

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет (весенне-летний период)

Утверждено	
Заведующий	
	_ Н.А. Потапова

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

(в весенне-летний период)

День: понедельник Неделя: первая

№	Прием пищи,	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерг	В	Ы	Минеральные вещества, мг		
рец.	наименование блюда	порции	вет	цества	(I')	етичес кая		МΓ		вещест	Ba, MI
						ценно					
						сть					
						(ккал)					
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	Завтрак 1										
171	Суп молочный с	200	5,7	11	26	212	0,02	0,07	0,45	53	0,23
500	макаронными изделиями	100	5.6	5.7	20.1	155.0	0.02	0.12	0.54	110.57	0.25
508	Какао с молоком	180	5,6	5,7	20,1	155,8	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
99	Бутерброд с маслом	40/5	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
	Итого	425									
	Завтрак 2	100	0.5	0.1	10.1	4.6	0.01	0.01	2.0	7.0	1.0
	Сок фруктовый или	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	овощной										
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	60	1	4,3	2,9	54,2	0,04	0,07	48,35	56,33	0,8
160	Суп крестьянский с	250/10	3	2	14,8	118,1	0,05	0,03	3,54	19,1	0,46
	крупой (сметаной)										
386	Котлета мясная	70	10,2	9,9	6,4	160,6	0,07	0,15	1,2	13,73	2,56
249	Каша пшеничная	150	4,2	5,5	25,4	167,9	0,14	0,07	0,03	9,49	3,03
	рассыпчатая										
527	Компот из смеси	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	сухофруктов										
	Итого	720									
	Уплотненный полдник										
307	Омлет натуральный	100	7,5	8,25	3,66	121,0	0,08	0,2	1,03	54,33	1,08
	Свежие фрукты	80	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16
	Печенье	80	10,56	13,96	74,9	157,76	0,08	0,08	-	20,0	1,0
506	Чай с молоком	200	2,0	2,16	15,3	65,0	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32
	Итого	460									
	На весь день										
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:		52,6	60,6	228,5	1800,0	0.7	0.92	58.87	507.17	15.17

День: вторник Неделя: первая

№	Прием пищи,	Macca	Пищевые Энерг Витамины				Минеральные				
рец.	наименование блюда	порции	вет	щества	(r)	етичес		$M\Gamma$		вещест	гва, мг
						кая					
						ценно					
						сть					
						(ккал)					
			Б	Ж	У		B_1	B_2	С	Ca	Fe
	Завтрак 1										
267	Каша пшенная с изюмом	200	12,8	12	18	217,3	0,05	0,01	0,45	92,93	0,36
513	Кофейный напиток с	180	4,1	4,5	19,3	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
	молоком										
96	Бутерброд с сыром	40/5	3,5	7,4	8	114,3					
		425									
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый или	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	овощной										
	Обед										
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4					
164	Суп с макаронными	250	2,0	4,35	17,1	91,3	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
	изделиями и картофелем										
409	Птица отварная	70	13,5	9,9	3,4	162,7	0,12	0,12	1,34	16,9	1,23
434	Картофельное пюре	150	3,5	5,6	8,6	120,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
527	Компот из смеси	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	сухофруктов										
	Итого	710									
	Уплотненный полдник										
268	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	210,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44
	жидкая										
561	Пирожок печенный из	70	5,5	7,9	23,6	114,4	0,08	0,16	0,05	67,84	0,91
	сдобного теста										
504	Чай с лимоном	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16
	Итого	560		1					1		
	На весь день										
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:		57.57	59.15	219.5	1804,84	0.77	7.66	22.49	450.26	25.69

День: среда Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Іищевь цества		Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		B_1	B_2	С	Ca	Fe	
	Завтрак 1							_				
254	Каша гречневая вязкая	200	6,68	8,7	30,7	246,0	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75	
513	Кофейный напиток с молоком	180	4,1	4,5	19,3	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07	
99	Бутерброд с маслом	40/5	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0	
	Итого	425										
	Завтрак 2											
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0	
	Обед											
17	Салат из квашенной капусты	60	0,8	2,5	5,2	46,5						
159	Суп с рыбными консервами	250	4,0	4,4	18,0	123,6						
373	Гуляш из говядины	50/20	12	9,5	5,6	234,88	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78	
297	Макаронные изделия отварные	150	4,7	4,47	28,41	127,9	0,04	0,01	0	4,21	0,54	
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34	
		710										
	Уплотненный полдник											
319	Запеканка из творога	180	14,6	9,72	16,9	239,7	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61	
506	Чай с молоком	180	2,0	2,16	15,3	65,0	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32	
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16	
		460										
	На весь день											
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0	
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0	
	ИТОГО:		60.45	56.45	241.5	1802,02	0.55	0.84	18.78	567.64	26.41	

День: четверг Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Іищевь щества		Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		B_1	B_2	С	Ca	Fe	
	Завтрак 1											
253	Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200	5,7	7,7	18,3	215,7	0,05	0,1	0,45	95,41	0,45	
508	Какао с молоком	180	5,6	5,7	20,1	155,8	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35	
96	Бутерброд с сыром	40/5	3,5	7,4	8	114,3						
	Итого	425										
	Завтрак 2											
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0	
	Обед											
51	Салат из свеклы отварной	60	2,2	2,1	6,1	32,52						
133	Борщ с капустой и картофелем	250	10	10	20,3	236,6	0,03	3,35	4,99	29,57	0,44	
351	Биточки рыбные	70	9,1	4,7	6,0	157,8	0,07	0,15	0,83	54,83	0,8	
419	Рис отварной	150	3,22	4,3	29,0	124,1	0,14	0,07	0	9,49	3,03	
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34	
	Итого	710										
	Уплотненный полдник											
201	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	8,5	08,8	22,79	192,06	0,03	0,04	11,3	59,3	0,84	
504	Чай с лимоном	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0	
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16	
	111	460										
	На весь день											
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0	
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0	
	ИТОГО:		59.39	94.9	247.5	1800,52	0.64	3.99	31.51	487.94	28.25	

День: пятница Неделя: первая

№	Прием пищи,	Macca	Г	Іищевь	ıe	Энерг	Rı	итамин	ırı	Минеральные		
рец.	наименование блюда	порции		цества		етичес	D,	МΓ	iDi	вещест		
рец.	панменованне влюда	порции	BC1	дества	(1)	кая		1411		Вещеет	bu, mi	
						ценно						
						сть						
						(ккал)						
			Б	Ж	У		B_1	B_2	С	Ca	Fe	
	Завтрак 1											
259	Каша рисовая вязкая	200	6	10	31,3	239,3	0,14	0,07	0	9,49	3,03	
513	Кофейный напиток с	180	4,1	4,5	19,3	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07	
	молоком											
99	Бутерброд с маслом	40/5	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0	
	Итого	425										
	Завтрак 2											
	Сок фруктовый или	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0	
	овощной											
	Обед											
15	Салат из свежих огурцов	60	0,57	3,96	6,3	63,41	0,06	0,07	3,26	47,49	0,66	
	и помидоров											
151	Суп картофельный с	250	4,4	0,7	18,2	234,8	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29	
	клецками											
382	Картофельная запеканка	220	18,7	18	16	334,3	0,07	0,15	0,83	54,83	0,8	
	с мясом											
453	Соус сметанный с	25	0,5	1,4	0,9	36,1						
	томатом											
527	Компот из смеси	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34	
	сухофруктов	=25										
	Итого	735										
0.5	Уплотненный полдник	100	2.0	5.2	10.7	126.0	0.06	0.07	11.0	267	0.0	
82	Винегрет овощной	180	3,0	5,2	18,5	136,0	0,06	0,05	11,0	26,7	0,9	
516	Кисель из концентрата	180	0	0	9,8	42,3	0,3	0,3	15,0	4,5	0	
	плодового и ягодного	100	0.4	0	12.5	57.04	0.02	0.02	10	2.2	1.0	
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16	
	Итого	460										
	На весь день	100		1.5	22.2	240.0	0.17	0.07	0	24.0	4.0	
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0	
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0	
	ИТОГО:		48.84	54.26	222.4	1804,65	1.03	0.99	48.65	378.88	28.09	

День: понедельник Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Іищевь щества		Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		B_1	B_2	С	Ca	Fe	
	Завтрак 1											
181	Каша манная молочная вязкая	200	6,23	6,0	22,67	196,6	0,03	0,07	0,98	69,42	0,51	
508	Какао с молоком	180	5,6	5,7	20,1	152,8	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35	
96	Бутерброд с сыром	40/5	3,5	7,4	8	114,3						
	Итого	425										
	Завтрак 2											
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0	
	Обед											
54	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,9	4,2	5,1	62,1	0,06	0,07	3,26	47,49	0,66	
147	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,4	0,7	18,2	191,2	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29	
276	Плов	220	8,0	10,1	21,5	246,9	0,26	0,2	0,03	59,17	4,23	
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34	
	Итого	710										
	Уплотненный полдник		<u> </u>									
307	Омлет натуральный	100	7,5	8,25	3,66	121,0	0,08	0,2	1,03	54,33	1,08	
	Печенье	80	10,56	13,96	74,9	157,76	0,08	0,08	-	20,0	1,0	
504	Чай с лимоном	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0	
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16	
	Итого	460	ļ	<u> </u>								
	На весь день	100			22.2	240.0	0.15	0.05	0	24.0	4.0	
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0	
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0	
	ИТОГО:		47.7	44.55	282.1	1814,3	0.79	0.86	20.72	481.54	29.46	

День: вторник Неделя: вторая

№	Прием пищи,	Macca	Γ	Іищевь	ле	Энерг	ерг Витамины			Минеральные	
рец.	наименование блюда	порции	веі	щества	ι (r)	етичес		МΓ		вещества, мг	
						кая					
						ценно					
						сть					
						(ккал)		•	1		
			Б	Ж	У		B_1	B_2	С	Ca	Fe
	Завтрак 1		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>						
267	Каша пшенная с изюмом	200	12,8	12	18	249,3	0,05	0,01	0,45	92,93	0,36
513	Кофейный напиток с	180	4,1	4,5	19,3	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
	молоком										
99	Бутерброд с маслом	40/5	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
	Итого	425									
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый или	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	овощной										
	Обед										
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4					
158	Суп рисовый на курином	250	4,0	1,44	5,62	51,0	0,05	0,04	64,0	21,3	0,44
	бульоне										
374	Жаркое по-домашнему	220	8,26	7,49	8,69	195,7	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
527	Компот из смеси	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	сухофруктов										
	Итого	710									
	Уплотненный полдник										
181	Каша манная молочная	180	6,23	6,0	22,67	196,6	0,03	0,07	0,98	69,42	0,51
	вязкая										
559	Ватрушка с повидлом	70	7,5	8,25	3,66	119	0,08	0,2	1,03	54,33	1,08
506	Чай с молоком	200	2,0	2,16	15,3	65,0	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32
	Итого	450									
	На весь день										
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:		51.73	54.7	204.4	1803,5	0.68	0.76	63.6	500.88	27.03

День: среда Неделя: вторая

No	Прием пищи,	Macca	Γ	Іищевь	ле	Энерг	В	итамин	НЫ	Минера	альные
рец.	наименование блюда	порции	вет	щества	(r)	етичес		$M\Gamma$		вещества, мг	
						кая					
						ценно					
						сть					
						(ккал)					
			Б	Ж	У		B_1	B_2	С	Ca	Fe
	Завтрак 1										
253	Каша овсяная «Геркулес»	200	5,7	7,7	18,3	152,3	0,05	0,1	0,45	95,41	0,45
	вязкая										
513	Кофейный напиток с	180	4,1	4,5	19,3	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
	молоком										
99	Бутерброд с маслом	40/5	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
	Итого	425									
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый или	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	овощной										
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	60	1	4,3	2,9	54,2	0,04	0,07	48,35	56,33	0,8
149	Суп картофельный с	250	6,9	4,0	28,3	212,2	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
	бобовыми										
108	Колбаса вареная	70	9,92	10,2	0	237,4	0,01	0,02	0	0,02	0,04
297	Макаронные изделия отварные	150	5,7	3,4	31,41	127,0	0,04	0,01	0	4,21	0,54
527	Компот из смеси	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	сухофруктов										
	Итого	710									
	Уплотненный полдник										
319	Запеканка из творога	180	14,6	9,72	16,9	239,7	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
504	Чай с лимоном	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16
		460									
	На весь день										
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:	1.780	69.49	79.22	234.1	1800,04	0.6	0.81	67.92	555.82	25.14

День: четверг Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг Витамины етичес мг кая				Минеральные вещества, мг	
						ценно					
						сть					
						(ккал)					
			Б	Ж	У	(RRM)	B ₁	B_2	С	Ca	Fe
	Завтрак 1						-	_			
254	Каша гречневая вязкая	200	6,68	8,7	30,7	246,0	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
508	Какао с молоком	180	5,6	5,7	20,1	152,8	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
96	Бутерброд с сыром	40/5	3,5	7,4	8	114,3					
	Итого	425									
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый или	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	овощной										
	Обед										
51	Салат из свеклы	60	0,9	4,2	5,1	62,1	0,06	0,07	3,26	47,49	0,66
	отварной										
154	Суп картофельный с	250	4,4	0,7	18,2	207,1	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
	мясными фрикадельками										
338	Рыба отварная	70	9,1	4,7	6,0	193,0	0,07	0,15	0,83	54,83	0,8
434	Картофельное пюре	150	3,5	5,6	8,6	137,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
527	Компот из смеси	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	сухофруктов										
	Итого	710									
	Уплотненный полдник	100			10.7	122.0		0.07			0.0
201	Рагу из овощей	180	3,0	5,2	18,5	132,0	0,06	0,05	11,0	26,7	0,9
516	Кисель из концентрата	180	0	0	9,8	42,3	0,3	0,3	15,0	4,5	0
	плодового и ягодного										
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16
	Итого	460									
	На весь день							0			
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:		48.15	44.4	227	1800,04	0.97	8.02	48.5	874.25	26.58

День: пятница Неделя: вторая

№	Приот пини	Magaz				Duane	Витамины,			Минеральные	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Іищевы щества		Энерг етичес	Di	итамин МГ	ы,	вещест	
рсц.	наименование олюда	порции	БСП	цсства	(1)	кая		IVII		вещеет	Ba, Mi
	1	'				ценно					
	1	'				СТЬ					
	1	'				(ккал)					
			Б	Ж	У	(KKan)	B_1	B_2	С	Ca	Fe
	Завтрак 1			71.		+	D ₁				10
249	Каша пшеничная	200	6,68	8,7	30,7	246,0	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
	рассыпчатая	'	'		1						
513	Кофейный напиток с	180	4,1	4,5	19,3	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
	молоком	'	'		1						
99	Бутерброд с маслом	40/5	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
	Итого	425									
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый или	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	овощной	<u> </u>			<u> </u>						
	Обед	<u> </u>	<u> </u> '		<u> </u>						
15	Салат из свежих огурцов	60	0,57	3,96	6,3	63,41	0,06	0,07	3,26	47,49	0,66
	и помидоров	<u> </u>	<u> </u> '					<u> </u>			
159	Суп с рыбными	250	4,0	4,4	18,0	202,22	0,08	0,09	0	59,9	0,17
	консервами	<u> </u>	<u> </u>	12.	<u> </u>	200.40	2.02	2.00	2.2.5	10.00	. =0
371	Говядина тушеная с	220	15,5	10,5	3,7	299,13	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
	капустой	100	0.17		21.1	02.2	0.01	0.02	0.4	20.57	0.24
527	Компот из смеси	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	сухофруктов	710	<u> </u> '	<u> </u>	 			<u> </u>			
	Итого	710	<u> </u> '					<u> </u>			
240	Уплотненный полдник	200	6.69	0.7	20.7	246.0	0.05	0.11	0.45	02.24	0.75
249	Каша пшеничная	200	6,68	8,7	30,7	246,0	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
171	рассыпчатая	200	5.7	11	26	212	0.02	0.07	0.45	52	0.22
171	Суп молочный с	200	5,7	11	26	212	0,02	0,07	0,45	53	0,23
504	макаронными изделиями	180	0.1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
504	Чай с лимоном	100	0,1	0	13,5	58,8	_	0,02	10	-	16
ļ	Свежие фрукты		0,4		13,3	37,04	0,03	0,02	10	2,2	10
ļ	Итого	480					<u> </u>	1			
<u> </u>	На весь день	100	6.5	1.5	22.2	240.0	0.17	0.07	0	34,0	4.0
<u> </u>	Батон	100 50	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	•	4,0
ļ	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
L	ИТОГО:	<u> </u>	109.2	57.86	231	1800,00	0.63	0.77	32.9	555.09	26.84