки, пудинги, суфле и др.). Блюда вторые могут быть приготовлены с овощами, в том числе овощи, фаршированные мясом и рисом, с изделиями макаронными отварными (макаронник), с крупами отварными. Изделия, формованные из мяса, птицы, рыбы, могут быть панированными или без панировки. Вторые блюда из мяса, птицы, рыбы могут быть с соусом или без него.</p> <p>Горячие вторые блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам вкус, цвет, запах, консистенцию, внешний вид; кусковые и формованные изделия должны быть недеформированными. Готовые вторые блюда из мяса, птицы, рыбы не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
Вторые горячие блюда (гарниры) из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др.	<p>Вторые горячие блюда (гарниры) могут быть представлены блюдами из картофеля, овощей, круп, бобовых, изделий макаронных, яиц, творога и др., которые могут быть отварными, припущенными, тушеными, запеченными, с соусом или без него.</p> <p>Вторые блюда (гарниры), приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам внешний вид, вкус, цвет, запах, консистенцию, не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда	<p>Третьи блюда (компоты, кисели), желе, муссы и другие сладкие блюда, приготовленные по традиционным технологиям, имеют свойственные одноименным блюдам внешний вид, цвет, запах, вкус и консистенцию. Компоты состоят из жидкости (сиропа) и отварных фруктов, ягод и др., которые имеют свойственные для данных плодов или ягод цвет, вкус и запах в отварном виде. Сиропы – в меру сладкие, с приятным запахом и вкусом, с различными цветовыми оттенками.</p> <p>Кисели имеют жидкую или густую желеобразную консистенцию, приготовлены, могут быть из фруктов, ягод или молока.</p> <p>Желе имеют прочную желеобразную консистенцию.</p> <p>Готовые третьи блюда и другие сладкие блюда не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>

<p>Мучные блюда (блины, оладьи, начинками ватрушки), булочные вареники, пирожки с печенье, изделия</p>	<p>Мучные блюда (блины, вареники, пирожки с начинками печенье, ватрушки), изделия булочные, приготовленные по традиционным технологиям, должны иметь свойственные одноименным блюдам и мучным изделиям внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенцию.</p> <p>Готовые мучные блюда должны быть недеформированными, не пригоревшими. Начинка в пирожках, блинчиках и др. не должна выступать. Изделия из дрожжевого теста при слабом надавливании на них должны легко восстанавливать первоначальную форму, не должны быть черствыми, заветренными. Мучные блюда и булочные изделия не должны иметь посторонних привкуса и запаха.</p>
<p>Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания</p>	<p>Готовые изделия промышленного производства, предназначенные для дошкольного и школьного питания, должны соответствовать требованиям технических условий на них.</p> <p>В случае наличия индивидуальной упаковки – она не должна иметь повреждений, загрязнений и др.</p> <p>Готовые изделия промышленного производства не должны иметь посторонних привкуса и запаха, иметь признаки несвежести и другие, несвойственные им, органолептические показатели.</p>

Примерное десятидневное меню разработано в соответствии с нормами калорийности рациона, продуктового набора возрастной группы детей. Рассчитано на четырехразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник) с дневным пребыванием в дошкольной организации 12 часов, согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Список литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2016.- 640 с.
3. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Вып.4 / Сорокина Л.И., Александрова В.Г., Барсукова Л.Л., Борисова И.В. Справочник. -М.: Изд. дом. «Ресторанные ведомости», 2003-312 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007.- 628 с.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: ООО "Издательство Арий"; М.: ИКТЦ "Лада", 2008.-680 с.: ил.
6. Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс, 2012 — 284 с.

Среднесуточный набор пищевой продукции	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	Итого:	Норма: 1-3 года	Процент выполнения
Молоко, молочная и кисломолочная продукция	298	442	147	483	258	278	133,2	475	260	414	318,8	370	86%
Творог (5-9 м.д.ж.)	0	105	0	14	0	0	119	0	108	0	34,6	29	119%
Сметана	7	5	0	21	0	13,4	15	4	19	0	8,44	8,5	99%
Сыр	10	0	10	4	3	0	10	0	10	0	4,7	4	118%
Мясо 1-й категории	96	45	52	77	0	57,5	61	47	32	0	46,8	47	99%
Птица (кура, цб, индейка)	0	0	0	0	92	38	0	0	0	60	19,0	19	100%
Рыба (филе)	0	0	74	0	45	0	0	58	0	74	25,1	30	84%
Сахар	22	25,5	10	19	24	26	25	23	36	28	23,9	24	99%
Яйцо	115	21	5		5	56,5	89,3	13,2	6,5	4	35,1	38	92%
Картофель	95	80	86	156	137	63	18	136	12	150	93,3	114	82%
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	108	107	221	205	157,4	238	80	239	151	267	177,3	171	104%
Фрукты свежие	31,5	132	100	22	103	120	160	35	130	115	94,85	90	105%
Сухофрукты	0	2,2	9	0	0	34	37,5	0	2,2	0	8,49	8,5	100%
Сок фруктовый	100	150	150	150	100	0	0	0	100	0	75,0	95	79%
Хлеб пшеничный	70	60	68	40	40	40	59	41	87	50	55,5	57	97%
Хлеб дарницкий	20	40	40	40	60	40	20	40	20	40	36	38	95%
Крупы. Бобовые	29,5	22,5	30	26,5	65,5	36,2	62	15	40,7	26,5	35,44	29	122%
Макаронные изделия	0	0	0	51	6	0	0	0	36,8	0	9,4	8	117%
Мука пшеничная	37	12,2	15	21	0	18	29	33	6,3	22	19,4	23	84%
Масло сливочное	15	19	10	17	8,4	18	19	28	24	12	17,0	17	100%
Масло растительное	7,8	8	8	8	7	10	7	8	7	6	7,7	8,5	90%
Кондитерские изделия	19	0	18	17	30	0	11	11	0	15,3	12,13	11,5	105%
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,55	0,5	110%
Какао-порошок	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0,5	0,5	100%
Соль	2,8	2,8	2,9	2,8	2,6	2,8	2,8	2,9	2,8	2,5	2,8	2,8	99%
Кофейный напиток	0	0	0	0	2,5	0	0	0	2,5	0	0,5	0,9	56%

Среднесуточный набор пищевой продукции	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	Итого:	Норма: 3-7 лет	Процент выполнения:
Молоко, молочная и кисломолочная продукция	350	536	271	580	362	408	39	507	326	523	390,2	427,5	91%
Творог (5-9 м.д.ж.)	0	184	0	25,8	0	0	138	0	112	0	46,0	38	121%
Сметана	3	13	0	10	10	13	25	5	36	0	11,5	10	115%
Сыр	10	0	10	6	4	0	15	0	10	0	5,5	6	92%
Мясо 1-й категории	14	56	69	68	0	74	75	48	65	0	46,9	52	92%
Птица (кура, цб, индейка)	0	0	0	0	98	51	0	0	0	80	22,9	23	100%
Рыба (филе)	0	0	111	0	49	0	0	83	0	97,4	34,0	35	97%
Сахар	31	36	23	28	30	34	29	32	34	27	30,4	29	105%
Яйцо	106	18	8	21,3	7	67	112	7	12	5	36,3	38	96%
Картофель	197	40	227	169	157	64	22	168	16	221	128,1	133	96%
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	144	165	240	191	146	241	135	255	126	286	178	209	85%
Фрукты свежие	70	120	107	40	132	157	149	40	118	30	96,3	95	101%
Сухофрукты	0	54	18	0	0	7,2	50	0	2,2	0	13,1	11	119%
Сок фруктовый	150	0	200	0	150	0	0	200	150	0	85,0	95	89%
Хлеб пшеничный	60	91	86	80	40	50	72	104	91	83	75,7	76	100%
Хлеб дарницкий	60	40	60	20	60	40	20	40	20	20	38,0	47	81%
Круты. Бобовые	38	41,5	40	35	75	37,6	69	20	48,6	35	44,0	41	107%
Макаронные изделия	0	0	0	68	8	0	0	0	52,5	0	12,9	12	107%
Мука пшеничная	42	11	40	41	7	35	39	32,2	10	28	28,5	27	106%
Масло сливочное	22	35	21	20	9	17	23	34,2	12	16	20,9	20	105%
Масло растительное	7,4	8	8	11,5	8	13	10	20	4	9	9,9	10	99%
Кондитерские изделия	28,5	0	18	25,5	60	0	0	17	0	20,8	17,0	19	89%
Чай	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	100%
Какао-порошок	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0,6	0,6	100%
Соль	4,2	4,5	4,5	4,5	4	4,8	4,5	4,5	4,1	4,5	4,4	4,5	98%
Кофейный напиток	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0,6	1	60%