

Сезон: Осень-Зима

День: День 1 (понедельник)

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
258	Каша пшениная молочная	200	8,72	12,86	37,12	299,00	0,186	1,36	0,084	0,24	138	209,8	55,4	1,46
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0,00	126	90	14	0,1
93	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,7	10,0	197,0	0,02	0,00	0,12	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
	Итого:		18,62	36,86	63,32	638,0	0,276	2,66	0,324	0,84	292,0	393,8	77,4	2,86
	<i>ОБЕД</i>													
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111,0	0,08	11,7	0,02	3,00	19	64	23	0,9
155	Суп с крупой	250	1,6	5,075	17,05	120,25	0,025	0,75	0	2,35	7,50	41,50	15,25	0,35
291	Макароны со сливочным маслом	180	5,65	0	0,68	1449	0,06	0,015	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
395	Колбаса отварная (сосиска, сарделька)	100	10,40	20,9	0,00	230,0	0,14	0,00	0,00	0,40	31	134	17	1,6
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,1	96,0	0,02	4,3	0,00	0,20	22	16	14	1,10
565	Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226,0	0,06	0,00	0,05	0,70	8,00	32,00	6,00	0,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		29,41	42,175	108,21	2354,95	0,465	16,765	0,07	8,02	109,7	390,1	101,65	6,73
	<i>Всего за день:</i>		48,03	79,035	171,53	2992,95	0,741	19,425	0,394	9,04	401,7	783,9	179,05	9,59

Сезон: Осень-Зима

День: День 2 (вторник)

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
250	Каша манная	250	9,68	14,78	44,43	349,25	0,105	1,78	0,10	0,95	175,75	170,50	28,75	0,70
517	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,03	0,60	0,02	0,00	119	91	14	0,10
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,90	153	0,03	0,10	0,08	0,40	185,0	132	13,0	0,40
	Итого:		14,78	22,88	66,825	532,25	0,125	1,875	0,16	1,25	323,75	272,5	39,75	1,3
	<i>ОБЕД</i>													
55	Салат из свежей капусты с суром	100	1,10	10,10	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
151	Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,68	90,75	0,1125	11,43	0,00	0,48	31,50	119,0	32,25	1,025
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,03	0,00	0,0486	0,342	6,12	84,96	27,36	0,63
404	Птица отварная	120	28,28	19,542	0,685	291,43	0,0685	5,657	0,034	0,685	42,857	190,29	27,428	1,885
453	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,7	3,75	0,19
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,08	8,0	0,0	0,0	36,0	0,0	0,0	0,60
551	Шанежка с яблоками	50	2,6	7,70	26,9	184	0,05	2,3	0,03	0,4	19	29	7	1,0
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		48,76	51,55	105,54	1176,76	0,45	31,83	0,13	7,21	173,06	515,01	140,68	6,93
	<i>Всего за день:</i>		63,54	74,43	172,37	1709,01	0,57	33,71	0,29	8,46	496,81	787,51	180,43	8,23

Сезон: Осень-Зима

День: День 3 (среда)

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ реце п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
255	Каша ячневая	250	8	14,25	44,7	339	0,153	1,775	0,1	0,95	208,75	313,25	46,5	1,15
496	Какао с молоком	200	3,6	3,30	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
96	Бутерброд с джемом	40	1,2	4,2	20,40	124	0,02	0,10	0,03	0,2	6	12	3	0,4
112	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого:		13,2	22,05	100,4	654,0	0,2	8,2	0,1	1,6	357,8	451,3	88,5	4,7
	<i>ОБЕД</i>													
22	Салат из свежих помидоров	120	1,2	12,24	4,2	132	0,048	19,8	0	6	15,6	28,8	21,6	0,96
134	Рассольник «Ленинградский»	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,675	0	2,4	15,5	63	26,3	0,9
396	Жаркое подомашнему	250	19,6	20,2	16,445	326,6	0,1035	9,09	0,08	0,69	28,75	225,4	43,7	3,45
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
639	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	7	28	5	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		57,24	55,23	115,62	1189,7	0,7	56,6	11,7	11,6	128,9	843,8	134,8	16,4
	<i>Всего за день:</i>		70,44	77,28	2016,02	1843,65	0,963	64,74	11,82	13,19	486,6	1295,1	223,25	21,09

Сезон: Осень-Зима

День: День 4 (четверг)

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ реце п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
247	Каша овсяная	230	9,84	16,24	36,25	330,5	0,207	1,63	0,092	0,92	177,79	277,84	81,65	1,955
50	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
093	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	Итого:		14,64	35,64	62,15	606,5	0,3	2,9	0,2	1,3	309,8	384,8	98,7	2,4
	<i>ОБЕД</i>													
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
131	Суп свекольник	250	2,175	4,45	12,025	97	0,065	9,175	0,0375	0,25	37,8	69,3	31	1,525
237	Греча отварная	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0,276	0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,06
366	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	15,13	13,8	2,4	194	0,05	0,66	0,006	0,466	26,666	158	19,33	2,2
509	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
549	Пицца «Школьная»	100	10,2	10,8	30,2	259	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
	Итого:		44,5	50,51	145,4	1214,9	0,579	25,04	0,1975	6,236	293,42	730,05	285,93	13,39
	<i>Всего за день:</i>		59,2	86,2	207,5	1821,4	0,8	28,0	0,4	7,6	603,2	1114,9	384,6	15,7

Сезон: Осень-Зима

День: День 5 (пятница)

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ реце п.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии, гр	Пищевые вещества, гр			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
313	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,87	566,66	0,09	0,8	0,266	0,933	396	462,66	50,66	1,33
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
517	Йогурт	100	5	3,20	8,5	87	0,03	0,60	0,02	0,0	119,0	91,00	14,00	0,10
	Итого:		40,14	37,12	75,25	808,66	0,16	4,2	0,29	1,37	537,2	583,66	72,26	2,27
	<i>ОБЕД</i>													
4	Салат из капусты с морковью	100	1,6	10,10	9,60	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,60
144	Суп гороховый	250	2,3	4,25	15,125	108	0,195	8,675	0,0375	0,225	19,0	65,75	25,5	0,925
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	0,10	7,6	47,6	10,8	1,04
349	Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
437	Соус молочный	50	0,995	2,475	3,315	39,5	0,013	0,165	0,0525	0,18	30,30	24,5	3,85	0,06
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
649	Булочка «Нежная»	60	4,1	7,7	33,1	218,0	0,06	0	0,05	0,7	8	31	6	0,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		39,64	32,825	146,06	1038,7	0,534	38,255	0,17	9,305	200,9	504,85	118,15	5,925
	<i>Всего за день:</i>		79,78	69,945	221,31	1847,4	0,698	42,455	0,456	10,678	738,1	1088,5	190,41	8,195

Сезон: Осень-Зима

День: День 6 (понедельник)

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
256	Каша пшеничная	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,142	1,38	0,084	0,24	143,6	218,6	50	2,38
496	Какао с молоком	200	3,6	3,30	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
91	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,90	153	0,03	0,10	0,08	0,40	185,0	132	13,0	0,40
112	Фрукт	100	0,9	0,2	8,10	47	0,02	180	0,0	0,3	40	34	25	0,8
	Итого:		19,86	24,90	81,04	637,8	0,232	182,78	0,184	0,94	492,6	494,6	115	4,38
	<i>ОБЕД</i>													
19	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	5,10	3,6	64	0,04	14,10	0,0	2,06	17	32	16	0,7
151	Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,675	90,75	0,113	11,425	0,02	0,48	31,50	119,0	32,25	1,03
370	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,80	23,0	227,0	53,0	2,8
518	Сок сливовый	200	0,3	0,10	0,10	68	0,01	4	0	0	10	0	0,0	0,3
540	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,10	0,01	0,5	11	31	7	0,7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		52,69	33,45	132,3	1109,6	0,331	30,025	0,0925	4,875	103,5	453,6	120,45	6,525
	<i>Всего за день:</i>		72,55	58,35	213,34	1747,4	0,563	212,81	0,2765	5,815	596,1	948,2	235,45	10,905

Сезон: Осень-Зима

День: День 7 (вторник)

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ реце п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
255	Каша ячневая	200	6,4	11,4	35,76	271,2	0,122	1,42	0,08	0,76	167,0	250,6	37,2	0,92
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0,0	126,0	90,0	14,0	0,10
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
300	Яйцо вареное с зеленым горошком	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
	Итого:		16,3	35,4	61,96	610,2	0,2	2,7	0,3	1,4	321,0	434,6	59,2	2,3
	<i>ОБЕД</i>													
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	30	29	18	0,9
158	Суп с макаронными изделиями	250	2,575	2,775	18,55	109,5	0,083	6,08	0	1,43	13,5	53,0	19,75	0,83
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114,0	38,0	1,4
401	Печень тушеная в соусе	50\50	13,3	7,7	5,5	144	0,19	10	5,8	0,8	25	227	13	4,8
508	Компот из смеси фруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
589	Пряники	100	5,9	4,7	75	366	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	Итого:		33,6	39,875	163,17	1138	0,6	38,8	5,9	7,5	159,5	486,6	108,0	10,4
	<i>Всего за день:</i>		49,9	75,275	225,13	1748,2	0,8	41,5	6,2	8,9	480,5	921,2	167,2	12,7

Сезон: Осень-Зима

День: День 8 (среда)

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
250	Каша манная	250	7,74	11,82	35,5	279,4	0,084	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23,0	0,56
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
95	Бутерброд с джемом	40	1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
517	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,02	0	119	91	14	0,10
	Итого:		10,9	17,4	84,0	536,4	0,1	2,9	0,1	1,1	277,6	246,4	43,0	1,7
	<i>ОБЕД</i>													
164	Суп молочный с крупой	250	6,025	6,45	20,65	164,75	0,075	1,6	0,055	0,075	194,5	171,5	28,75	0,325
76	Винегрет овощной	200	2,6	21,6	13,6	260	0,08	16,8	0	9,2	46,0	80	36	1,6
381	Котлеты, биточки, шницели	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39,0	185,0	26,0	2,8
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
550	Шанежка «Наливная»	50	3,8	3,4	23,2	139	0,04	0	0,02	0,5	15,0	33,0	6,0	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		57,89	74,369	166,85	1549,2	0,4	23,2	0,1	11,0	328,9	534,7	125,2	7,3
	<i>Всего за день:</i>		68,8	91,8	250,9	2085,6	0,5	26,1	0,2	12,1	606,5	781,1	168,2	9,0

Сезон: Осень-Зима

День: День 9 (четверг)

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ реце п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
260	Каша «Дружба»	200	5,26	11,7	25,1	226,2	0,06	0,99	0,06	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
91	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
112	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого:		14,3	23,4	67,8	540,2	0,1	7,4	0,1	0,9	375,0	330	72,0	3,8
	<i>ОБЕД</i>													
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0,0	3,1	41	37	15	0,7
145	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0,148	5,825	0	2,45	41,5	137,75	38,25	1,8
410	Фрикадельки из курицы	100	14,25	12,4	7,6	198,66	0,053	0,8	0,07	0,53	41,33	100	16	1,2
237	Греча отварная	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0,276	0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,06
453	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,7	3,75	0,19
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	10	0	0	0,14,8
649	Булочка «Нежная»	60	4,8	3,8	31,4	179	0,06	0	0,04	0,6	16	37	6	0,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		48,49	72	171,6	1525,1	0,4	13,6	0,3	8,5	163,0	409	98,3	6,4
	<u>Всего за день:</u>		62,8	95,4	239,4	2065,3	0,6	21,0	0,4	9,4	538,0	740,0	170,2	10,2

Сезон: Осень-Зима

День: День 10 (пятница)

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше.

№ реце п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>													
320	Сырники из творога	200	31,46	29,06	40,133	514,66	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,66	42,66	1,33
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		36,18	31,92	65,87	640,22	0,18	1,83	0,14	1,29	403,33	513,66	59,46	1,65
	<i>ОБЕД</i>													
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,10	5,9	122,0	0,07	4,6	0	4,7	22,0	53,0	27,0	0,6
142	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,975	7,775	83	0,057	18,475	0	2,375	34,0	47,5	22,3	0,8
429	Картофельное пюре	230	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
345	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1,0	35	160	23	0,6
453	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	0,01	0,78	0,02	0,11	0,25	7,7	3,75	0,19
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	12,0	0,08	8,0	0	0	36,0	0	0	0,6
588	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	350,	0,03	0	0	0,7	16	36,	10,0	1,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
	Итого:		29,387	31,36	141,1	1077,5	0,553	38,37	0,091	9,511	224,18	469,8	134,8	6,536
	<i>Всего за день:</i>		65,567	63,28	207	1718,2	0,735	40,21	0,231	10,8	627,51	983,46	194,2	8,186