

Ознакомлен:  
 Директор ООО "Комашная Кухня"

Федиглов А.П.

01.03.2024 г.

День: первый Неделя: первая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: дети 3-7 лет

Примерное ежедневное меню

Ознакомлен:  
 Директор ГКОУ УР "Школа-интернат №15" для детей с  
 ограниченными возможностями здоровья  
 Сираев Н.Р.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Витамин, мг	Минеральные элементы, мг													Витамин, мг	Витамин, мг
				Всего	Жирн. всего	Углевод. др. г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЗ		

129-08	Каша овсяная "Трехзерле-молочная"	150		7,26	11,21	30,44	247,34	623,78	288,21	167,95	53,50	219,33	1,42	63,71	44,86	70,80	0,73	0,20	0,22	0,47	2,32	1,52
149	Каша с молоком	200		3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,35	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
5-13	Мясное сыроечное (супышны)	8		0,00	6,93	0,00	62,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	
т.к.	Хлеб пшеничный	45		3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00

645	Кефир	150		4,23	0,07	5,46	42,09	78,00	200,64	166,32	19,58	123,98	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,20	0,12	1,35	0,42
-----	-------	-----	--	------	------	------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Итого за завтрак		553		18,10	19,99	71,80	522,99	930,95	985,62	482,48	163,82	451,58	5,33	63,71	48,50	299,92	1,32	0,47	0,49	0,97	5,88	9,14
------------------	--	-----	--	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	------	-------	-------	--------	------	------	------	------	------	------

17-08	Салат из квашеной капусты	50		0,74	2,24	4,60	40,43	372,23	113,37	18,33	6,18	13,35	0,25	0,00	0,00	0,00	1,15	0,01	0,01	0,14	0,27	5,00
46	Суп картофельный с макарошками издевыми	180		1,92	1,87	14,64	81,87	4,95	299,09	9,08	15,22	38,85	0,60	0,00	872,64	181,62	1,00	0,06	0,04	0,71	1,30	4,64
43/8	Колобки мясные	70		11,71	13,73	12,50	203,51	324,74	41,85	40,50	5,37	38,74	0,22	37,72	21,27	41,36	0,15	0,02	0,07	0,10	0,54	0,38
106-13	Каша гречневая вязкая	130		4,16	4,21	18,17	126,75	491,43	1,07	5,43	0,28	1,90	0,04	12,68	9,51	14,27	0,03	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00
233	Компот из фруктов	180		0,88	0,05	19,48	73,61	3,15	272,21	25,58	16,44	22,86	0,52	0,00	504,00	104,94	0,99	0,01	0,03	0,43	0,70	0,29
т.к.	Хлеб ржаной	40		2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00

Итого за обед		650		21,89	22,52	84,57	596,86	1440,50	813,83	111,24	59,85	170,68	2,99	50,40	1409,02	342,59	3,88	0,15	0,18	1,60	3,62	10,31
---------------	--	-----	--	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	-------	--------	------	-------	---------	--------	------	------	------	------	------	-------

т.к.	Яблоки	1 шт		0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
137	Напиток апельсиновый	180		0,17	0,03	14,12	54,68	2,71	34,68	6,28	2,24	3,96	0,09	0,00	7,92	1,58	0,04	0,01	0,00	0,03	0,06	4,75

Итого за полдник		280		0,57	0,43	25,72	103,36	28,71	312,68	22,28	11,24	14,96	2,29	0,00	37,92	6,58	0,24	0,04	0,02	0,33	0,46	14,75
------------------	--	-----	--	------	------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	-------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	-------

90-08	Копченая рыба "Лобинские" (горбуша)	70		11,33	8,25	6,34	138,90	69,24	221,33	28,15	23,78	128,53	0,71	33,20	1717,74	325,99	2,75	0,12	0,13	2,36	4,53	1,77
т.к.	Картофель запеченый	130		3,06	7,83	27,10	189,63	147,44	869,70	16,64	35,29	88,22	1,39	0,00	30,62	4,59	3,33	0,18	0,11	1,99	2,76	30,62
628	Чай с сахаром	200		0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,27	0,27	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50		3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00

Итого за ужин		450		18,14	16,47	66,22	496,37	466,28	1132,22	53,86	65,16	246,03	2,60	33,20	1748,36	330,58	6,63	0,34	0,25	4,71	8,99	32,39
---------------	--	-----	--	-------	-------	-------	--------	--------	---------	-------	-------	--------	------	-------	---------	--------	------	------	------	------	------	-------

Итого за день		1933		58,70	59,01	248,31	1719,58	2866,44	3244,35	669,86	300,07	883,25	13,41	147,31	3240,80	979,67	12,07	1,00	0,94	7,61	18,55	66,59
---------------	--	------	--	-------	-------	--------	---------	---------	---------	--------	--------	--------	-------	--------	---------	--------	-------	------	------	------	-------	-------

День: второй Неделя: первая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: дети 3-7 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Вешн., г	Жирн., г	Углевод., г	СД, ккал	Минеральные вещества, мг										Витаминный, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	T3	B1	B2	PP	H3	C, мг
<b>Завтрак</b>																					
123-08	Каша ячневая молочная	150	5,38	8,19	30,30	212,06	596,01	175,85	121,59	26,57	178,85	0,71	50,86	36,29	56,66	0,62	0,12	0,15	0,94	2,10	0,97
148-08	Кефирный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	195,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
т.к.	Джем (повидло)	8	0,03	0,00	4,80	18,32	0,08	9,08	0,99	0,49	0,63	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
т.к.	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	23,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00
<b>2-ой завтрак</b>																					
652	Отвар шиповника	150	0,48	0,18	9,76	37,47	1,65	6,60	7,92	2,22	2,22	0,29	0,00	588,00	122,55	0,57	0,01	0,04	0,14	0,21	60,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>																					
		553	11,87	9,26	81,76	438,65	826,39	635,18	274,20	105,23	267,18	4,40	50,86	624,29	372,21	1,69	0,36	0,26	1,41	4,25	68,19

<b>Обед</b>																					
34-13	Супег на отрубяхсвиная с растительным	50	0,70	2,98	4,54	45,06	111,68	112,47	17,15	9,72	19,13	0,62	0,00	4,15	1,00	1,37	0,01	0,02	0,07	0,20	0,98
47-08	Суп гороховый	180	2,14	6,68	21,56	130,06	561,40	206,98	11,93	11,33	27,11	0,42	0,00	869,76	181,08	1,67	0,04	0,03	0,46	0,78	3,35
63-08	Ужин на говядина	70	11,33	4,84	3,27	199,42	874,15	56,81	10,37	2,52	8,71	0,18	6,72	60,48	23,80	0,12	0,01	0,01	0,06	0,16	0,50
106-13	Каша пшеничная вязкая	130	3,28	4,40	17,88	209,73	123,21	0,98	1,93	0,07	1,19	0,02	12,68	9,51	14,27	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
153	Компот на сухофруктах	180	0,19	12,08	46,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
т.к.	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,56	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00
<b>Итого за "Обед"</b>																					
		650	20,11	19,32	74,51	721,09	1914,44	463,48	53,70	40,00	111,12	2,60	19,40	945,50	220,55	3,75	0,11	0,09	0,81	1,95	4,83

<b>Полдник</b>																					
297	Запеканка из творога	80	9,19	20,25	29,59	238,58	32,96	93,29	105,98	16,06	149,19	0,44	96,67	53,07	105,51	0,34	0,04	0,21	0,25	2,58	0,35
т.к.	Молоко стученное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	13,00	36,50	30,70	3,40	21,90	0,02	4,20	3,00	4,70	0,02	0,01	0,04	0,02	0,18	0,10
1607	Напиток из сока	180	0,21	0,04	12,39	48,84	2,79	47,76	3,01	1,57	2,74	0,57	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,09	0,36
<b>Итого за "Полдник"</b>																					
		270	10,12	21,14	47,53	319,16	48,75	177,55	139,69	21,03	173,83	1,03	100,87	56,07	110,21	0,41	0,05	0,25	0,31	2,85	0,81

<b>Ужин</b>																					
81-08	Фрикадельки "Гаршук"	70	12,24	6,93	11,85	174,11	992,36	28,62	27,79	3,37	19,81	0,15	13,10	12,77	24,44	0,14	0,01	0,03	0,07	0,20	0,09
87/1	Рыбу на овощах	150	2,43	5,83	19,56	136,77	300,76	561,12	34,13	30,65	67,32	1,08	12,00	2636,40	499,88	0,25	0,10	0,08	1,20	1,89	12,08
629	Чай с лимоном	200	0,23	0,04	14,07	55,61	0,92	10,43	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
т.к.	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00
<b>Итого за "Ужин"</b>																					
		450	17,04	13,01	59,62	433,66	1443,74	624,72	70,06	38,41	105,43	1,60	25,10	2649,73	524,47	0,73	0,14	0,11	1,49	2,86	13,29
<b>Итого за день</b>																					
		1923	59,15	62,73	263,41	1912,56	4233,32	1900,93	537,65	204,67	657,56	9,63	196,33	4275,59	1227,44	6,58	0,66	0,71	4,02	11,91	87,12

День: Пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория детей 3-7 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Высок. г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ные, г	ЭЦ, ккал	Микроэлементы, мг											Витамин, мг			Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	
<b>Завтрак</b>																					
161	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,10	8,15	14,12	185,27	5,18	500,90	164,67	86,23	81,12	3,48	0,00	0,00	239,76	0,20	0,24	0,07	0,12	1,46	8,64
630	Чай с молоком и/или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
6-13	Сыр (поручиан)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	88,00	8,00	80,00	4,40	48,00	0,06	16,80	13,60	19,04	0,03	0,00	0,03	0,02	0,54	0,06
ТТК	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	22,455	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00
<b>2-ой завтрак</b>																					
645	Кефир	150	4,23	0,07	5,46	42,09	78,00	200,64	166,32	19,58	123,98	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,20	0,12	1,35	0,42
<b>Итого за "Завтрак"</b>																					
		553	15,18	12,25	52,13	419,64	420,83	810,87	471,97	121,78	317,70	4,17	25,80	21,60	275,30	0,78	0,33	0,37	0,62	4,74	9,38
<b>Итого за "Обед"</b>																					
		650	17,84	17,06	71,36	502,30	958,29	800,75	81,34	84,43	312,25	3,68	51,55	848,63	253,63	6,36	0,22	0,23	2,24	6,77	8,44
<b>Итого за "Полдник"</b>																					
		80	5,19	7,89	29,24	189,74	115,36	95,52	53,21	10,06	88,35	0,83	70,83	72,00	125,49	0,31	0,04	0,16	0,17	1,62	0,79
113-08	Омлет с зеленым горошком	180	0,12	0,01	12,92	51,67	1,72	21,01	5,43	1,50	2,76	0,11	0,00	1,15	0,29	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	2,30
156	Напиток лимонный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	20																			
<b>Итого за "Полдник"</b>																					
		280	6,74	8,04	51,59	286,20	216,88	132,90	62,16	14,00	102,42	1,13	70,83	73,15	125,78	0,56	0,06	0,16	0,32	2,09	3,09
<b>Ужин</b>																					
181-13	Котлета, биточек, шницель	70	10,66	8,83	8,22	153,90	40,99	44,74	23,66	5,88	29,40	0,33	24,64	17,60	33,68	0,21	0,02	0,05	0,17	0,59	0,16
468	Гороховое пюре	150	6,05	21,75	67,89	473,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,33	0,01	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,27	0,27	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00
<b>Итого за "Ужин"</b>																					
		450	19,03	30,83	99,47	730,74	192,14	71,94	31,11	9,54	48,72	0,65	46,24	39,20	74,18	0,63	0,05	0,06	0,39	1,27	0,16
<b>Итого за день</b>																					
		1933	58,79	68,19	274,55	1938,88	1788,14	1816,46	646,58	229,75	781,09	9,63	194,42	982,58	728,89	8,33	0,66	0,82	3,57	14,87	21,07

День: четвертый Неделя: первая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 3-7 лет.

№ п/п	Наименование пищеблока	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витаминиз, мг			Витамин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	T3	B1	B2	PP	H3	
<b>Завтрак</b>																					
127-08	Каши пшеница молочная	150	5,86	7,79	29,10	208,58	593,39	160,18	90,14	34,76	131,12	0,96	30,00	34,29	56,79	0,25	0,13	0,10	0,52	2,23	0,37
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
5-13	Масло сливочное (коричневый)	8	0,00	6,93	0,00	62,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
ТРК	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00
<b>2-ой завтрак</b>																					
652	Омлет шиповника	150	0,48	0,18	9,76	37,47	1,65	6,60	7,92	2,22	2,22	0,39	0,00	388,00	122,55	0,57	0,01	0,04	0,14	0,21	60,00
<b>Итого за Завтрак</b>																					
553		12,85	16,28	74,76	479,61	834,21	663,55	246,27	127,72	241,61	533	30,00	622,93	408,46	1,41	0,37	0,21	1,04	4,65	67,57	

<b>Обед</b>																					
74Т	Икра кабачковая (запеченная)	50	0,65	2,60	4,70	43,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
39-08	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,41	4,38	9,85	81,84	532,70	250,21	28,24	15,44	35,70	0,71	6,23	558,83	126,76	1,67	0,03	0,03	0,41	0,77	5,91
64-08	Гречка по-словацки	40/40	18,29	12,24	9,19	227,47	68,03	187,32	17,60	12,31	172,77	3,65	2903,85	519,55	4962,84	2,99	0,13	1,04	4,28	7,86	7,99
92-08	Пюре картофельное	130	2,68	4,76	18,65	127,12	318,71	577,40	35,39	24,66	73,75	0,91	17,78	34,94	36,48	0,19	0,10	0,09	1,16	2,16	8,90
154	Компот из яблок	180	0,38	0,00	22,32	85,20	0,09	0,34	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТРК	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,16	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00
<b>Итого за Обед</b>																					
660		25,89	24,40	79,89	636,02	1183,53	1101,41	93,79	68,77	337,20	645	2927,86	1114,92	5126,48	5,41	0,31	1,19	6,07	11,59	22,80	

<b>Полдник</b>																					
ТРК	Яблоки	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
157	Напиток витаминный	180	0,17	0,03	14,12	54,68	2,71	34,68	6,28	2,24	3,96	0,09	0,00	7,92	1,58	0,04	0,01	0,00	0,03	0,06	4,75
<b>Итого за Полдник</b>																					
280		0,57	0,43	25,72	103,36	28,71	312,68	22,28	11,24	14,96	2,29	0,00	37,92	6,58	0,24	0,04	0,02	0,33	0,46	14,75	

<b>Ужин</b>																					
611	Котлета домашние	70	6,84	13,49	16,53	186,20	446,04	18,55	7,80	3,72	13,07	0,26	15,81	14,93	29,47	0,22	0,01	0,01	0,15	0,40	0,07
106-13	Каши перловая каша	150	2,99	3,00	23,02	183,21	570,25	56,55	18,24	12,67	99,78	0,61	14,63	10,97	16,47	0,39	0,03	0,02	0,55	1,21	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,23	0,04	14,07	55,61	0,92	10,43	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	1,12	
ТРК	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00
<b>Итого за Ужин</b>																					
450		12,21	16,74	67,76	492,19	1166,92	110,09	34,18	20,78	131,16	1,23	30,44	26,46	46,08	0,95	0,07	0,03	0,92	2,28	1,19	
<b>Итого за день</b>																					
1943		51,52	57,85	248,13	1711,19	3203,37	2187,73	396,52	228,51	724,93	1550	2988,30	1802,23	5587,60	8,01	0,79	1,45	8,36	18,98	106,31	

День: пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: дети 3-7 лет.

№. п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭН, ккал	Микроэлементы (мкг)											Витамины, мкг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	β9	Т9	B1	B2	pp	Н9	Витамин С, мг	
<b>Завтрак</b>																						
130-08	Каша рисовая молочная	150	4,43	8,09	31,44	215,51	595,06	142,55	98,76	26,57	117,65	0,46	50,86	36,29	56,66	0,27	0,05	0,14	0,59	1,66	0,97	
148-08	Кефирный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20	
ТТК	Джем (повидло)	8	0,03	0,00	4,80	18,32	0,08	9,08	0,99	0,49	0,63	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02	
ТТК	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00	
<b>Итого за завтрак</b>																						
645	Кефир	150	4,23	0,07	5,46	42,09	78,00	200,64	166,32	19,58	123,98	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,20	0,12	1,35	0,42	
<b>Итого за завтрак</b>																						
553		14,67	9,05	78,60	446,72	901,79	795,92	409,77	122,59	327,74	3,89	50,86	36,29	249,66	0,77	0,32	0,41	1,04	4,95	8,61		
<b>Обед</b>																						
31-13	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,48	3,01	2,48	37,92	2,31	102,68	9,06	7,93	16,79	0,36	0,00	198,45	33,67	1,52	0,02	0,02	0,16	0,25	8,18	
136	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,68	1,91	13,06	74,77	5,42	321,52	10,03	17,98	44,33	0,64	0,00	873,79	181,84	0,91	0,07	0,04	0,73	1,34	5,08	
460	Котлеты рубленные на куриной грудки	70	17,90	15,37	25,89	230,40	57,71	45,29	26,31	6,71	29,30	0,28	31,59	23,24	35,41	0,25	0,03	0,04	0,23	0,55	0,24	
97-08	Макаронные изделия отварные	130	4,47	5,20	27,27	173,38	628,49	39,54	13,15	6,07	32,26	0,62	0,00	0,00	35,10	0,76	0,04	0,01	0,33	1,34	0,00	
153	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00	
<b>Итого за обед</b>																						
650		27,20	25,92	95,95	633,28	937,93	595,27	70,87	55,05	177,66	3,36	31,59	1097,08	286,42	4,00	0,21	0,14	1,67	4,28	13,50		
<b>Подливки</b>																						
285	"Трещинки" из дрожжевого теста	75	5,43	13,92	43,15	280,58	297,91	74,76	13,36	7,96	44,91	0,75	7,54	5,83	20,07	0,91	0,05	0,04	0,51	1,87	0,03	
160Т	Напиток из сока	180	0,21	0,04	12,39	48,84	2,79	47,76	3,01	1,57	2,74	0,57	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,09	0,36	
<b>Итого за Подливки</b>																						
285		5,64	13,96	55,54	329,42	300,70	122,52	16,37	9,53	47,65	1,32	7,54	5,83	20,07	0,96	0,05	0,04	0,55	1,96	0,39		
<b>Ужины</b>																						
87-08	Сырлик "Рубина Золотая" (минигал)	70	7,62	9,35	6,27	139,33	1579,71	185,00	42,31	25,42	118,73	0,66	44,00	34,67	80,53	0,34	0,04	0,08	0,55	2,43	0,38	
ТТК	Картофель запеченный	150	3,53	9,03	31,27	218,80	170,13	1003,50	19,20	40,73	102,95	1,60	0,00	35,33	5,30	3,84	0,21	0,12	2,30	3,18	35,33	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00	
<b>Итого за Ужины</b>																						
1908		13,47	18,63	60,90	461,19	1899,64	1213,32	67,06	69,81	238,65	2,57	44,00	70,00	85,83	4,51	0,28	0,20	3,06	6,27	35,71		
<b>Итого за день</b>																						
60,99		67,57	290,99	1870,62	4040,06	2727,03	564,07	256,98	791,69	11,03	133,99	1209,20	641,98	10,24	0,86	0,79	6,32	17,46	58,21			

День: первый Неждя: вторая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория для детей 3-7 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г	Углеводы, г	Щ.кисл	Минеральные вещества, мг											Витаминиз, мг				
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Витамин С, мг	
<b>Завтрак</b>																					
123-08	Каши ячневая молочная	150	5,38	8,19	30,30	212,06	596,01	175,85	121,59	26,57	178,85	0,71	50,86	36,29	56,66	0,62	0,12	0,15	0,94	2,10	0,97
148-08	Кефирный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20	0,02
ТТК	Джем (повидло)	8	0,03	0,00	4,80	18,32	0,08	9,08	0,99	0,49	0,63	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
ТТК	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00
<b>2-ой завтрак</b>																					
652	Овар шиповника	150	0,48	0,18	9,76	37,47	1,65	6,60	7,92	2,22	2,22	0,39	0,00	588,00	122,55	0,57	0,01	0,04	0,14	0,21	60,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																					
		553	11,87	9,26	81,76	438,65	826,39	635,18	274,20	105,23	267,18	4,40	50,86	624,29	372,21	1,69	0,36	0,26	1,41	4,25	68,19

<b>Обед</b>																					
3771	Салат из сельдси с кариом	50	2,43	3,99	4,22	60,56	101,36	110,51	79,35	11,44	54,53	0,55	9,45	13,48	18,67	1,17	0,01	0,04	0,08	0,67	1,66
41-08	Шти из капусты с картофелем и сметаной	180	1,45	4,39	7,53	73,35	546,09	247,87	30,79	14,45	34,18	0,55	6,23	710,03	158,12	1,67	0,03	0,03	0,50	0,88	8,75
611	Котлеты домашние	70	6,84	13,49	16,53	186,20	446,04	18,55	7,80	3,72	13,07	0,26	15,81	14,93	29,47	0,22	0,01	0,01	0,15	0,40	0,07
106-13	Каши пшеница вязкая	130	3,60	3,32	21,11	128,43	494,57	67,30	13,73	25,28	70,61	0,87	12,68	15,22	15,22	0,13	0,11	0,02	0,43	1,46	0,00
154	Компот на яблока	180	0,38	0,00	22,32	85,20	0,09	0,24	0,24	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,34	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>																					
		650	17,18	25,61	86,89	604,43	1832,15	530,71	144,23	71,25	227,37	3,61	44,17	755,26	221,88	3,75	0,21	0,13	1,38	4,21	10,48

<b>Полдник</b>																					
283-13	Ватрушка с картофелем	70	5,22	16,43	30,10	209,35	12,43	243,16	18,23	13,78	58,75	0,75	7,35	11,23	20,64	0,77	0,07	0,05	0,75	2,29	1,38
1607	Напиток из сока	180	0,21	0,04	12,39	48,84	2,79	47,76	3,01	1,57	2,74	0,57	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,09	0,36
<b>Итого за 'Полдник'</b>																					
		250	5,43	16,47	42,49	258,19	15,22	290,92	21,24	15,35	61,49	1,32	7,35	11,23	20,64	0,82	0,07	0,05	0,79	2,38	1,74

<b>Ужин</b>																					
63-08	Гуляш из курицы	70	12,13	18,17	3,60	178,42	36,75	35,40	3,25	1,83	5,91	0,11	5,60	75,60	23,80	0,12	0,01	0,01	0,66	0,16	0,38
210-13	Рис отварной	150	3,73	5,32	39,07	219,62	1237,53	55,30	17,18	26,11	78,82	0,62	27,00	18,23	30,38	0,28	0,03	0,02	0,74	1,78	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,23	0,04	14,07	55,61	0,92	10,43	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00
<b>Итого за 'Ужин'</b>																					
		450	18,25	23,75	70,88	520,83	1424,91	125,69	28,57	32,33	103,04	1,10	32,60	94,39	54,33	0,74	0,07	0,03	1,02	2,61	1,50
<b>Итого за день</b>																					
		1903	52,73	75,09	282,02	1822,09	4098,67	1582,50	468,24	224,16	659,08	10,43	134,98	1485,17	669,06	7,00	0,71	0,47	4,60	13,45	81,91

Дети: второй Нелеги: вторая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория дети 3-7 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витаминный состав, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	Витамин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
128-08	Каша пшеничная из соевая	150	2,00	6,76	6,38	201,50	589,82	93,86	81,66	8,97	58,72	0,12	30,00	28,57	55,71	0,14	0,02	0,09	0,06	0,59	0,37
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
6-13	Суп (порционный)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	88,00	8,00	80,00	4,40	48,00	0,06	16,80	13,60	19,04	0,03	0,00	0,03	0,02	0,54	0,06
т/к	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00
<b>2-ой завтрак</b>																					
645	Кефир	150	4,23	0,07	5,46	42,09	78,00	200,64	166,32	19,58	123,98	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,20	0,12	1,35	0,42
<b>Итого за Завтрак:</b>																					
		553	13,08	10,86	44,39	435,87	1005,47	403,83	388,96	44,52	295,30	0,81	55,80	50,17	91,25	0,72	0,11	0,39	0,56	3,87	1,11
<b>Обед</b>																					
17-08	Салат из квашеной капусты	50	0,74	2,24	4,60	40,43	372,23	113,37	18,33	6,18	13,35	0,25	0,00	0,00	0,00	1,15	0,01	0,01	0,14	0,27	5,00
44	Аджарчи шид	180	1,59	2,93	10,17	71,65	621,36	261,78	26,54	15,07	42,59	0,58	6,23	677,91	151,44	0,92	0,04	0,04	0,58	1,05	6,46
193-13	Запеканка картофельная с мясом	185	15,46	23,55	46,14	342,18	10,58	879,11	20,59	35,83	95,42	1,44	24,22	51,66	50,55	0,30	0,16	0,11	1,81	3,17	14,22
233	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,48	73,61	3,15	272,21	25,58	16,44	22,86	0,52	0,00	504,00	104,94	0,99	0,01	0,03	0,43	0,70	0,29
т/к	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00
<b>Итого за Обед:</b>																					
		635	21,15	29,19	95,57	598,56	1251,32	1612,71	103,36	89,88	229,20	4,15	30,45	1235,17	307,33	3,92	0,27	0,22	3,18	5,99	25,97
<b>Полдник</b>																					
113-08	Омлет с зеленым горошком	80	5,19	7,89	29,24	189,74	115,36	95,52	53,21	10,06	88,35	0,83	70,83	72,00	125,49	0,31	0,04	0,16	0,17	1,62	0,79
т/к	Напиток из чернойкожиды	180	0,25	0,10	11,15	43,97	8,73	83,40	8,79	7,28	7,75	0,33	0,00	21,60	4,59	0,19	0,01	0,01	0,06	0,11	21,60
т/к	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00
<b>Итого за Полдник:</b>																					
		280	6,87	8,13	49,82	278,49	223,89	195,29	65,52	19,78	107,41	1,35	70,83	93,60	130,08	0,72	0,07	0,17	0,37	2,17	22,39
<b>Ужин</b>																					
163-13	Котлеты, биточки, шницель рибные (капитал)	70	9,72	4,05	9,28	111,39	81,60	216,97	34,63	28,43	130,95	0,77	17,64	5,74	30,56	1,53	0,06	0,09	0,67	2,93	0,35
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,47	200,06	725,18	45,62	15,17	7,00	37,22	0,72	0,00	0,00	40,50	0,88	0,05	0,01	0,38	1,55	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,27	0,27	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
т/к	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00
<b>Итого за Ужин:</b>																					
		450	17,20	10,30	64,10	414,50	956,58	287,41	55,35	39,09	185,14	1,79	17,64	5,74	71,06	2,74	0,14	0,10	1,26	5,14	0,35
<b>Итого за день:</b>																					
		1918	58,30	58,48	253,89	1727,42	3437,26	2499,25	613,19	193,27	817,05	8,11	174,72	1384,68	599,72	8,09	0,58	0,88	5,37	17,17	49,82

Дети: Третий Нелесия: вторая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория дети 3-7 лет.

№ ред.	Наименование Блюда	Выход, г	Время, г	Жирн. г	Углерод- Диа. г	ЭЛ. ккал	Минеральные элементы, мг											Витамини, мкг								
							№	К	Са	Мг	Р	Fe	А	В	Р3	Т3	В1	В2	РР	Н3	Вит-мин С, мкг					
<b>Завтрак:</b>																										
129-08	Каши овсяная "Т" "Супер" молочная	150	7,36	11,21	30,44	247,34	623,78	288,21	167,95	53,50	219,33	1,42	63,71	44,86	70,80	0,73	0,20	0,22	0,47	2,32	1,57					
149	Каши с молоком	200	3,30	1,66	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	83,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20					
5-13	Масло сливочное (натуральн)	8	0,00	6,93	0,00	62,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00					
ТТК	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00					
<b>2-ой завтрак</b>																										
632	Отвар шиповника	150	0,48	0,18	9,76	37,47	1,65	6,60	7,92	2,22	2,22	0,39	0,00	588,00	122,55	0,57	0,01	0,04	0,14	0,21	60,00					
<b>Итого за "Завтрак"</b>																										
		553	14,35	19,70	76,10	518,37	854,60	791,58	324,08	146,46	329,82	5,79	63,71	633,50	422,47	1,89	0,44	0,33	0,99	4,74	68,72					
<b>Обед</b>																										
ТТК	Салат из отварных овощей	50	0,92	2,57	5,73	48,38	129,53	170,17	8,80	11,29	27,12	0,37	0,00	716,54	121,81	1,18	0,05	0,03	0,47	0,67	6,86					
63	Пшеничные мака	180	2,50	2,88	13,62	88,87	428,78	441,68	18,73	20,34	60,05	0,94	18,00	794,45	164,88	0,95	0,08	0,08	0,88	1,67	6,19					
81-08	Фрикадельки "Пестик"	70	12,24	6,93	11,85	174,11	992,36	28,62	27,79	3,37	19,81	0,15	13,10	12,77	24,44	0,14	0,01	0,03	0,07	0,30	0,09					
468	Гороховое пюре	130	5,24	18,85	58,84	410,61	1,17	2,06	1,65	0,00	2,04	0,01	18,72	35,10	0,08	0,00	0,01	0,01	0,01	0,02	0,00					
133	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,47	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,05	0,33	1,20	0,00					
<b>Итого за Обед</b>																										
		670	24,81	31,87	124,88	874,12	1917,84	771,89	75,45	59,54	191,49	3,51	49,82	1544,88	346,83	3,19	0,22	0,20	1,76	3,86	13,14					
<b>Полдник</b>																										
ТТК	Яблоки	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,30	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00					
157	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,03	14,12	54,68	2,71	34,68	6,28	2,24	3,96	0,09	0,00	7,92	1,58	0,04	0,01	0,00	0,03	0,06	4,75					
<b>Итого за Полдник</b>																										
		280	0,57	0,43	25,72	103,36	28,71	312,68	22,28	11,24	14,96	2,39	0,00	37,92	6,58	0,24	0,04	0,02	0,33	0,46	14,75					
<b>Ужин</b>																										
181-13	Котлеты, блинчики, пшеница	70	10,66	8,83	8,22	153,90	40,99	44,74	23,66	5,88	29,40	0,33	24,64	17,60	33,68	0,21	0,02	0,05	0,17	0,59	0,16					
106-13	Каши гречневая вязкая	150	4,80	4,86	20,97	146,25	567,03	1,23	6,27	0,32	2,19	0,05	14,63	10,97	16,47	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00					
629	Чай с лимоном	200	0,23	0,04	14,07	55,61	0,92	10,43	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12					
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00					
<b>Итого за "Ужин"</b>																										
		450	17,84	13,94	57,40	422,93	758,65	80,96	38,06	10,60	49,90	0,74	39,27	29,13	50,29	0,59	0,05	0,05	0,39	1,27	1,28					
<b>Итого за день</b>																										
		1953	57,56	65,94	284,10	1918,79	3559,80	1957,11	459,87	227,84	586,17	12,33	152,80	2245,43	826,17	5,91	0,75	0,60	3,47	10,33	97,89					





День: пятый Неде-я: вторая Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 3-7 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Бюджет, г	Жир, г	Углевод, г	СД, ккал	№	К	Са	Мг	Р	Fe	А	В	РЭ	ТЭ	Витамин, мг			Витамин С, мг	
																	В1	В2	PP		
<b>Завтрак</b>																					
119-08	Каши "Дружба"	150	8,35	6,50	28,59	218,25	559,70	349,33	110,75	72,42	102,42	2,65	0,00	2,86	143,91	0,12	0,20	0,05	0,43	2,03	5,35
630	Чай с молоком и печеньем	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
6-13	Сир (пудинг)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	88,00	8,00	80,00	4,40	48,00	0,06	16,80	13,60	19,04	0,03	0,00	0,03	0,02	0,54	0,06
ТК	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00
<b>2-ой завтрак</b>																					
652	Отвар шиповника	150	0,48	0,18	9,76	37,47	1,65	6,60	7,92	2,22	2,22	0,39	0,00	588,00	122,55	0,57	0,01	0,04	0,14	0,21	60,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>																					
		553	15,68	10,71	70,90	448,00	899,00	465,26	259,65	90,61	217,24	3,60	25,80	612,46	302,00	1,27	0,26	0,19	0,95	4,17	65,67
<b>Обед</b>																					
34-13	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	50	0,70	2,98	4,54	45,06	111,68	112,47	17,15	9,72	19,13	0,62	0,00	4,15	1,00	1,37	0,01	0,02	0,07	0,20	0,98
128	Рассольник домашний со сметаной	180	1,63	4,48	10,95	89,14	659,91	338,57	25,78	17,46	43,49	0,67	6,23	680,95	152,03	1,67	0,06	0,05	0,70	1,33	7,28
87-08	Супе "Рыбка Золотая" (миниг)	70	7,62	9,35	6,27	139,33	1579,71	185,00	42,31	25,42	118,73	0,66	44,00	34,67	80,53	0,34	0,04	0,08	0,55	2,43	0,38
92-08	Пюре картофельное	130	2,68	4,76	18,65	127,12	318,71	577,40	35,39	24,66	73,75	0,91	17,78	34,94	36,48	0,19	0,10	0,09	1,16	2,16	8,90
154	Кашот из пшена	180	0,38	0,00	22,32	85,20	0,09	0,24	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00
<b>Итого за "Обед"</b>																					
		650	15,49	21,99	77,91	556,54	2914,10	1299,92	133,19	93,62	310,08	4,24	68,01	756,31	270,44	4,13	0,26	0,27	2,70	6,82	17,54
<b>Полдник</b>																					
297	Запеканка из творога	80	9,19	20,25	29,59	238,58	32,96	93,29	105,98	16,06	149,19	0,44	96,67	53,07	105,51	0,34	0,04	0,21	0,25	2,58	0,35
ТК	Молочко стученное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	13,00	36,50	30,70	3,40	21,90	0,02	4,20	3,00	4,70	0,02	0,01	0,04	0,02	0,18	0,10
160Т	Напиток из сока	180	0,21	0,04	12,39	48,84	2,79	47,76	3,01	1,57	2,74	0,57	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,09	0,36
<b>Итого за "Полдник"</b>																					
		270	10,12	21,14	47,53	319,16	48,75	177,55	139,69	21,03	173,83	1,03	100,87	56,07	110,21	0,41	0,05	0,25	0,31	2,85	0,81
<b>Ужин</b>																					
189	Фрикадельки мясные в томатном соусе	90	10,06	8,25	5,13	205,25	1,33	40,28	3,34	3,47	8,22	0,15	8,25	308,58	72,28	0,09	0,01	0,00	0,08	0,17	0,84
97-08	Макаронные изделия отварные	130	4,47	5,20	27,27	173,38	628,49	39,54	13,15	6,07	32,26	0,62	0,00	0,00	35,10	0,76	0,04	0,01	0,33	1,34	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,23	0,04	14,07	55,61	0,92	10,43	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00
<b>Итого за "Ужин"</b>																					
		450	16,91	13,71	60,61	501,42	780,64	114,81	24,63	13,93	58,79	1,14	8,25	309,14	107,53	1,19	0,08	0,01	0,63	2,18	1,96
<b>Итого за день</b>																					
		1923	58,20	67,54	256,95	1825,12	4642,49	2057,54	557,16	219,19	759,94	10,01	202,93	1733,98	790,18	7,00	0,65	0,72	4,59	16,02	85,98