



**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .
Осенне- зимний сезон.**

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 1(Понедельник)							Витамины и минеральные вещества						
				Пищевая ценность													
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	15	сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2		
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	150/5	222,8	6,17	7,9	4,85	0,105	0,72	41,1	0	110,08	165,9	33,2	2,34		
	379	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4		
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	338	Мандарины св.порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53		
	Итого		500	559,2	16,88	16,95	44,53	0,23	109,48	93,1	0,71	510,07	456,36	99,35	5,69		
Обед	71	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25		
	102	Суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	0,182	4,66	0	0	34,14	70,4	28,4	1,64		
	269	Котлеты рубленые с соусом	50/50/100	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4		
	309	Макароны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75		
		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58		
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого		770	727	22,75	24,56	88,93	0,472	8,55	12,1	2,68	88,32	273,35	85,59	5,28		

			День 2 (Вторник)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	71	Помидоры св.порциями	50	11	0,55	0,1	1,75	0,02	8,75	0	0,58	8,3	29,1	12,5	0,75
	294	Котлеты руб.из филе птицы с соусом	80(50/30)	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	40,95	10,5	0,87
	304	Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	60,9	16,3	0,53
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		Итого	500	568	16,81	14,27	70,39	0,2	10,09	58,2	0,84	50,34	152,75	49,5	2,55
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	49	0,54	4,3	1,9	0,02	10,3	17,76	1,74	19,9	29,8	9,02	0,51
	82	Борщ с капустой картофелем со смет	200	118	4,71	3,73	15,96	0,04	8,54	0	0	39,7	43,68	20,9	0,98
	279	Тефтели рубленные с соусом	60(50/110)	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8,76	6,62	43,08	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	780	877	25,83	29,36	99,49	0,45	20,05	50,76	2,57	117,49	464,82	239,22	8,8

			День 3 (Среда)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	223	Запеканка творожная с повидлом	130/20	405	21,92	16,59	42	0,06	1,96	69,5	0	153,2	208,8	29,5	1,01
	377	Чай с лимоном	200	41,6	0,53	0	9,87	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
		Хлеб пшеничный	40	1,41	0,3	0,3	63	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
		Итого	500	547,03	23,15	24,39	122,35	0,15	19,09	109,5	0,92	204,13	286,3	68,47	6,88
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.ма	60	8	0,48	0,06	0,96	0,01	11,8	0	9,24	9,6	20,3	9,6	0,4
	103	Суп картофельный с макарон.издели	200	117	2,26	4,3	16,68	1,14	6,6	0	0	23,26	54,06	21,82	0,9
	227	Рыба припущенная с соусом	50(50/100)	139	13,81	5,76	2,73	0,04	0,42	24,5	0	7,73	97,84	22,92	0,45
	312	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	348	Компот из изюма	200	122	0,02	0,07	29	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого	770	667	22,61	16,35	71,97	2,48	22,57	57,65	10,02	112,94	320,71	108,96	3,72	

		День 4 (Четверг)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	15 сыр порциями	30	214,98	13,92	17,7	0	0,03	0,42	156	0,3	528	300	21	0,6	
	269 Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4	
	303 Каша пшеничная вязкая	150	154	4,21	4,8	22,99	0,08	0	0	0	15,6	100,9	21,6	1,7	
	348 Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63	0,03	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Итого	500	711,78	29,4	38,05	60,12	0,27	1,42	168,1	0,82	598,87	551,64	92,27	4,62	
Обед	52 Салат из свеклы	60	103	0,76	9,04	4,59	0,01	3,99	0	1,62	21,2	24,3	12,4	0,79	
	88 Щи из свежей капусты с картоф. со см	200/5	79	1,46	4,75	6,22	0,04	12,62	0	0	39,4	39,2	17,7	0,66	
	291 Плов из птицы	50/150/20	256	20,27	6,74	28,08	0,08	4,52	14,6	0	34,76	131,5	40,53	1,48	
	348 Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45	
	Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого	570	700	25,88	21,13	73,9	0,26	21,58	14,6	2,25	129,48	259,66	107,55	4,04	

		День 5 (Пятница)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	14 масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
	183 Каша молоч. гречневая с маслом	150/5	151,5	4,5	5,1	21,9	0,15	1,23	48,9	0	137,6	184,29	74,42	2,15	
	378 Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	
	338 мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53	
	Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Итого	505	407,82	8,59	14,13	48,41	0,29	109,71	98,9	0,97	336,52	355,95	126,24	3,53	
Обед	67 Винегрет овощной	60	9,95	1,74	6,18	9,24	0,02	5,78	0	0	18,74	25,9	11,7	0,49	
	96 Рассольник Ленинградский со сметан	205	113	1,88	5,1	13,92	0,07	6,86	0	0	23,9	46,5	19,8	0,75	
	280 Фрикадельки из говядины	105/55/50	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16,31	0	24,25	79,59	14,19	5,29	
	310 Картофель отварной	150	159	3,03	4,93	24,49	0,15	21,75	0	0,15	18	81	33	1,2	
	342 Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18	
	Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого	780	656,95	18,46	25,6	83,66	0,48	35,56	18,11	0,78	105,09	289,59	102,09	8,57	

			День 6 (Суббота)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	234 котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	155	9,04	8,22	10,71	0,04	0,17	12,7	0	29,93	88,67	20,71	0,78		
	303 Каша пшениная вязкая	150	154	4,21	4,8	22,99	0,11	0	0	0	10,9	85,47	29,8	0,98		
	376 Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
	вафли мягкие	40	180	2,38	9,68	18,64	0	0	0,008	0	6	25,13	0	0,62		
	Итого	510	592	17,57	23	62,11	0,19	0,44	12,71	0,52	69,63	256,2	75,44	4,95		
Обед	45 Салат из белокочанной капусты	60	164,2	3,02	6,36	23,7	0,02	10,3	17,76	1,74	19,9	29,8	9,02	0,51		
	98 Суп крестьянский с крупой	200	106	1,51	3,32	9,24	0,04	8	0	0	39,4	178	21,2	0,62		
	260 Гуляш из говядины	50/50/100	191	14,75	13,14	3,3	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06		
	321 Капуста тушеная	150	115	3,6	4,52	15,3	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45		
	348 Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45		
	Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого	770	830,2	26,06	27,94	85,3	0,28	51,62	17,76	4,02	228,91	522,76	123,07	8,75		

			День 7 (Понедельник)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	15 Сыр порциями	20	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2		
	174 Каша молоч.рисовая с маслом	150/5	220,5	4,5	8,13	5,12	0,04	0,7	40,4	0	96,4	116,2	26,9	0,44		
	382 Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2		
	Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	338 Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого	495	492,57	14,16	15,2	38,67	0,14	17,17	92,4	0,66	434,33	361,21	86,16	6,16			
Обед	24 Салат из свежих помидоров и огурцо	60	49	0,54	4,3	1,9	0,02	4,95	0	0,23	11,4	20,3	9,62	0,44		
	102 Суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	28,46	1,64		
	269 Биточки рубленные с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4		
	309 Макароны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75		
	348 Компот из кураги	200	123	1,04	0	30,96	0,03	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48		
	Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого	770	792	23,51	22,98	95,6	0,5	10,61	12,1	2,81	117,41	293,42	101,85	5,37			

		День 8 (Вторник)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	71	помидоры св.порциями	30	6,6	0,33	0,06	1,05	0,01	5,25	0	0,35	5	17,5	7,5	0,45
	279	Тефтели рубленные с соусом	90(60/30)	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8,76	6,62	43,08	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
	348	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		Итого	490	625,6	18,75	21,15	81,27	0,36	6,56	34,8	0,61	54,25	332,44	174,2	6,54
Обед	71	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
	82	Борщ с капустой, картофелем со смет	200/5	89	1,47	4,67	7,31	0,04	8,54	0	0	39,7	43,68	20,9	0,98
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	50/50/100	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	40,95	10,5	0,87
	304	Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	60,9	16,3	0,53
	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,07	0,02	15	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	775	672	19,53	19,12	66,5	0,28	12,23	56,4	0,88	98,88	258,73	107,5	4,25

		День 9 (Среда)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	150/5	234	6,41	8,3	5,09	0,105	0,72	41,1	0	110,08	165,9	33,2	2,34
		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Завтрак 2	338	Груша св. порциями	100	34,13	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75	0	0,3	14,25	12	9	1,73
		Итого	505	491,85	8,56	16,05	37,78	0,165	5,51	81,1	0,97	142,06	222,91	59,38	5,09
Обед	47	Салат из квашеной капусты с маслом	60	8	0,48	0,06	0,96	0,01	11,8	0	9,24	9,6	20,3	9,6	0,4
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	205	79	1,46	4,75	6,22	0,04	12,62	0	0	39,4	39,2	17,7	0,66
	234	Котлеты рыбные с соусом	50/50/100	155	9,04	8,22	10,71	0,04	0,17	12,7	0	29,93	88,67	20,71	0,78
	312	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	348	Компот из чернослива	200	109	0,16	0,16	27,87	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	775	632	17,18	19,35	68,36	1,38	28,79	45,85	10,02	151,3	289,78	111,63	3,81

		День 10 (Четверг)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	14 Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
	291 Плов из птицы	150	256	20,27	6,74	28,08	0,08	4,52	14,6	0	34,76	131,5	40,53	1,48		
	376 Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
	Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
завтрак 2	338 Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Итого	500	458,02	22,61	14,54	45,33	0,15	19,79	54,6	0,66	79,36	190,53	72,36	7,13		
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	60	103	0,76	9,04	4,59	0,02	10,3	17,76	1,74	19,9	29,8	9,02	0,51		
	106 Суп картофельный рыбный	200/12,5	107	4,57	2,8	15,3	0,09	9,39	0	0	20,5	60,2	24,8	0,93		
	280 Фрикадельки из говядины, тушеные	50/50/100	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16,31	0	24,25	79,59	14,19	5,29		
	303 Каша пшеничная вязкая	150	154	4,21	4,8	22,99	0,08	0	0	0	15,6	100,9	21,6	1,7		
	348 Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45		
	Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого	782,5	758	21,55	25,87	84,18	0,36	19,96	34,07	2,37	114,35	342,05	97,53	9,54		

		День 11(Пятница)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	290 Птица тушенная в смет.соусе	50/50	75	5,89	5,06	1,63	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61		
	304 Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	60,9	16,3	0,53		
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
	Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
	Итого	490	482	11,55	11,47	69,42	0,13	1,15	30,1	0,72	45,86	218,63	76,56	2,54		
Обед	71 Помидоры свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,9		
	103 Суп картофельный с макаронными из	200	117	2,26	4,3	16,68	1,14	6,6	0	0	23,26	54,06	21,82	0,9		
	269 Биточки рубленые с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4		
	302 Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8,76	6,62	43,08	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01		
	342 Компот из св.яблок	200	41,6	0,53	0	9,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18		
	Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого	770	732,6	23,93	21,1	84,01	1,65	18,4	13,9	1,33	81,81	449,7	219,13	9,05		

		День 12 (Суббота)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	181 Каша молоч.манная с маслом	150/5	145,5	4,51	3,03	25,02	0,03	0,27	24,5	0,075	99,48	82,3	12,79	0,2		
	378 Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41		
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	440 Булочка творожная	100	262	13,08	6,06	3,08	0,14	0,18	44	0	75,8	140	34,6	1,52		
	209 Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1		
	Итого	515	593,34	25,13	15,24	44,48	0,26	1,78	178,5	0,575	328,48	409,3	74,19	3,35		
Обед	70 Огурцы соленые	60	8	0,48	0,06	0,96	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3		
	98 Суп крестьянский с крупой	200	106	1,51	3,32	9,24	0,04	8	0	0	39,4	178	21,2	0,62		
	268 Шницель рубленый с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,19	2,54	10,1	0	13,32	84,39	18,89	1,1		
	312 Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86		
	348 Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45		
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		Итого	770	696	17,68	19	77,87	1,53	16,49	43,25	0,83	136,59	416	110,71	3,99	