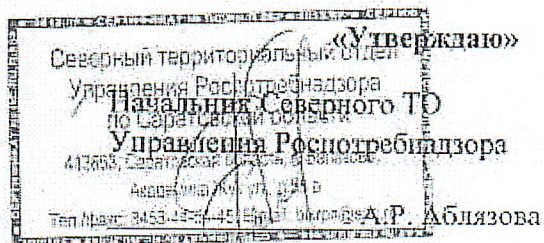


«Утверждаю»

Директор ББОУ СО «Школа-интернат
АОП п.Алексеевка Хвалынского района»

А.В. Кирсанов



14 дневное меню

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по адаптированным
Образовательным программам п.Алексеевка Хвалынского района»

п.Алексеевка 2020-2021 уч.год

1 день

№ репс	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I ЗАВТРАК 08.00														
132	омлет натуральный	200	28,8	43,1	4,8	480	0,14	0,92	0,62	0	196,8	432	13,6	4,8
365	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
269	чай с молоком	200,0	2,93	3,2	20,8	124	0,04	0	0,02	0	122	116	21,6	0,71
5	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
II ЗАВТРАК 11.40														
330	ватрушка с творогом (ватрушка с повидлом)	100	11,9	6,4	37,5	256	0,08	0	0	0	65	112	16	0,8
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
ОБЕД 14.00														
247	огурец	100,0	0,8	0,11	1,6	13	0,02	5	0	0	23	24	14	0,6
246	консервированный (огурец свежий)													
8	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,7	3,3	7,5	72	0,06	24,6	0	0	78	222	30	0,9
181	Жаркое по домашнему	250	39,0	12,6	55,4	491,5	0,6	0,25	20,0	0	151,9	396,1	125,3	8,7
283	компот из с/х фруктов	200	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6	хлеб ржаной	50,0	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
	пшеничный	100,0	3,3	0,6	19,8	99	8,5				14,5	75	24	1,95
ПОЛДНИК 16.00														
3	фрукт (яблоко)	250	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0	0	32	22	18	4,4
293	напиток витаминовый	200,0	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
УЖИН 19.00														
227	отварные макароны	200,0	5,48	4,95	34,5	211,5	0,06	0	0,03	0	41,24	60	24,75	0,99
157	подлива	50,0	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	0	0	20,5	18,5	7,5	0,35
205	отварная сарделька	60	5,5	11,95	0,2	130,5	0,1	0	0	0	17,5	79,5	10	0,9
365	масло сливочное	10	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
5	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
5	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
272	Сонник ряженка	200,0	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0,14	40	0	240	180	28	0,2
Итого:			123,76	98,8	553,16	3685,3	10,59	74,91	78,34	2,3	1125,19	2102,45	58,74	41,8

салат мор

2 день

№ реп	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I ЗАВТРАК 08.00														
114	каша пшеничная молочная	250	6	8,75	64,5	360	0,05	0	0	0	25	127,5	45	1
139	сыр	30,0	6,9	8,9	0	109,0	0,01	0,2	78,0	0	264	150	10,5	0,3
365	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
269	кофейный напиток с молоком	200,0	2,93	3,2	20,8	124	0,04	0	0,02	0	122	116	21,6	0,71
5	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
II ЗАВТРАК 11.40														
365	Пончик с медом	90/30	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
274	кисель	200,0	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
ОБЕД 14,00														
14/3 8	Борщ с капустой и картоф со сметаной	300/10	11,4	18,8	19	227,1	0,06	2,8	15,0 2	0	25,1	106	15,9	1,3
178	голубцы ленивые	100	17,51	15,81	17,34	294	0,12	79,0 5	0,07	0	138,5 5	212,5	52,87	2,16
222	Пюре из гороха с маслом	200	2,01	0,16	3,9	24	0,8	6	0	0	12	39,0	10,4	0,6
283	компот из с/фруктов	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6	хлеб ржаной	50,0	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
	пшеничный	100,0	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	24	1,95
ПОЛДНИК 16,00														
3	фрукт (яблоко)	250	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0	0	32	22	18	4,4
293	сок фруктовый (абрикосовый)	200,0	1,0	0	25,4	110	0,04	8	0	0	40	36	20	0,2
УЖИН 19,00														
162	Рыбная котлета	100	2,07	12,4	16,4	236,0	0,14	6,6	0,08	0	64,8	253	48	1,5
241	картофельное пюре	250	4,83	1,84	33,8	172,5	0,23	8,51	6,9	0	62,1	117,3	46	61
365	масло сливочное	10	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
5	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
5	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
272	Сонник 20.00 молоко	200,0	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0,14	40	0	240	180	28	0,2
Итого:			125,11	114,9	621,6	3072,0	10,27	171, 6	194, 7	0	885,5	2000,0	489,0	24,6

салат с огурцом

3 день

№ рец	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I ЗАВТРАК 08.00														
27	каша гречневая с молоком	200	6,0	8,75	64,5	360	0,05	0	0	0	25	127,5	45	1,0
139	яйцо вареное	1	5,85	5,05	0,25	70	0,03	0	100	0	22	77	5	1
286	кофейный напиток с молоком	200,0	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9
365	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
5	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
II ЗАВТРАК 11.40														
141	Запеканка творожная с соусом молочным	150/50	12,2	17,3	70	461,5	0,14	3,0	0,02	0	42,5	127,5	40,1	20,2
30 ^с	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
ОБЕД 14.00														
232	икра кабачковая	60	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	0	0	20,5	18,5	7,5	0,35
37/4 0	Суп картофельный с клецками	300/5	3	3,3	16,2	112,5	0,6	12,9	0	0	69	240	96	1,5
213	мясо отварное из говядины	50	16,2	11,04	10,32	190,8	0,23	15,24	6,29	0	3,6	286,8	20,4	6
227	Капуста тушеная	250,0	5,48	4,95	34,5	211,5	0,06	0	0,03	0	41,24	60	24,75	0,99
283	компот из с/фруктов	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6	хлеб ржаной	50,0	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
	пшеничный	100,0	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	24	1,95
ПОЛДНИК 16.00														
4	фрукт (яблоко)	250,0	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0	70	34	22	0,2
293	напиток витаминный	200,0	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
УЖИН 19.00														
34	Тефтели рыбные	100	4,25	2,13	0	36,25	0,005	0	5	0	40	67,5	10	0,28
241	Картофель тушеный на молоке	200	4,8	1,8	33,81	172,5	0,23	8,5	6,9	0	62,1	117	46	1,6
365	масло сливочное	10	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
5	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
5	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
272	Сонник 20.00 кефир	200,0	6,54	5	22,6	162	0,06	1	20	0	224	172	26	0,2
Итого:			124,55	112,42	545,76	3692,35	10,8	124,9	144,32	2,3	964,04	2002,75	487,26	47,73

считается

4 день

№ реп	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I ЗАВТРАК 8.00														
53	молочный суп с макаронными изделиями	250	5,5	4,8	19,8	145	0,08	0,2	25	0	147,5	125	20	0,5
366	сыр	30,0	6,9	8,9	0	109,0	0,01	0,2	78,0	0	264,0	150,0	10,5	0,3
269	чай с молоком	200,0	2,93	3,2	20,8	124	0,04	0	0,02	0	122	116	21,6	0,71
5	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
365	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
II ЗАВТРАК 11.40														
318	Плюг уха с сахаром	75	3,75	4,9	37,2	208,15	0,07	0	0	0	14,5	45	10	1,05
274	кисель	200,0	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
ОБЕД 14.00														
247	консервированный огурец	100,0	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0	0	23	24	14	0,6
246	(свежий огурец)													
13	суп картофельный с бобовыми	300	16,2	13,19	35,69	270,45	0,3	18,36	0,02	0	63,81	199,8	59,99	2,99
220	отварной рис	200,0	10,5	1,5	111,0	499,5	0,12	0	0	0	12,0	225,0	75,0	1,5
172	рыба тушеная в томате с овощами	140,0	37,08	19,44	17,64	395,4	0,32	16,92	0	0	111,6	529,2	102,6	2,48
283	компот из с/ фруктов	200	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6	хлеб ржаной	50,0	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
5	пшеничный	100,0	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	2,4	1,95
ПОЛДНИК 16.00														
293	напиток витаминный	200,0	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
6	фрукт (яблоко)	250,0	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10,0	0	0	38	32	24	4,6
УЖИН 19.00														
214	рагу из птицы	270	13,8	18,4	19,55	301,3	0,14	10,58	23	0	43,7	184	48,3	2,07
365	масло сливочное	10	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
5	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
5	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
272	Сонник 20.00 молоко	200,0	5,8	5,0	8,4	108	0,04	0,6	40	0	240	184	28	0,2
Итого:			144,89	103,55	506,79	3484,85	11,02	166,03	169,15	2,3	1234,61	2365,25	599,53	31,38

5 день

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I ЗАВТРАК 8.00														
211	омлет с колбасой	200	15,73	22,88	1,9	266,9	0,07	0,64	0,29	0	257,3	266,5	211,96	2,1
365	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	9,9	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
286	кофейный напиток с молоком	200,0	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
4	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10,0	32,5	7,0	0,6
II ЗАВТРАК 11.40														
141	Сырники запечённые с соусом молочным	120/50	40,2	32,1	89,2	706,8	0,16	1,8	0,22	0	608,1	690	84	1,7
300	чай сладкий	200	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
ОБЕД 14.00														
247	помидоры консервированные (помидоры све...ле)	100,0	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9	0	0	46	52	26	1,8
11	Суп с курицей	300	11,1	7,1	30	234	0,23	65	0,05	0	43	212	60,5	0,3
213	куры тушёные в сметанном соусе	70/30	7,15	9,23	12,48	162,5	0,08	5,2	26,0	0	35,1	137,8	32,5	1,17
219	Гречневая каша	200,0	10,5	1,5	111,0	499,5	0,12	0	0	0	12,0	225,0	75,0	1,5
283	компот из с/ фруктов	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6	хлеб ржаной	50,0	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
	пшеничный	100,0	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	24	1,95
ПОЛДНИК 16.30														
3	фрукт (яблоко)	250,0	3,0	1,0	42	192	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
293	сок фруктовый (апельсиновый)	200,0	0,2	0	26,0	106	0	8,0	0	0	12	4	4	0,2
УЖИН 19.00														
253	Азу по-татарски	250	5,5	4,8	19,8	145	0,08	0,2	25	0	147,5	125	20	0,5
365	масло сливочное	10	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
300	чай сладкий	200	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
4	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10,0	32,5	7,0	0,6
5	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
272	Сонник 20.00 йогурт	200,0	6,54	5,0	22,6	162	0,06	1,0	20,0	0	224	172,0	26	0,2
итого:			192,64	158,34	540,8	3725,4	10,08	112,98	166,75	2, 3	1149,5	2300,0	560	25,62

Салат с морковью

6 день

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I ЗАВТРАК 8.00														
109	каша геркулесовая молочная	200	6	10	37	263	0,2	0	0	0	48	175	73	2,0
366	сыр	30,0	6,9	8,9	0	109,0	0,01	0,2	78,0	0	264,0	150,0	10,5	0,3
365	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
286	кофейный напиток с молоком	200,0	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	27	0,09
4	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
II ЗАВТРАК 11.40														
	Колбаса п/к	25	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
4	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10,0	32,5	7,0	0,6
274	кисель	200,0	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
ОБЕД 14.00														
247	огурцы консервированные	100,0	1,1	0,11	3,5	20	0,11	15	0	0	10	35	15	0,8
246	(огурцы свежие)													
50	Рассольник ленинградский	300/10	3	3	17,4	108	0,12	14,1	0	0	54	231	39	1,2
172	рыба тушеная в томате с овощами	140,0	37,08	19,44	17,64	395,4	0,32	16,92	0	0	111,6	529,2	102,6	2,48
241	Картофельное пюре	250	4,83	1,84	33,8	172,5	0,23	8,51	6,9	0	62,1	117,3	46	61
283	компот из с/ фруктов	200	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6	хлеб пшеничный ржаной	100,0 50,0	3,8 3,3	0,4 0,6	24,6 19,8	118 99	0,06 0,09	0 0	0 0	0 0	10 14,5	132,5 75	7,0 23,5	10,6 1,95
ПОЛДНИК 16.00														
3	фрукт (яблоко)	250,0	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32,0	22,0	18,0	4,4
293	напиток витаминовый	200,0	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
УЖИН 19.00														
180	Мясные биточки	100	32,4	14	9,6	294	0,2	6,24	0,04	0	34	356	51,4	17,7
222	Пюре из гороха с маслом	200	2,01	0,16	3,9	24	0,8	6	0	0	12	39,0	10,4	0,6
365	масло сливочное	10	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
300	чай сладкий	200	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
4	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
5	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
272	Сонник 20.00 молоко	200	5,8	5,0	8	106	0,08	0,14	40	0	240	180	28	0,2
Итого:			99,9	87,8	511,4	3400,7	1,7	141,16	125,2	2, 3	1072,2	1996,0	503,1	55,04

Тучен - Кандусова

7 день

№ реп	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I ЗАВТРАК 09.00														
114	пшеничная каша	250	9,5	16,6	42	330	0,17	0,48	0,14	0	80	154	33	1,6
139	яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0	22	77	5	1
6	кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
5	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
II ЗАВТРАК 11.00														
365	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
3	конфета	50	2,0	13,15	29,2	245,5	0,015	0	0	0	14	47,5	49,5	1,5
300	чай сладкий	200	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
4	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10,0	32,5	7,0	0,6
ОБЕД 14.00														
246	свежий помидор (помидор консервированный)	100,0	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	0,9
8	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,7	3,3	7,5	72	0,06	24,6	0	0	78	222	30	0,9
202	бефстроганов из отварной говядины	100	23,4	31,5	24	477	0,012	5,4	0,012	0	39,9	255	47,1	2,07
29	Перловая каша	200	4,6	7,6	21,2	172,5	0,07	27,6	0	0	133,4	92	46	1,8
283	компот из с/ фруктов	200	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6	хлеб ржаной	50,0	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
	хлеб пшеничный	100	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	23,5	1,95
ПОЛДНИК 16.00														
3	фрукт (яблоко)	250,0	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120,0	0	0	68	46	26	0,6
293	напиток витаминный	200,0	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
УЖИН 19.00														
241	Кап. софелю тушеный на молоке	220	4,8	1,8	33,81	172,5	0,23	8,5	6,9	0	62,1	117	46	1,6
205	Сарделька отварная	60	14,5	10,75	9,13	192,5	0,08	0,25	20	0	43,75	150	28,7	1,13
365	масло сливочное	10	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
4	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10,0	32,5	7,0	0,6
	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29,0	150	47	3,9
272	Сонник 20.00 молоко	200,0	6,54	50,	22,6	162	0,06	1,0	20,0	0	224	172,	26	0,2
											0			
Итого:			119,9	90,64	541,4	3499,2	11,3	98	53,9	2,3	1178	1894	510	24,7

8 день

№ реп	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порци и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I ЗАВТРАК 8.00														
102	каша дружба молочная	250	7	8,5	42	273	0,2	0	0	0	35	140	53	17,6
366	сыр	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0,2	78	0	264	150	10,5	0,3
286	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	0	64	45	7,0	0,09
3	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
365	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
II ЗАВТРАК 11.40														
305	Пирог творожный	150	11,9	6,4	37,5	256	0,08	0	0	0	65	112	16	0,8
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
ОБЕД 14.00														
46/4 0	суп картофельный с макаронными изделиями	300/10	3,5	5,5	24,8	166,5	0,15	19,8	0,03	0	23,6	80,9	32,4	1,2
213	Мясо отварное	50	7,15	9,23	12,48	162,5	0,08	5,2	26	0	35,1	137,8	32,5	1,17
92	Овощное рагу	250	4,8	1,8	33,81	172,5	0,23	8,5	6,9	0	62,1	117	46	1,6
248	морковь отварная	100	1,3	0,1	6,9	35	0,06	5	0	0	27	55	38	0,7
283	компот из с/ фруктов	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6	хлеб пшеничный	100,0	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
	ржаной	50,0	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	24	1,95
ПОЛДНИК 16.00														
4	фрукт (яблоко)	250,0	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0	70	34	22	0,2
293	напиток витаминный	200,0	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
УЖИН 19.00														
172	рыба тушеная в томате с овощами	140	20,7	12,4	16,4	236	0,14	6,6	0,08	0	64,8	293	48	1,5
219	гречневая каша	200	10,5	1,5	111	499,5	0,12	0	0	0	12	225	75	1,5
365	масло сливочное	10	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
3	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
5	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29,0	150,0	47	3,9
288	сонник 20.00 ряженка	200,0	5,8	5,0	9,6	108	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Итого:			110,9	120,9	530,2	3884,0	10,5	129, 0	57,3	2,3	912,5	1798,3	481,5	39,9

Салат селюк.

9 день

№ рец	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции и 7- 11/12- 18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I ЗАВТРАК 8.00														
27	каша рисовая мол.	250	6,0	8,75	64,5	360	0,05	0	0	0	25	127,5	45	1,0
286	кофейный напиток с молоком	200,0	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9
365	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
3	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10,0	32,5	7,0	0,6
II ЗАВТРАК 11.40														
336	Колбасное изделия запеченное в тесте	120	12,43	23,66	46,6	455	0,2	0	0	0	36,86	152,5	20,67	1,89
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	5,6	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
ОБЕД 14.00														
247	свежий огурец (консервированный огурец)	100,0	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0	23	42	14	0,6
1040	суп картофельный с клецками со сметаной	300/10	3	3,3	19,5	111	0,12	9,9	0	0	39	240	36	1,2
227	Капуста тушенная	250,0	5,48	4,95	34,5	211,5	0,06	0	0,03	0	41,24	60	24,75	0,99
162	Рыбная котлета	100	2,07	12,4	16,4	236,0	0,14	6,6	0,08	0	64,8	253	48	1,5
283	компот из с/фруктов	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6	хлеб ржаной пшеничный	50,0 100,0	3,8 3,3	0,4 0,6	24,6 19,8	118 99	0,06 8,5	0 0	0 0	0 0	10 14,5	32,5 75	7,0 24	0,6 1,95
ПОЛДНИК 16.00														
4	фрукт (яблоко)	250,0	3,0	1,0	42	19,2	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
293	напиток витаминный	200,0	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
УЖИН 19.00														
241	Картофельная запеканка с мясом	250	4,6	7,6	21,2	172,5	0,07	27,6	0	0	133,4	92	46	1,8
365	масло сливочное	10	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	5,6	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
3	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10,0	32,5	7,0	0,6
5	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
272	сонник 20.00 молоко	200,0	5,8	5,0	8,4	108	0,04	0,6	40	0	240	184	28	0,2
Итого:			168,4	247,9 6	671,76	4260,7	10,3	135, 82	181,1 1	2,3	1453,7	2716,4	648,2	65,3 6

салат с капустой

10 день

№ рец	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции 7-11/12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I ЗАВТРАК 8.00														
151	творожный пудинг с повидлом	150/40	40,2	32,1	89,2	706,8	0,16	1,8	0,22	0	608,1	690,1	84	1,7
366	сыр	25	6,9	8,9	0	109	0,01	0,2	78	0	264	150	10,5	0,3
286	кофейный напиток на молоке	200,0	1,4	1,6	22,3	10,5	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
6	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
365	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
II ЗАВТРАК 11.40														
352	пирог с капустой	120	11,9	6,4	75,0	512	0,05	3,8	0	0	27,0	51,0	34,0	0,6
274	кисель	200,0	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
ОБЕД 13.40														
247	огурец консервированный	100,0	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0	0	23	24	14	0,6
246	(огурец свежий)													
43/40	свеклольник на мк/б	300/10	11,2/9,3	8,8/8,0	24,4/0	120/109	0,12/0,03	11,2/0	40/0	0	80/4,5	72/94	28/11	1,6/1,35
189	мясные биточки с соусом томатным	100/30	14,5	10,75	9,13	192,5	0,08	0,25	20	0	43,8	150	28,8	1,13
227	отварные макароны	200,0	5,48	4,95	34,5	211,5	0,06	0	0,03	0	41,24	60	24,75	0,99
233	компот из с/ фруктов	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6	хлеб ржаной	50,0	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
	пшеничный	100,0	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	24	1,95
ПОЛДНИК 16.30														
6	фрукт (яблоко)	250,0	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10,0	0	0	38	32	24	4,6
293	сок фруктовый (апельсиновый)	200,0	0,2	0	26,0	106	0	8,0	0	0	12	4	4	0,2
УЖИН 19.00														
205	отварная сарделька	60	5,5	11,95	0,2	130,5	0,1	0	0	0	17,5	79,5	10	0,9
241	картофельное пюре	250,0	4,83	1,84	33,8	172,5	0,23	8,51	6,9	0	62,1	117,3	46	61
365	масло сливочное	10	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	5,6	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
6	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
5	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	17	3,9
272	сонник 20.00 кефир	200,0	5,8	5,0	8,4	108	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
Итого:			139,37	106,8	564,94	3536,5	10,32	157,6	234,6	2,3	1446,7	2060,5	477,3	30,96

салат с морковью

11 день

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порци и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК 8.00														
114	каша пшеничная молочная	250	6	8,75	64,5	360	0,05	0	0	0	25	127,5	45	1
269	кофейный напиток с молоком	200,0	2,93	3,2	20,8	124	0,04	0	0,02	0	122	116	21,6	0,71
5	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
365	Масло сливочное	15	6,9	8,9	0	109,0	0,01	0,2	78,0	0	264	150	10,5	0,3
П ЗАВТРАК 11.00														
339	Пирожок с рисом яйцом	100	12,43	23,66	46,6	455	0,2	0	0	0	36,86	152,5	20,67	1,89
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
СБЕД 13,40														
8	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	11,4	18,8	19	227,1	0,06	2,8	15,0 2	0	25,1	106	15,9	1,3
172	рыба тушеная в томате с овощами	140,0	37,08	19,44	17,64	395,4	0,32	16,9 2	0	0	111,6	529,2	102,6	2,48
219	Гречневая каша	200,0	10,5	1,5	111,0	499,5	0,12	0	0	0	12,0	225,0	75,0	1,5
247	помидоры консервированные	100,0	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9	0	0	46	52	26	1,8
283	компот из с/ фруктов	200	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6	хлеб ржаной пшеничный	50,0 100,0	3,8 3,3	0,4 0,6	24,6 19,8	118 99	0,06 8,5	0 0	0 0	0 0	10 14,5	32,5 75	7,0 24	06 1,95
ПОЛДНИК 16,00														
3	фрукт (яблоко)	250,0	2,8	0,2	8,2	80	0,08	120	0	0	68	46	26	0,6
293	напиток витаминный	200,0	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
УЖИН 19,00														
209	Куры отварные	70/5	11,0	12,5	7,52	186,0	0,12	79,0 5	0,07	0	138,5 5	212,5	52,87	2,16
92	Овощное рагу	250	4,8	1,8	33,81	172,5	0,23	8,5	6,9	0	62,1	117	46	1,6
365	Масло сливочное	10	6,9	8,9	0	109,0	0,01	0,2	78,0	0	264	150	10,5	0,3
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
4	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
5	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
272	Сонник 20.00 молоко	200,0	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0,14	40	0	240	180	28	0,2
Итого:			125,11	114,9	621,6	3072,0	10,27	171, 6	194, 7	0	885,5	2000,0	489,0	24,6

12 день

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК 8.00														
	каша манная молочная	250	6,0	8,75	64,5	360	0,05	0	0	0	25	127,5	45	1,0
286	кофейный напиток с молоком	200,0	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9
365	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
3	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10,0	32,5	7,0	0,6
II ЗАВТРАК 11.00														
141	Вареники ленивые с соусом молочным	200/50	40,2	32,1	89,2	706,8	0,16	1,8	0,22	0	608,1	690	84	1,7
274	кисель	200,0	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
ОБЕД 13.40														
11	Суп с курицей	300	11,1	7,1	30	234	0,23	65	0,05	0	43	212	60,5	0,3
224	Плов из отварной птицы	200/100	16,2	11,04	10,32	190,8	0,23	15,24	6,29	0	3,6	286,8	20,4	6
283	компот из с/фруктов	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,05
6	хлеб ржаной	50,0	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
	пшеничный	100,0	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	24	1,95
ПОЛДНИК 16.00														
4	фрукт (яблоко)	250,0	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0	70	34	22	0,2
293	сок фруктовый (яблоко – виноград)	200,0	0,6	0	24,6	104	0,02	26	0	0	20	20	12	1,2
УЖИН 19.00														
175	Рыбная котлета	100	10,5	5,41	5,52	81,0	0,005	0	5	0	40	67,5	10	0,28
241	Картофельное пюре	250	4,8	1,8	33,81	172,5	0,23	8,5	6,9	0	62,1	117	46	1,6
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
365	масло сливочное	10	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
3	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10,0	32,5	7,0	0,6
5	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
272	Сонник 20.00 йогурт	200,0	6,54	5	22,6	162	0,06	1	20	0	224	172	26	0,2
Итого:			124,55	112,42	545,76	3692,35	10,8	124,9	144,32	2,3	964,04	2002,75	487,26	47,73

Салат с огурцом

13 день

№ рец	Прием пищи. Наименование блюдо	Масса порции и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I ЗАВТРАК 8.00														
211	о...лет с морковью	200	15,73	22,88	1,9	266,9	0,07	0,64	0,29	0	257,3	266,5	211,96	2,1
365	масло сливочное	15	012	10,9	0,2	9,9	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
286	кофейный напиток с молоком	200,0	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
5	хлеб пшеничный	100,0	76,0	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20	65,0	14,0	1,2
366	сыр	25,0	6,9	8,9	0	109,0	0,01	0,2	78,0	0	264,0	150,0	10,5	0,3
.. ЗАВТРАК 11.00														
	мед	25	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
4	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10,0	32,5	7,0	0,6
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	80	6,0	0,8
ОБЕД 13.40														
247	помидоры консервированные (помидоры свежие)	100,0	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9	0	0	46	52	26	1,8
246														
50	С, п картофельный с рыбой	300/10	11,1	7,1	30	234	0,23	65	0,05	0	43	212	60,5	0,3
92	Овощное рагу	250	4,8	1,8	33,8 1	172,5	0,23	8,5	6,9	0	62,1	117	46	1,6
205	отварная сарделька	60	5,5	11,95	0,2	130,5	0,1	0	0	0	17,5	79,5	10	0,9
283	компот из с/фруктов	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
с	хлеб ржаной	50,0	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10	32,5	7,0	0,6
	пшеничный	100,0	3,3	0,6	19,8	99	8,5	0	0	0	14,5	75	24	1,95
ПОЛДНИК 16.00														
3	фрукт (яблоко)	250,0	3,0	1,0	42	192	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
293	напиток витаминовый	200,0	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
УЖИН 19.00														
227	отварные макароны	200,0	5,48	4,95	34,5	211,5	0,06	0	0,03	0	41,24	60	24,75	0,99
202	Гуляш из мяса говядины	75	23,4	31,5	24	477	0,012	5,4	0,012	0	39,9	255	47,1	2,07
365	масло сливочное	10	012	10,9	0,2	9,9	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	80	6,0	0,8
5	хлеб пшеничный	100,0	76,0	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20	65,0	14,0	1,2
5	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29	150	47	3,9
272	Сонник 20.00 молоко	200,0	6,54	50,	22,6	50162	0,06	1,0	20,0	0	224	172,0	26	0,2
Итого:			192,64	158,34	540, 8	3725,4	10,08	112,98	166,7 5	2,3	1149,5	2300,0	560	25,62

14 день

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции и 7-11/ 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I ЗАВТРАК 10.00														
114	Каша пшеничная мол.	250	9,5	16,6	42	330	0,17	0,48	0,14	0	80	154	33	1,6
139	яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0	22	77	5	1
365	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	9,9	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
286	кофейный напиток на молоке	200,0	1,4	1,6	22,3	105	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
5	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
II ЗАВТРАК 12.00														
	Колбаса п/к	25	0,12	10,9	0,2	99	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
4	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0	10,0	32,5	7,0	0,6
ОБЕД 13.40														
246	свежий помидор (помидор консервированный)	100,0	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	0,9
13	суп картофельный с бобовыми	300	16,2	13,19	35,69	270,45	0,3	18,36	0,02	0	63,81	199,8	59,9	2,99
172	рыба тушеная в томате с овощами	140,0	37,08	19,44	17,64	395,4	0,32	16,92	0	0	111,6	529,2	102,6	2,48
220	отварной рис	200,0	10,5	1,5	111,0	499,5	0,12	0	0	0	12,0	225,0	75,0	1,5
283	компот из с/ фруктов	200,0	0,56	0	27,9	113,8	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
6	хлеб ржаной пшеничный	50,0 100,0	3,8 3,3	0,4 0,6	24,6 19,8	118 99	0,06 8,5	0 0	0 0	0 0	10 14,5	32,5 75	7,0 23,5	0,6 1,95
ПОЛДНИК 16.00														
3	фрукт (яблоко)	250,0	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120,0	0	0	68	46	26	0,6
3	напиток витаминный	200,0	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
УЖИН 19.00														
241	Картофельная запеканка с мясом.	250	4,6	7,6	21,2	172,5	0,07	27,6	0	0	133,4	92	46	1,8
365	масло сливочное	10	0,12	10,9	0,2	9,9	0	0	6,0	0	0,3	0,45	0	0
300	чай сладкий	200,0	0,2	0	14,0	56	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8
5	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236,0	0,12	0	0	0	20,0	65,0	14,0	1,2
5	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	39,6	198	0,17	0	0	0	29,0	150,0	47	3,9
272	Соленик 20.00 молоко	200,0	6,54	50,	22,6	162	0,06	1,0	20,0	0	224	172,0	26	0,2
Итого:			119,9	90,64	541,4	3499,2	11,3	98	53,9	2,3	1178	1894	510	24,7

Салат свежий