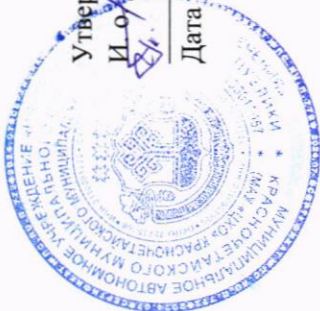


Согласовано:
Директор
Артимова В.И.
Дата 09.09.2020



Утверждаю
И.о. Директора МАУ "ЦХО"
Ульянды Т. И.
Дата 08.09.2020



Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7-11 лет

Осенне-зимний сезон

**День 1
(ПОНЕДЕЛЬНИК)**

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0		26	0		50	3,5	0,1
741	Каша молоч. Пшенная с маслом (крупа пшенная, молоко, сахар-песок, соль поваренная, масло сливочное)	245/5	9,38	10,32	40,34	292,77	0,22		0,03	0,00		209,45	56,42	1,48
697	Кофейный напиток (молоко, сахар-песок, кофейный напиток)	200	3,3	2,73	24,96	146,3	0,04		0,02	0		90	14	0,1
569	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	510	19,1	16,7	65,95	500,77	0,26		26,05	0		349,45	17,5	3,78

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
443	Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоко, сахар-песок, лимон)	60	0,73	0,05	13,22	54,52	0,04		0,9	0,22		33,92	20,23	0,53
102	Суп картоф. с горохом (картофель, горох сухой, лук репчатый, морковь, мало подсолнечное, соль поваренная)	200	4,11	4,27	15,6	118,63	0,18		0,22	1,96		70,3	29,14	1,64
269	Котлеты рублен.с томатным соусом (говядина п/ф, свинина п/ф, хлеб пшеничн, молоко, соль поваренная, сухари панировочные, масло подсолнечное, соус томатный)	100(50/50)	8,36	10,48	11,92	172,94	1,12		0,09	1,79		101,05	23,76	1,69
309	Макароны отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль поваренная)	180	4,14	5	23,4	155,16	0,04		0	0,57		27,2	6,32	0,62
597	Чай с фруктовым соком (сок фруктовый, чай заварка)	200	4,6	0,54	0,1	8,58	33	0	1,38	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
	Итого	800	29,96	21,69	117,24	780,71	34,46		2,6	4,74		234,51	96,09	5,05

**День 2
(ВТОРНИК)**

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
	масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	0		59	0		2	0	0
881	каша овсяная вязкая (крупа овсяная, масло сливочное, сахар, соль, молоко)	245/5	7,05	11,4	39,08	284,83	0,06		0,06	0,09		182,25	41,61	1,8
726	Чай с сахаром (чай заварка, сахар-песок)	200	0,1	0,03	14,99	56,85	0		0	0		0	0	0
569	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	510	11,25	20,33	54,82	441,98	0,06		59,06	0,09		184,25	41,61	3,9

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Р	Мг	Фе
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д			
725	Салат из свеж пом и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, масло подсолнечное, соль поваренная)	60	1	3,6	3,6	54	0,04		0	0		33,9	16	0,74
742	Борщ из свеж капусты со сметаной (свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, сахар-песок, соль поваренная, сметана)	205(200/5)	1,57	4,87	10,71	90,04	0,04		0,22	1,96		43,21	22	0,94
719	Рыба припущен с соусом (филе минтая, лук репчатый, соус сметанный)	100	9,29	1,78	3,29	65,76	0,06		0,04	0,38		100,19	3,1	0,1
883	Картофельное пюре (картофель, молоко, соль поваренная, масло сливочное)	150	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16		0	0,2		97,75	31,36	1,14
730	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная)	200	7,13	0,57	0	32,21	126,05	0	0	0	0	0	0	0
338	Яблоки порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03		0,01	0,4		8	2	1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
	Итого	675	30,5	17,99	128,78	865,8	126,43		0,28	3,34		310,01	82,1	5,39

**День 3
(среда)
Завтрак**

№ рец	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0		26	0		50	3,5	0,1
709	Каша рисовая. Вязкая (крупа пшеничная, сахар-песок, соль поваренная, масло сливочное,молоко)	245/5	7,05	11,4	39,08	284,83	0,06		0,06	0,09		182,25	41,61	1,8
736	Чай с лимоном (чай заварка, сахар-песок, лимон свежий)	200	0,16	0,03	15,2	59,16	0		0	0,1		1,54	0,84	0,04
569	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	510	13,63	15,08	54,93	405,69	0,06		26,06	0,19		233,79	45,95	4,04

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Р	Мг	Фе
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	В2	А	Е	Д			
739	Салат из белокочан.капусты (капуста белокочанная, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное)	60	0,89	3,05	5,39	51,64	0,02		0,12	1,39		17,98	9,85	0,33
478	Суп картоф.с макарон.изд (картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль поваренная)	200	2,25	2,23	16,73	97,56	0,09		0,26	1,18		54,6	22,64	0,86
743	Тефтели рубленые с соусом (крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное, говядина п/ф, мука пшеничная, соль поваренная, соус сметан с томатом)	110	7,47	8,37	8,05	139,1	0		0,02	2,86		78,6	13,66	1,14
706	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль поваренная, масло сливочное)	150	8,62	6,07	35,62	232,5	0,19		37,5	0		197,17	131,73	4,42
707	Компот из изюма (изюм, сахар-песок, лимонная кислота)	200	12,14	0,36	0	28,06	108,83	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
595	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	0,06		0,01	0,2		17	11	0,1
	Итого	1320	41,01	21,73	154,47	975,57	109,32	2622,1	37,93	6,13	0,1	471,77	254,44	16,85

**День 4
(четверг)
Завтрак**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц, гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	E	Д	P	Mг	Фе
	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	0		59	0		2	0	0
885	Каша гречневая молочн с маслом (соль поваренная, крупа гречневая, крупа пшениная, сахар-песок, масло сливочное)	245/5	6,72	3,1	33,62	189,31	0,15		30,34	0,38		160	106,81	3,62
726	Чай с сахаром (чай заварка, сахар-песок)	200	0,1	0,03	14,99	56,85	0		0	0		0	0	0
569	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	510	10,92	12,03	49,36	346,46	0,15		89,34	0,38		162	106,81	5,72

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц, гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					P	Mг	Фе
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	E	Д			
725	Винегрет овощной (свекла, картофель, лук, морковь, соль, растительное масло)	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0		0	0		26,98	12,45	0,51
745	Щи из свеж.капусты с картофелем (капуста белокочан, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, соль поваренная, сметана)	205(200/5)	1,5	4,94	6,49	79,76	0,05		0,21	1,92		40,01	17,79	0,63
712	Компот из чернослива (чернослив, сахар-песок, кислота лимонная)	200	0,34	0	23,65	92,81	0		0	0,27		12,33	15,16	0,45
663	Плов из птицы (филе кур, крупа рисовая, масло подсолнечное, томатное пюре, лук репчатый, морковь)	150	32,68	16,45	16,89	23	327,14	0,07	1,21	0	0,21	13,5	190,57	37,35
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
	Итого	675	59,93	43,33	151,52	948,96	327,36	0,07	1,43	2,6	0,21	342,79	307,42	42,72

День 5
(пятница)
Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
2	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0		26	0		50	3,5	0,1
303	Каша пшенични вязкая (крупа пшеничная, молоко, соль поваренная, масло сливочное)	245/5	6,54	6,94	40,15	249,16	0,13		0	0,00		165,04	35,3	2,79
724	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар-песок)	200	3,97	3,42	26,08	143	0,04		0,02	0,01		116,2	31	0,98
0/1	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	510	16,93	14,01	66,88	453,86	0,17		26,02	0,01		331,24	38,8	5,97

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Р	Мг	Фе
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	В2	А	Е	Д			
429	Салат из свеклы отварной (свекла, масло подсолнечное, соль поваренная)	60	0,81	3,65	4,72	53,91	0,01		0	1,64		24,51	12,54	0,8
96	Рассольник Ленингр со сметаной (картофель, крупа перловая, моркови, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль поваренная, сметана)	205(200/5)	2,02	5,1	11,98	107,25	0,09		0	0		56,7	24,2	0,9
662	Птица тушенная в соусе (масло подсолнечное, соль поваренная, филе кур, соус сметанный)	100(50/50)	14,42	19,99	2,95	113,6	0,01		0,01	0,97		9,99	1,61	0,05
883	Картофельное пюре (картофель, молоко, соль поваренная, масло сливочное)	150	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16		0	0,2		97,75	31,36	1,14
721	Компот из свежих яблок яблоки свежие, сахар-песок, кислота лимонная)	200	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01		0	0,16		3,2	0,8	0,4
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
610	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03		0,01	0,4		8	2	1
	Итого	875	25,23	35,15	100,41	683,46	0,65		0,02	3,37		200,15	72,51	4,29

День 6
(понедельник)

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
2	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0		26	0		50	3,5	0,1
723	Каша молочн.рисовая с масл (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль поваренная, масло сливочное)	245/5	6,1	11,38	39,1	281,28	0,06		0,06	0,28		15,44	35,64	0,55
724	Какао с молоком какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	3,97	3,42	26,08	143	0,04		0,02	0,01		116,2	31	0,98
569	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	510	16,49	18,45	65,83	485,98	0,1		26,08	0,29		181,64	70,14	3,73

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Р	Мг	Фе
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	В2	А	Е	Д			
443	Салат из моркови с изюмом (морковь, изюм, сахар-песок, лимон)	60	0,73	0,05	13,22	54,52	0,04		0,9	0,22		33,92	20,23	0,53
726	Суп картоф.с горохом (картофель, горох сухой, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль поваренная)	200	2,25	2,23	16,73	97,56	0,09		0,26	1,18		54,6	22,64	0,86
269	Котлеты рублен.с томатным соусом (говядина п/ф, свинина п/ф, хлеб пшеничн, молоко, соль поваренная, сухари панировочные, масло подсолнечное, соус томатный)	100(50/50)	8,36	10,48	11,92	172,94	1,12		0,09	1,79		101,05	23,76	1,69
704	Макароны отварные (макароны, соль, масло сливочное)	150	4,14	5	23,4	155,16	0,04		0	0,57		27,2	6,32	0,62
278	Компот из кураги (курага, сахар-песок, кислота лимонная)	200	17,09	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
610	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03		0,01	0,4		8	2	1
	Итого	870	36,93	19,25	95,2	657,07	132,81	0,02	1,99	4,16		257,25	98,39	22,16

**День 7
(вторник)
Завтрак**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
1	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	0		59	0		2	0	0
718	Каша молочн из оvs хлоп с масл (хлопья овсяные, молоко, сахар-песок, соль поваренная, масло сливочное)	245/5	7,05	11,4	39,08	284,83	0,06	1,3	0,06	0,09		192,25	41,61	1,8
728	Чай с сахаром чай заварка, сахар-песок)	200	0,1	0,03	14,99	56,85	0		0	0		0	0	0
569	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	510	11,25	20,33	54,82	441,98	0,06	1,3	59,06	0,09		194,25	41,61	3,9

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Р	Мг	Фе
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д			
725	Салат из свеж пом и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, масло подсолнечное, соль поваренная)	60	1	3,6	3,6	54	0,04		0	0		33,9	16	0,74
742	Борщ из капусты со сметаной (свекла, капуста белокочан, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, сахар-песок, соль поваренная, сметана)	205(200/5)	1,57	4,87	10,71	90,04	0,04		0,22	1,96		43,21	22	0,94
730	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная)	200	0,57	0	32,21	126,05	0		0	0		0	0	0
663	Плов из птицы (филе кур, крупа рисовая, масло подсолнечное, томатное пюре, лук репчатый, морковь)	150	16,45	16,89	23	327,14	0,07		0	0,21		190,57	37,35	
595	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	0,06		0,01	0,2		17	11	0,1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
	Итого	775	24,34	26,09	97,66	737,11	0,21		0,23	2,37		284,68	86,35	1,78

День 8

(среда)

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
2	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0		26	0		50	3,5	0,1
741	Каша молочн.пшениная с масл (крупа пшениная, молоко, сахар-песок, соль поваренная, масло сливочное)	245/5	9,38	10,32	40,34	292,77	0,22		0,03	0,00		209,45	56,42	1,48
597	Чай с фруктовым соком (сок фруктовый, чай заварка)	200	0,54	0,1	8,58	33	0		0	0		0	0	0
569	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	510	16,34	14,07	49,57	387,47	0,22		26,03			259,45	59,92	3,68

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Р	Мг	Фе
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д			
739	Салат из белокочан.капусты (капуста белокочанная, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное)	60	0,89	3,05	5,39	51,64	0,02		0,12	1,39		17,98	9,85	0,33
103	Суп картоф с макарон изд (картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль поваренная)	200	2,25	2,23	16,73	97,56	0,09		0,26	1,18		54,6	22,64	0,86
719	Рыба припущен с соусом (филе минтая,лук репчатый, соус сметанный)	100	9,29	1,78	3,29	65,76	0,06		0,04	0,38		100,19	3,1	0,1
706	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль поваренная)	150	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16		0	0,2		97,75	31,36	1,14
712	Компот из чернослива (чернослив, сахар-песок, кислота лимонная)	200	0,34	0	23,65	92,81	0		0	0,27		12,33	15,16	0,45
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
610	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03		0,01	0,4		8	2	1
	Итого	870	20,59	13,31	101,95	607,51	0,36		0,43	3,82		290,85	84,11	3,88

**День 9
(четверг)
Завтрак**

№ рец	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
1	Масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	0		59	0		2	0	0
881	Каша пшеничная вязкая (крупа пшеничная, соль, молоко, сахар-песок)	245/5	6,54	6,94	40,15	249,16	0,13		0	0,00		165,04	35,3	2,79
724	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар-песок)	200	3,97	3,42	26,08	143	0,04		0,02	0,01		116,2	31	0,98
569	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	510	14,61	19,26	66,98	492,46	0,17		0,02	0,01		283,24	66,3	5,87

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Р	Мг	Фе
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	В2	А	Е	Д			
699	Огурцы порциями (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02		0	0		18	8,4	0,3
458	Суп крестьянский с крупой (капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая,морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль поваренная)	200	1,51	3,98	11,42	87,8	0,04		0,18	1,88		40,08	16,6	0,52
707	Компот из изюма (изюм, сахар-песок, кислота лимонная)	200	0,36	0	28,06	108,83	0,03		0	0,1		25,59	8,33	0,6
	Жаркое по-домашнему (картофель, мысо свиное, лук, моркоаь, соль,													
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	0,06		0,01	0,2		17	11	0,1
	Итого	620	7,05	4,77	68,76	343,29	0,15		0,19	2,18		100,67	44,33	1,52

**День 10
(пятница)
Завтрак**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д	Р	Мг	Фе
2	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0		26	0		50	3,5	0,1
885	Каша гречневая молочно с маслом (соль поваренная, крупа гречневая, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное)	245,5	6,18	11,62	33,36	259,24	0,1		0,06	0,21		156,69	36,4	0,77
697	Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар-песок, кофейный напиток)	200	3,3	2,73	24,96	146	0,04		0,02	0		0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0		0	0		0	0	2,1
	Итого	510	15,9	18	58,97	466,94	0,14		26,08	0,21		206,69	39,9	2,97
Обед														
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порц,гр	Пищевые в-ва			Ккал	Витамины, мг					Р	Мг	Фе
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Е	Д			
725														
745	Салат из свеж помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль поваренная)	60	1	3,6	3,6	54	0,04		0	0		33,9	16	0,74
701	Щи из свеж.капусты с картофелем (капуста белокочан, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное, соль поваренная, сметана)	205(200/5)	1,5	4,94	6,49	79,76	0,05		0,21	1,92		40,01	17,79	0,63
644	Котлеты рублен из филе птицы (филе кур, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, соль поваренная, масло подсолнечное, соус сметан с томатом)	100(50/50)	9,5	12,64	9,73	190,68	0,07		81,4	2,3		78,52	16,16	28,97
278	Рис отварной (крупа рисовая, соль поваренная, масло сливочное)	150	3,7	5,26	38,8	223,4	0,03		0,03	0,39		75,27	27,61	0,55
278	Компот из кураги (курага, сахар-песок, кислота лимонная)	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02		0	0		23,44	17,46	
	Яблоки порциями	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03		0,01	0,4		8	2	1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,43	20,04	99,88	0		0	0		0	0	0
	Итого	875	20,72	27,36	120,47	824,21	0,24		81,65	5,01		259,14	97,02	31,89