

**Накопительная ведомость продуктов питания для городских оздоровительных лагерей 2021 г  
3-х разовое питание (завтрак и обед и полдник)(нормы вес нетто)**

Наименование продукта																			Средн ее	Норма для ЛОЛ (75 %)	выпол. , %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Молоко	182,6	278,9	95,0	157,0		105,6	128,9	175,6	295,6	70,0	174,4	495,6		205,0	268,9	105,6	284,4	287,2	183,9	247,5	74
прод			200,0		200,0				200,0	200,0			200,0	200,0			200,0	200,0	88,9	124	72
Творог		169,2	36				169,2		36				30,6		165				33,7	41,3	82
Сметана	5	6,6	5		7,5	5	24,1	5	5	15	5		25	5	6		5	20	8,0	8,25	97
Сыр	15		10		16,8			10	10	13,6		15	10	10				13,6	6,9	8,25	84
Мясо	86,8	34		114	73			113,9	38	34	54	73,0			79	113		38	47,3	57,8	82
Субпродукты (печень)							73,3												4,1	24,75	16
Птица		122		18,8	72	33					19	18,8	72	77,5	51,8				26,9	28,9	93
Рыба			92,3		12,5	102	40,8			99			91			54,4	80,4		31,8	47,9	66
Яйца	3,3	6	121,6	3,3	6,2	48,7	8,25	8	1,6	121,9	3,3	5,7	12	120,7	13,2	2,25	16	3,7	28,1	33	85
Хлеб пшенич.	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100,0	123,8	81
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50,0	66	76
Макар.издел.				10			61,2						61,2		10			61,2	11,3	12,38	91
Крупы, бобовые	35,8	33,2	63	35,8		93,8	13,2	52,2	75	68		30,8	68		16		56,5	52,2	38,5	37,1	104
Сахар	21,4	49	30		49,4	42,6		50	26,8	35		41,4		32,4		41	46		25,8	24,75	104
Масло слив.	11,3	26,6	21,30	21,30	6,3	21,3	22,9	11,3	41,3	46,8	41,30	5	22,6	25	12,3	23,1	21,3	26,30	22,6	24,75	91
Масло раст.	11,5	11,4	14,2	11,5	18,8	15	10,90	12,2	11,2	2,5	10,2	15,5	7,2	17,2	9,8	8,20	11,4	12,4	11,7	12,38	95
Картофель	258,6	107,6	30	305,0	75	64,1	20	258,6	30,0	75,0	203,6		75,0	100,7	296,0	50	223,6	10,0	121,3	154,3	79
Овощи,зелень	133,9	210,8	196,0	183,2	327,1	211,4	165,0	126,0	196,8	117,8	194,0	328,1	126,0	278,2	140,7	113,0	172,6	199,0	190,0	231	82
Сухофрукты		20				20	20			20	20			20	20,4	20	20		10,0	12,38	81
Фрукты	40,00	150,00	150,00	140,00	121,00		100,00	140,00		150,00	100,00	150,00	15,00	200,00		100,00	250,00	140,00	108,1	152,6	71
Сок	200			200			200	200	200		200				200	200			88,9	165	54
Кондит. изделия		22										44		44			44		8,6	8,25	104

**Сводная ведомость по энергетической ценности 18-дневного 3-х разового меню на 179 рублей  
для городских оздоровительных лагерей летом 2021года.**

<b>День</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
Средняя калорийность одного дня	70,44	66,90	281,22	2009,33
Среднее соотношение белков, жиров и углеводов за 18 дней	1,0	0,95	3,99	
Норма (75 % от среднесуточной нормы)	62,63	64,13	269,25	1901,25