



**Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне-зимний сезон.**

		День 1 (Понедельник)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	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	200/10	285	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58	0,71	138,1	184,37	47,6	1,23		
	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		555	621,46	18,22	20,77	76,73	0,31	109,93	110	1,42	538,09	474,83	113,75	4,58	
Обед	71 Огурцы свежие порциями	100	20	0,7	0,1	1,8	0,04	4,9	0	0	17	14	30	0,5		
	102 Суп картофельный с горохом	200	148	5,49	5,27	16,54	0,23	5,83	0	2,43	42,68	35,58	88,1	2,05		
	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	200	282,66	7,14	10,5	39,9	0,08	0	0	2,73	16,8	48,3	10,5	1,05		
	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		860	836,66	25,57	31,69	92,57	0,56	12,17	12,1	5,84	110,16	251,33	171,29	6,24	

			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	Mg	Fe		
Завтрак	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		
	Котлеты рубленые из филе															
	294 птицы с соусом	100(50/50)	196	13,6	9,5	2,33	0,06	0,55	0	0	37,1	51,1	13,1	1,09		
	304 Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06	0	0	0,38	1,82	21,78	81,26	0,7		
	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	550	654,6	20,37	17,19	80,46	0,23	6,7	1,8	0,99	54,92	112,18	112,06	2,64		
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	100	89	2,6	7,3	3,2	0,04	17,29	29,6	2,9	33,2	49,8	15,04	0,86		
	Борщ с капустой картофелем со смет.	250/5	147	5,8	4,6	19,9	0,05	10,6	0	0	49,6	54,6	26,1	1,22		
	279 Тефтели рубленые 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	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68		
	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	925	984,1	32,09	32,08	114,77	0,55	29,1	62,6	3,73	145,56	565,74	297,11	11,06		

			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	Mg	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	200/20	540	29,2	22,12	56	0,08	2,6	92,6	0	204,2	278,4	39,3	1,34		
	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	570	682,03	30,43	29,92	136,35	0,17	19,73	132,6	0,92	255,13	355,9	78,27	7,21		
Обед	47 Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	13,3	0,8	0,1	1,6	0,02	19,6	0	15,4	16	33,8	16	0,66		
	103 Суп картофельный с макарон.изделиями	250	146,2	2,8	5,3	20,8	1,4	8,25	0	0	29,07	67,5	27,27	1,12		
	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	200	206	4,2	7,4	29,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14		
	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	910	752,5	24,45	19,23	84,03	3,13	33,27	68,7	16,23	137,9	373,3	129,71	4,48		

		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	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2		
	269 Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	206,2	11,35	19	11,5	0,11	0,5	15,1	0	17,18	117,5	23,6	1,75		
	303 Каша пшеничная вязкая	200	205	5,6	6,4	30,6	0,1	0	0	0	20,8	134,5	28,8	2,26		
	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	565	660,66	23,78	31,65	70,03	0,29	1,24	67,1	0,62	255,5	408,7	90,16	5,13		
Обед	52 Салат из свеклы	100	171	1,26	15,06	7,65	0,02	6,65	0	2,7	35,3	40,5	20,6	1,31		
	88 Ши из свежей капусты с картоф.со сметаной	250/5	98,7	1,83	5,93	7,78	0,05	15,7	0	0	49,2	49	22,12	0,83		
	291 Плов из птицы	300(100/2)	384	30,4	10,11	42,12	0,12	6,78	21,9	0	52,14	197,25	60,8	2,22		
	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	915	915,7	36,88	31,7	92,56	0,32	29,58	21,9	3,33	170,76	351,41	140,44	5,47		

		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	200/10	205,2	6,1	6,9	29,6	0,2	1,6	66,2	0	186,4	249,6	100	2,91		
	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	560	461,52	10,19	15,93	56,11	0,34	110,08	116,2	0,97	385,32	421,26	151,82	4,29		
Обед	67 Винегрет овощной	100	16,5	2,9	10,3	15,4	0,03	9,63	0	0	31,2	43,1	19,5	0,81		
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	140	2,33	6,3	17,3	0,08	8,5	0	0	29,7	57,8	24,6	0,93		
	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	200	212	4,04	6,57	32,6	0,2	29	0	0,2	24	108	44	1,6		
	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	920	743,5	21,08	32,56	101,31	0,55	48,3	18,11	0,83	129,35	345,09	125,69	9,47		

			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	100(50/50)	193	11,3	10,2	13,3	0,05	0,21	15,8	0	37,4	110,8	25,8	0,9		
	303 Каша пшенная вязкая	200	205,3	5,6	6,4	30,5	0,14	0	0	0	14,5	113,96	39,7	1,3		
	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	580	681,3	21,22	26,58	72,21	0,23	0,48	15,808	0,52	98,7	306,82	90,43	5,39		
Обед	45 Салат из белокочанной капусты	100	273,6	5,03	10,6	39,5	0,03	17,1	29,6	2,9	33,1	49,6	15,03	0,85		
	98 Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	0,05	10	0	0	49,25	222,5	26,5	0,78		
	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 тушенная	200	153,3	4,8	6,02	20,4	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6		
	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	910	1003,9	29,64	34,51	108,51	0,32	71,22	29,6	5,73	289,86	616,81	148,68	10,4		

			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	200/10	298,7	6,09	11,01	6,9	0,05	0,9	54,7	0	130,6	157,4	36,4	0,59		
	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	550	570,77	15,75	18,08	40,45	0,15	17,37	106,7	0,66	468,53	402,41	89,06	6,31			
Обед	24 Салат из свежих помидоров и огурцов	100	81,6	0,9	7,16	3,16	0,03	8,25	0	0,38	19	33,8	16,03	0,73		
	102 Суп картофельный с горохом	250	147,5	5,88	4,66	19,95	0,22	5,82	0	0	42,6	88,1	35,5	2,05		
	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		
	309 Макароны отварные	200	281	7,09	6,52	47,36	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1		
	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	910	924,1	26,81	28,4	112,69	0,57	15,07	12,1	3,61	137,47	336,04	117,8	6,32			

		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	Mg	Fe		
завтрак	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	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68	
	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	540	663,7	21,86	20	91,31	0,43	6,56	34,8	0,61	59,12	402,44	220,87	8,21	
обед	71	Огурцы свежие порциями	100	20	0,7	0,1	1,8	0,04	4,9	0	0	17	14	30	0,5	
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	250/5	147	5,8	4,6	19,9	0,05	10,6	0	0	49,6	54,6	26,1	1,22	
	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	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06	0	0	0,38	1,82	21,78	81,26	0,7	
	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	915	790	25,14	20,09	88,07	0,34	16,74	56,4	1,21	117,8	229,53	200,66	4,91	

		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	Mg	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.пшенинная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58	0,71	138,1	184,37	47,6	1,23	
		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	560	542,85	9,66	19,47	69,74	0,25	5,96	98	1,68	170,08	241,38	73,78	3,98	
Обед	47	Салат из квашеной капусты с маслом раст.	100	13,3	0,8	0,1	1,6	0,02	19,6	0	15,4	16	33,8	16	0,66	
	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	98,7	1,83	5,93	7,78	0,05	15,7	0	0	49,2	49	22,12	0,83	
	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	200	206	4,2	7,4	29,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	
	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	915	708	18,85	22,41	77,86	1,78	40,92	56,9	16,23	180,25	338,73	131,35	4,52	

		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	Mg	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		
	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		
	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	550	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	100	89	2,6	7,3	3,2	0,04	17,29	29,6	2,9	33,2	49,8	15,04	0,86		
	106 Суп картофельный рыбный	250/25	126	5,9	3,6	19,8	0,11	12,1	0	0	26,5	78	32,1	1,2		
	280 Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	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	200	205	5,6	6,4	30,6	0,1	0	0	0	20,8	134,5	28,8	2,26		
	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	935	814	26,11	26,53	94,9	0,42	29,66	45,91	3,53	138,85	413,45	118,05	10,72		

		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	Mg	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	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06	0	0,38	1,82	21,78	81,26	0,7			
	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	540	534	12,61	12,53	79,72	0,16	1,15	30,1	1,1	46,38	179,51	141,52	2,71		
обед	71 Помидоры свежие порциями	100	20	0,8	0,2	5,2	0,03	17,5	0	1,16	16,6	58,3	25	1,5		
	103 Суп картофельный с макаронными изделиями	250	146,2	2,8	5,3	20,8	1,4	8,25	0	0	29,07	67,5	27,27	1,12		
	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	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68		
	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	910	807,9	27,9	21,03	100,25	1,99	27,05	13,9	1,79	99,09	556,44	281,25	11,54		

		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	Mg	Fe	
Завтрак	181 Каша молоч.манная с маслом	200/10	197,1	6,11	4,1	33,8	0,04	0,36	33,1	0,1	134,7	111,5	17,3	0,27	
	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	
	440 Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	209 Булочка творожная	100	262	13,08	6,06	3,08	0,14	0,18	44	0	75,8	140	34,6	1,52	
	Итого	570	644,94	26,73	16,31	53,26	0,27	1,87	187,1	0,6	363,7	438,5	78,7	3,42	
Обед	70 Огурцы соленые	100	13,3	0,8	0,1	1,6	0,01	2,9	0	0,08	19,1	20	11,6	0,5	
	98 Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	0,05	10	0	0	49,25	222,5	26,5	0,78	
	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	200	206	4,2	7,4	29,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	
	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	910	778,3	19,35	21,71	88,12	1,92	20,89	54,3	0,91	166,79	494,15	129,51	4,63	