

	Сосиска отварная	55	6,05	13,15	0,22	143,39	0,105			0,22	19,25	87,45	11	0,99
	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,65	0,089			0,83	11,08	46,74	8,32	0,842
	Чай с сахаром 180/10	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		550	14,51	18,35	72,78	518,05	0,34	14,15	7,001	1,33	89,23	190,13	46,57	6,662
Обед														
Итого за Обед														
Итого за день														

9.1. МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 12-18 ЛЕТ

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
	Каша вязкая из пшена с маслом сливочным 190/5/5	200	4,14	8,2	17,44	160,16	0,057	0,55	0,034		119,39	112,1	22,96	0,45
	Кофейный напиток на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		585	12,55	22,96	63,5	514,03	0,184	15,15	7,089	0,38	265,52	221,5	49,56	3,68

Обед														
	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,11	2,59	59,71	0,024	5,5		2,31	23,05	28	13,3	0,6
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	4,51	19,28	145,63	0,251	11,5		1,53	29,08	97,86	35,8	2,11
	Гуляш из говядины 50/50	100	15,25	15,7	3,3	215,47	0,013	1,9			10,36	171,75	22,63	1,584
	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,53	0,097		0,02	0,905	12,03	51,09	9,12	0,92
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20	84	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	33,3	30,19	110,92	850,34	0,505	22,9	0,32	6,095	105,02	459,7	114,35	10,264
Итого за день		1465	45,85	53,15	174,42	1364,37	0,689	38,05	7,409	6,475	370,54	681,2	163,91	13,944

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
Завтрак														
	Поджаривание из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,33	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21
	Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50	100	16,79	3,9	3,71	117,1	0,027	3,765	0,008		14,54	24,92	10,54	0,343
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284		0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85
	Бутерброд с маслом сливочным 25/10	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак		545	28,11	18,04	67,35	544,21	0,707	6,865	0,073	0,748	42,86	253,24	153,24	5,853
Обед														
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,53	5,08	9,35	89,27	0,029	35,6		2,318	4,029	29,78	16,28	0,55
	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	4,52	4,33	14,09	113,37	0,127	16,02	0,004	1,687	16,3	81,92	26,71	0,91
	Котлета мясная	100	16,13	18,66	14,97	292,34	0,217	1,24	0,008	1,972	19,9	146,89	21,1	1,629

	Рис отварной	180	4,52	4,27	47,43	246,17	0,052		0,02	0,306	6,32	97,5	32	0,65
	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105		0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	29,25	27,86	122,85	858,53	1,601	17,26	0,335	7,274	66,93	425,571	108,56	7,989
Итого за день		1425	57,36	45,9	190,2	1402,74	2,308	24,125	0,408	8,022	109,79	678,811	261,8	13,842

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/50	200	27,44	20,8	51,93	504,64	0,152	1,12	0,096	2,278	369,33	399,89	49,56	1,07
	Какао на молоке 1200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		570	32,11	25,1	85,52	698,97	0,218	15,72	7,111	2,57	518,18	532,49	93,16	5,16
Обед														
	Салат из свеклы с изюмом	100	1,52	6,14	16,25	126,39	0,037	8		2,79	40,8	52,58	23,48	1,54
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	3,69	6,81	9,17	112,76	0,074	30,15	0,004	2,38	33,64	61,52	22,64	0,88
	Тефтели из говядины	100	13,88	16	10,28	240,66	0,022	1,1	0,003	2,346	10,96	161,41	22,87	1,461
	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,191	30,97	0,036	0,234	51,2	117,2	39,34	1,43
	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11	200	0,14	0,14	14,41	59,45	0,11	3,5		0,07	5,93	3,85	3,15	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	26,71	36,9	102,13	847,09	0,534	73,72	0,343	8,97	159,03	493,56	136,98	8,361
Итого за день		1450	58,82	62	187,65	1546,06	0,752	89,44	7,454	11,54	677,21	1026,05	230,14	13,521

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
	Поджаривание из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,018	7,5		0,21	4,2	6	39,9	0,27
	Макаронные изделия отварные с сыром 180/20	200	10,95	10,27	40,25	297,19	0,105	0,14	0,072	1,005	188,03	151,09	16,12	1,12
	Чай с молоком 200/11	200	1,7	1,65	13,4	75,25	0,011	0,4	0,008		65,78	53,74	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
Итого за Завтрак		550	19,4	13,92	91,8	561,94	0,226	2,14	23,08	1,655	374,31	333,33	57,02	3,12
Обед														
	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,029	6,65		2,735	16,15	28,62	13,3	0,48
	Рассольник на говяжьем бульоне со сметаной	250	3,89	8,65	17,36	162,88	0,106	16,43	0,015	2,405	25,76	85,84	28,79	3,087
	Жаркое по домашнему с свининой	280	18,41	22,06	31,9	399,81	0,698	39,7	0,002	1,395	42,06	292,15	72,19	2,93
	Напиток Витаминный 200/11	200	0,46	0,15	20,11	83,62	0,018	80	0,065		15,5	11,68	4,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	26,93	37,45	96,68	830,99	0,951	142,78	0,382	7,685	115,97	515,29	144,5	9,257
Итого за день		1430	46,33	51,37	188,48	1392,93	1,177	144,92	23,462	9,34	490,28	848,62	201,52	12,377

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
	Поджаривание из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15
	Плов со свининой	280	20,14	25,62	42,6	481,51	0,589	6,85	0,002	2,449	37,45	297,04	70,6	2,18

	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		700	25,1	26,8	92,07	713,65	0,721	23,05	7,003	3,409	81,73	373,18	108,3	7,26
Обед														
	Подгарнировка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25		0,7	1,4	20	133	0,9
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	3,87	8,77	12,94	146,16		19,68			41,77		25,67	1,22
	Печень по-строгановки 50/50	100	13,86	10,11	9,44	184,24	0,232	24,366	58,238	3,012	18,37	237,62	15,86	5,053
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284		0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43
	Компот из ягод свежемороженых 200/11	200	0,18	0,06	12,56	51,46					0,33			0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	30,87	26,17	102	766,52	0,676	69,046	58,562	5,45	93,01	553,1	332,03	13,883
Итого за день		1580	55,97	52,97	194,07	1480,17	1,397	92,096	65,565	8,859	174,74	926,28	440,33	21,143

Возрастная группа 12-18 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 190/5/5	200	5,88	6,96	29,99	206,08	0,06	0,57	0,034	0,485	122,1	112,6	18,52	0,41
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		615	11,06	18,46	71,42	498,6	0,168	14,67	7,075	0,865	152,18	139,24	35,52	4,36

Обед														
Итого за Обед														
Итого за день														

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
Завтрак														
	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным 150/5/5	200	6,01	7,89	26,48	200,93	0,163	0,46	0,031	0,56	112,51	175,36	45,44	1,27
	Какао на молоке	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01
	Бутерброд с маслом сливочным 25/10	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		575	12,41	19,79	69,15	507,5	0,294	15,06	7,086	0,952	263,76	310,96	89,04	5,38
Обед														
	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,6	0,055	20,3		3,19	17,21	27,86	98,98	0,83
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7,09	7,21	18,26	166,28	0,173	11,3	0,004	2,452	40,5	146,44	37,71	1,83
	Бефстроганов из говядины 50/50	100	16,67	14,54	5,55	219,69	0,027	3,765	0,008		14,54	24,92	10,54	0,343
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284		0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43
	Чай с шиповником 200/11	200	0,3	0,09	12,5	52,03	0,003	30,1	0,025	0,114	7,08	8,75	4,91	0,94

	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	37,03	35,05	104,19	879,86	0,642	65,465	0,361	7,494	110,47	503,45	309,64	10,623
Итого за день		1455	49,44	54,84	173,34	1387,36	0,936	80,525	7,447	8,446	374,23	814,41	398,68	16,003

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
Завтрак														
	Бутерброд с сыром 25/15	40	5,36	5,18	12,75	119	0,006	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
	Кукуруза консервированная прогретая	30	0,85	0,7	3,6	24,1	0,018	3	0,001	0,058	6,74	18,56	6,22	0,21
	Рис отварной с брокколи	180	3,01	6,42	31,82	197,14	0,034			2,812	3,44	64,62	21,5	0,43
	Кофейный напиток на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
Итого за Завтрак		550	15,55	17,01	81,65	533,14	0,108	6,6	23,016	2,89	243,91	265,18	57,52	0,97
Обед														
	Салат из свеклы с сыром	100	4,63	12,21	8,1	160,82	0,024	9,3	0,036	3,682	157,24	109,72	25,14	1,43
	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	4,52	4,33	14,09	113,37	0,127	16,02	0,004	1,687	16,3	81,92	26,71	0,91
	Жаркое по домашнему с свиной	280	18,41	22,06	31,9	399,81	0,698	39,7	0,002	1,395	42,06	292,15	72,19	2,93
	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11	200	0,14	0,14	14,41	59,45	0,11	3,5		0,07	5,93	3,85	3,15	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	31,2	39,24	94	853,45	1,059	68,52	0,342	7,984	238,03	584,64	152,69	8,32
Итого за день		1430	46,75	56,25	175,65	1386,59	1,167	75,12	23,358	10,874	481,94	849,82	210,21	9,29

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 2

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	ЭЦ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	----------------------	----	---------------	---------------------------

реп.	наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Запеканка из творога	200	30,07	24,77	35,09	483,54	0,114	0,7	0,14	3,44	254,1	377,92	42,4	1,6
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		620	34,99	25,82	87,86	726,95	0,24	17,6	7,141	4,384	296,08	446,6	76,74	6,58
Обед														
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,53	5,08	9,35	89,27	0,029	35,6		2,318	4,029	29,78	16,28	0,55
	Суп овощной на курином бульоне	250	3,69	6,86	10,75	119,51	0,092	20,65	0,004	2,373	22,72	66,09	22,86	0,88
	Плов со свиной	280	20,14	25,62	42,6	481,51	0,589	6,85	0,002	2,449	37,45	297,04	70,6	2,18
	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105		0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	29,44	38,16	109,06	896,94	1,915	63,1	0,309	10,449	88,609	492,171	138,49	8,41
Итого за день		1500	64,43	63,98	196,92	1623,89	2,155	80,7	7,45	14,833	384,689	938,771	215,23	14,99

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
	Поджаривка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15
	Омлет с сыром	200	25,92	29,6	3,45	383,88	0,125	0,47	0,453	0,981	456,44	448,726	31,75	3,96
	Кофейный напиток на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08

Итого за Завтрак		620	34,21	33,94	61,35	691,47	0,276	17,17	7,468	1,941	616,77	607,626	79,05	8,32
Обед														
	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,6	0,055	20,3		3,19	17,21	27,86	98,98	0,83
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	4,51	19,28	145,63	0,251	11,5		1,53	29,08	97,86	35,8	2,11
	Биточек куриный	100	17,61	13,49	16,75	258,79	0,177	1,83	0,007	1,996	49,35	183,68	42,7	1,131
	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,53	0,097		0,02	0,905	12,03	51,09	9,12	0,92
	Напиток Витаминный 200/11	200	0,46	0,15	20,11	83,62	0,018	80	0,065		15,5	11,68	4,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	35,98	29,2	126,51	912,17	0,698	113,63	0,392	8,771	139,67	469,17	216,82	7,751
Итого за день		1500	70,19	63,14	187,86	1603,64	0,974	130,8	7,86	10,712	756,44	1076,796	295,87	16,071

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15
	Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50	100	16,79	3,9	3,71	117,1	0,027	3,765	0,008		14,54	24,92	10,54	0,343
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284		0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак		555	29,84	21,46	65,97	576,37	0,386	5,965	0,073	0,718	41,96	243,64	151,14	5,793
Обед														
	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	6,08	12,2	108,23	0,054	4,5		3	24,48	49,62	34,2	0,65

