

## Лист 1

## Примерное десяти дневное меню для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: 12-17 лет  
Сезон: **Весенний**

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
завтрак														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч. пшеничная с масл.	302	200/5	8,6	10,37	44,03	304	0,11	0,25	1,31	0,16	139,05	55,84	209,22	1,47
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,5	10,2	0,06
<b>ИТОГО</b>			<b>18,85</b>	<b>24,07</b>	<b>87,31</b>	<b>618</b>	<b>0,13</b>	<b>1,31</b>	<b>24,61</b>	<b>0,63</b>	<b>475,05</b>	<b>122,64</b>	<b>374,42</b>	<b>3,03</b>
<b>обед</b>														
Огурцы соленные порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картоф с горохом	139	250	5,88	4,66	19,95	147,5	0,06	0,23	11,5	0,26	38,4	34,88	88,3	2,08
Котлеты рублен.с соусом	413	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516	200	7,09	6,52	47,36	281	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО</b>			<b>25,69</b>	<b>27,06</b>	<b>102,6</b>	<b>822,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,46</b>	<b>16,54</b>	<b>4,24</b>	<b>110,21</b>	<b>76,93</b>	<b>272,63</b>	<b>6,83</b>
<b>полдник</b>														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
<b>ИТОГО</b>			<b>5,3</b>	<b>2,66</b>	<b>48,08</b>	<b>368</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>27,51</b>	<b>13,44</b>	<b>52,54</b>	<b>1,58</b>

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Второй день(вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Котлеты рубл.из филе птицы с соу	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511	200/5	5,08	8,15	51,5	304	0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	109,7	0,73
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
<b>ИТОГО</b>			17,93	16,14	92,09	625	0,46	0,17	13,36	4,06	64,55	66,47	247,22	2,29
обед														
Капуста тушенная	534	60	1,4	1,8	6,1	46	0,17	0,24	31,9	0,6	35,06	12,64	25,34	0,49
Борщ с капуст,карт.со сметаной	130	250/5	1,84	5,84	9,14	111,25	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,31	54,65	1,19
Печень тушенная с соусом	439	50/30	11,43	15,75	2,51	197	2,4	0,19	19,98	1,9	32,87	13,51	224,73	3,5
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	11,68	8,83	57,44	361,3	0,07	0,11	0	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО</b>			29,61	32,82	104,7	957,55	2,75	0,62	63,29	4,22	192,64	252,69	649	14,88
полдник														
Булочка творожная	786	60	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>ИТОГО</b>			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Третий день(среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная с повидлом	306	130/20	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
<b>ИТОГО</b>			30,64	20,9	58,19	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,63	44,36	331,91	2,4
обед														
Салат из квашенной капусты с р/м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф с макрон.изделиями	140	250	2,82	5,38	20,85	146,25	0,07	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Тефтели рублен. с соусом	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Пюре картофельное	520	200	4,29	7,41	29,33	206	0,12	0,21	34,58	0,17	53,93	43,56	127,5	1,56
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО</b>			19,59	30,56	89,28	823,25	0,2	0,42	74,52	6,76	140,1	96,77	303,44	5,71
полдник														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
<b>ИТОГО</b>			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Четвертый день(четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Биточки рублен.с соусом	451	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302	200	5,61	6,4	30,6	205,3	0,07	0,15	0	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
Компот из кураги	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
<b>Итого</b>			21,07	25,84	90,2	625,3	0,81	0,26	1,96	4,54	164,99	39,02	287,27	3,88
обед														
Салат из свежклы с яблоками	51	60	0,64	2,82	6,4	62,78	0,01	0,01	5,5	4,02	20,3	10	18,47	9,3
Щи из свеж.капустс картоф.со сме	140	250/5	1,82	5,94	7,77	98,75	0,1	0,05	18,3	0,17	48,11	21,62	51,39	0,85
Плов из птицы кур.филе	492	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из сухих плодов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			25,99	16,1	71,73	659,53	0,27	0,19	29	6,32	153,53	94,32	331,52	15,41
полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	0	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
<b>Итого</b>			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Пятый день(Пятница)</b>														
завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	57	0,65
Каша молочная гречневая с маслом	498	200/5	9	10,21	41,6	296	0,11	0,35	1,57	0,78	242,21	86,83	187,01	2,48
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,5	10,2	0,06
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
<b>ИТОГО</b>			19,77	17,61	83,26	572	0,13	0,45	25,12	1,34	341,96	119,08	333,45	4,53
обед														
Маринад овощной	612	60	2,6	10,1	1	144	0,01	0,103	11,7	7,91	33			1,06
Рассольник «Ленинградс»со смет	132	250/5	2,35	6,38	17,4	141,25	0,09	0,09	16,8	0,21	28,87	27,25	69,14	1,01
Рыба припущенная с соусом	371	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Макаронны отварные	516	200	7,09	6,52	47,36	281	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
Компот из свежих яблок	531	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО</b>			28,83	29,52	96,96	940,25	0,2	0,383	36,29	11,42	131,63	76,33	345,22	7,12
полдник														
Пирожок с капустой ,мясом	738	60	6,94	5,84	23,54	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>ИТОГО</b>			8,34	6,04	50,04	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	7,51	1,32

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Шестой день(Понедельник)</b>														
завтрак														
Сыр порциями		200/5	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молочная рисовая с маслом	302	200/5	5,96	9,16	42,51	277,33	0,09	0,08	1,31	0,3	129,09	36,57	186,04	0,56
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Булочка творожная	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
<b>ИТОГО</b>				20,32	86,09	694,33	0,22	0,28	3,31	0,63	482,95	79,04	461,3	2,03
обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картоф с горохом	139	250	5,89	4,66	19,95	147,5	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,32	2,09
Биточки рублен.с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302	200	5,61	6,4	30,65	205	0,07	0,15	0	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО</b>			24,14	21,24	78,04	710,5	0,15	0,5	18,4	4,05	99,24	67,34	342,77	8,23
полдник														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,52	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
<b>ИТОГО</b>			4,76	2,4	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Седьмой день (вторник)</b>														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Тeftели рубленные с соусом	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	11,68	8,83	57,44	361	0,07	0,1	0	0,73	19,32	184,83	276,7	6,2
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
<b>Итого</b>		450	22,25	23,33	105,2	722	0,45	0,2	15,21	5,49	50,75	203,99	337,43	7,97
<b>обед</b>														
Салат «Степной»	25	60	0,9	3,06	5,3	43	0	0,1	6,86	1,99	14,09	9,8	59,58	0,43
Борщ с капуст,карт.со сметаной	130	250/5	1,84	5,84	9,14	111,25	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,31	54,65	1,19
Котлеты рубл.из филе птицы с соу	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	1,12
Рис отварной	511	200	5,08	8,15	51,48	304	0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			21,92	25,25	97,26	857,25	0,2	0,3	18,28	6,53	168,95	105,58	403,86	6,97
<b>полдник</b>														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>Итого</b>			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Восьмой день( Среда)</b>														
завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	57	0,65
Каша молочная пшенинаяс маслом	302	200/5	8,6	10,37	44,03	304	0,11	0,25	1,31	0,16	139,05	55,84	209,23	1,47
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Груша свеж.порциями		100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
<b>итого</b>			19,13	16,06	109	614,33	0,11	0,37	22,35	1,05	166,68	116,17	327,44	3,74
обед														
Салат из квашенной капусты с р/м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из свеж.капустс картоф.со сме	140	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Куриное филе тушенное в смет со	493	50/30	11,78	11,6	3,08	162,3	0,03	0,07	4,04	0,09	22,16	17,14	110,92	1,1
Пюре картофельное	520	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	74,17	1,56
Апельсиновый напиток	699	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого</b>			21,88	28,63	71,52	745,72	0,26	0,39	85,31	2,52	171,81	105,19	312,29	6,24
полдник														
Пирожок с капустой , мясом	738	60	6,94	5,84	23,54	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы свеж.порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,8
<b>итого</b>			8,64	5,93	70,37	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46



Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Девятый день( четверг)</b>														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Плов из птицы	492	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,85	25,92	45,3	194,06	1,76
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008	0	0	0	0	0	25,13	0,62
<b>итого</b>			25,94	25,06	81,25	664	0,268	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71
<b>обед</b>														
Винегрет овощной	71	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп картофель.рыбный	133	250/12,5	5,71	3,5	19,12	134	0,05	0,12	23	0,36	26,76	34,88	106,46	1,26
Голубцы	486	60/30	6,5	4	8,52	110	30	0,06	18,6	1,8	26,4	19,3	1,56	0,69
Макароны отварные	516	200	7,09	6,52	47,36	281	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
Напиток «Цитрус»		200	0,1	0	24,9	97	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого</b>			23,04	20,69	105	824	30,66	0,38	55,77	6,68	105	89,5	248,76	5,91
<b>полдник</b>														
Булочка с орехами	786	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Апельсины порциями		150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
<b>итого</b>			5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Десятый день(Пятница)</b>														
завтрак														
Птица тушенная в сметан. соусе	493	50/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Рис отварной	511	200	5,08	8,15	51,48	304	0,09	0,05	0	0,6	6,84	36,04	109,71	0,7
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
<b>ИТОГО</b>			23,32	28,02	111,9	760	0,24	0,2	24,06	3,29	104,89	71,38	300,14	3,56
<b>обед</b>														
Салат из свеклы с з/горошком	51	60	1	2,51	4,91	46,26	0	0,03	5,88	0,6	16,76	11,14	25,18	0,79
Суп картоф с макрон. изделиями	140	250	2,82	5,38	20,85	146,25	0,07	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Котлеты рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	11,68	8,83	57,44	361,3	0,07	0,11	0	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
Компот из свежих ягод	638	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО</b>			27,72	25,54	127,7	962,81	0,15	0,38	23,39	5,41	121,72	257,71	523,05	11,64
<b>полдник</b>														
Колбаса в тесте	747	25(25)	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	66,64	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>ИТОГО</b>			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32