

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	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													
253	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	220	9,7	5,9	57,3	322	0,03	0,12	0,014	0,54	50,84	126,67	28,57	1,07
	Фрукты	100	0,6	0,1	5,3	26,6	0,042	26,6	0,007	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
692	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,52	0,018	0,1	106	78,3	12,18	0,13
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,3
	Итого в завтрак	540	14,88	9,3	90,16	504,6	0,134	27,24	0,039	1,04	185,94	234,27	55,05	1,57
	обед													
138	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,08	15,44	90,4	0,072	5,6	0,008	0,224	12,64	63,04	19,21	0,74
437	Котлеты рыбные	90	13,41	10,26	11,61	193,5	0,09	0,14	0,008	4,5	37,52	135,12	25,46	0,1
516	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,067	0	0,017	0,084	9,3	40,56	7,3	0,74
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,93	0,35	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
	Итого в обед	700	25,31	22,26	105,58	733	0,349	85,74	0,033	6,833	88,7	348,38	86,33	4,56
	ПОЛДНИК													
112	Шанешка наливная	100	7,1	6,5	40	250	0,077	0,01	0,023	1	31,2	29,78	10,57	0,77
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого в полдник	300	7,3	6,5	55	308	0,097	7,35	0,043	1,02	47,2	37,78	16,57	1,57
	Итого за день	1540	47,49	38,06	250,74	1545,6	0,58	120,33	0,115	8,893	321,84	620,43	157,95	7,7

День : суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет включительно

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	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													
492	Плов из курицы	150	11,1	11,1	20,4	231	0,9	0,45	0,01	0	34,75	131,65	30,48	1,48
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,3	63	0,1	46	0	0,2	248	11	9	2,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	500	15,65	12	70,9	470	1,1	53,79	0,03	0,285	310,25	194,15	61,98	5,48
	обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
462	Тефтели из говядины с рисом	100	9,13	14,12	11,32	209,37	0,212	2,68	0,036	2,6	13,43	104,54	16,74	1,4
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,2	4,4	26,9	167,3	0,05	0,85	0,03	1,02	58,2	166	45,9	1,3
631	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	Итого в обед	745	23,26	24,73	106,08	743,37	0,59	12,23	0,083	4,745	121,17	431,32	122,33	6,705
	ПОЛДНИК													
806	пирожки с картошкой	100	6,5	4	35,9	208	0,06	0,06	0,011	1,07	15,8	52,1	8,7	0,71
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	-	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Итого в полдник	300	8,1	5,6	53,2	295	0,07	0,32	0,011	1,12	69	91,25	14,79	0,79
	Итого за день	1545	47,01	42,33	230,18	1508,37	1,76	66,34	0,124	6,15	500,42	716,72	199,1	12,975

сводная таблица пищевой ценности
возрастная категория с 7 до 11 лет

дни	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	46,3	39,77	241,29	1511,8	0,799	12,994	0,18	8,38	347,64	803,7	308,59	15,36
2	49,405	46,84	229,62	1536,30	0,566	21,464	0,484	10,437	438,05	524,9	426,87	11,796
3	46,2	42,83	234,88	1526,7	0,605	102,035	0,3595	8,63	501,23	700,77	176,04	9,97
4	45,16	48,045	223,11	1502	0,468	17,45	0,231	3,853	616	724,51	183,75	8,976
5	43,38	46,59	237,55	1536,07	0,754	39,06	0,315	8,49	395,83	660,32	186,78	9,08
6	46,26	42,83	234,88	1526,7	0,605	102,035	0,3595	8,63	501,23	700,77	176,04	9,97
7	44,44	55,26	239,23	1638,57	0,736	13,79	0,253	9,094	532,23	760,61	242,19	11,668
8	50,98	51,46	223,2	1532,15	0,501	15,48	0,338	7,045	480,85	682,96	207,4	10,65
9	43,62	37,55	238,86	1488,72	0,762	25,899	0,296	7,157	257,852	738,08	312,03	15,06
10	47,14	51,32	234,62	1568,75	0,526	13,124	0,258	5,245	636,81	814,95	211,39	8,39
11	47,49	38,06	250,74	1545,6	0,58	120,33	0,115	8,893	321,84	620,43	157,95	7,7
12	47,01	42,33	230,18	1508,37	1,76	66,34	0,124	6,15	500,42	716,72	199,1	12,975
итого	557,385	542,885	2818,16	18421,73	8,662	550,001	3,313	92,004	5529,982	8448,72	2788,13	131,595
среднее	46,449	45,240	234,847	1535,144	0,721833	45,83342	0,276083	7,667	460,8318	704,06	232,3442	10,96625

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен ть	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													
311	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом	258	8,7	10,5	36,6	276,9	0,2	2,03	0,05	0,67	185,9	250	68,26	1,5
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
п.п	Кондитерское изделие	42	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого в завтрак	550	13,25	13,4	84,8	513,8	0,264	2,114	0,05	2,13	215,26	312,9	90,06	2,43
	обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
	Тефтели рыбные запечённые с соусом	130	11,3	6,89	12,5	157	0,091	0,91	0,013	3,38	37,7	163	32,5	0,91
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	0,2	1,13	0,04	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
п.п	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	15	1,19	0,15	7,25	35,3	0,024	0	0	0,195	3,45	13,1	4,95	0,3
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	Итого в обед	810	32,65	26,05	120,11	862,5	0,605	13,14	0,07	5,73	162,18	569,01	266,77	11,885
	полдник													
738	пирожки с яблоками	150	9	7,4	60,4	344	0,12	2,04	0,039	1,56	30,36	86,25	16,29	3,45
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
	Итого в полдник	350	9,2	7,4	75,4	402	0,12	2,04	0,039	1,56	30,76	86,25	16,29	3,85
	Итого за день	1710	55,1	46,85	280,31	1778,3	0,989	17,294	0,159	9,42	408,2	968,16	373,12	18,165

День : вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	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													
340	Омлет натуральный с маслом	205	15,75	22,52	6,5	287,26	0,08	0,36	0,46	6,85	202,84	30,3	303	2,65
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
п.п	Фрукты	100	0,26	0,17	13,82	72	0,036	12	0	0,2	19,2	11	13,2	2,64
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	555	21,56	24,79	61,82	564,26	0,206	12,62	0,46	7,165	286,74	123,95	338,79	6,37
	обед													
	Овощи свежие (солёные)	100	1	0,2	3,5	12	0,045	2,3	0,006	0,03	57	16	7	0,26
96	Рассольник Ленинградский со смет.	250	3	4,5	20,1	135	0,08	6,71	0,026	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
130	Курица тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	0,04	0,5	22	112	54	1
516	Макароны отварные с маслом	200	6,8	12,2	45,6	326	0,09	0	0,023	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
639	Компот из сухофруктов с вит .С	200	0,6	0,1	31,4	124	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	15	1,19	0,15	7,25	35,3	0,024	0	0	0,195	3,45	13,1	4,95	0,3
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	Итого в обед	880	27,85	23,66	117,91	793,8	0,349	11,11	0,095	4,16	193,88	356,18	153,11	5,535
	ПОЛДНИК													
	Кондитерское изделие	50	1,2	4,8	17,6	117,8	0	0,186	0	1,88	40,32	56,2	17,2	0,26
769	Булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	348	0,04	0	0,75	1,14	15,38	59,98	10	0,84
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого в полдник	350	8,5	16,6	86,2	525,8	0,06	7,526	0,77	3,04	71,7	124,18	33,2	1,9
	Итого за день	1785	57,91	65,05	265,93	1883,86	0,615	31,256	1,325	14,365	552,32	604,31	525,1	13,805

День : среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен ть	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													
311	Каша молочная "Дружба"с маслом	258	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,27	0,07	0,03	153,72	177,4	43,97	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0	0	0	0
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,93	0,35	9,43	50,3	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в завтрак	553	17,93	15,65	89,13	568,8	0,246	0,43	0,12	1,24	372,22	387,7	80,87	2,6
	обед													
110	Суп из овощей со сметаной	260	2,5	5,4	12,08	113,4	0,078	10,45	0,007	2,36	43,85	55,5	21,75	0,79
451	Котлета из говядины с соусом	110	14,02	13,92	17	252,8	0,054	0,48	0,042	2,56	29,47	125,9	23,49	1,2
520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в обед	820	25,32	29,12	109,48	813,2	0,382	104,85	0,079	6,6	143,47	339,3	102,77	4,88
	ПОЛДНИК													
112	Шанежка наливная	100	6,4	5,9	36	225	0,07	0,01	0,021	0,94	28,11	59,57	9,52	0,7
	Кондитерское изделие	50	2,1	5,5	10,2	99,8	0,018	0	0	0,4	5	27	18,8	0,54
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
	Итого в полдник	350	9,2	11,5	70,2	420,8	0,102	2,81	0,021	1,48	42,91	96,37	33,92	3,2
	Итого за день	1723	52,45	56,27	268,81	1802,8	0,73	108,09	0,22	9,32	558,6	823,37	217,56	10,68

День : четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет включительно

№	Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		завтрак													
160		Суп молочный с макаронными изд.	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	0,03	0,45	135,61	113,3	18,01	0,4
693		Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
п.п		Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
п.п		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,035	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	0,045	0,1	2,4	3	0,05	0,2
п.п		Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
		Итого в завтрак	550	19,23	21,035	76,43	572,9	0,227	1,33	0,145	1,985	468,39	437,39	84,83	3,83
		обед													
		Овоши свежие (солёные)	100	1	0,2	3,5	12	0,045	2,3	0,006	0,03	57	16	7	0,26
110		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,6	7,2	13,9	129,8	0,04	7,95	0,027	0,26	46,04	49,1	27,14	0,98
492		Плов из курицы	250	20,25	19,75	45,25	447,5	0,125	7,5	0,025	0,6	57,93	218,75	67,55	2,47
699		Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
п.п		Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,8	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
п.п		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,49	13,2	70,4	0,07	0	0	0,805	11,6	67,9	20	1,58
		Итого в обед	870	28,63	27,89	110,45	804,5	0,32	20,05	0,058	2,04	181,86	375,49	131,04	5,88
		ПОЛДНИК													
746		Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,5	268	0,06	0,08	0,011	1,07	17	50,5	9,88	1,07
п.п		Кондитерское изделие	50	0,4	2,2	5,8	44,7	0	0	0	0	9,45	4,9	3,15	0,72
685		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
		Итого в полдник	350	6,5	5,3	75,3	370,7	0,06	0,08	0,011	1,07	26,85	55,4	13,03	2,19
		Итого за день	1770	54,36	54,225	262,18	1748,1	0,607	21,46	0,214	5,095	677,1	868,28	228,9	11,9

День : суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	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													
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	258	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,27	0,07	0,03	153,72	177,4	43,97	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в завтрак	553	17,54	15,58	87,24	558,7	0,246	0,43	0,12	1,24	372,22	387,7	80,87	2,6
	обед													
110	Суп из овощей со сметаной	260	2,5	5,4	12,08	113,4	0,078	10,45	0,007	2,36	43,85	55,5	21,75	0,79
451	Котлета из говядины с соусом	110	14,02	13,92	17	252,8	0,054	0,48	0,042	2,56	29,47	125,9	23,49	1,2
520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в обед	820	25,32	29,12	109,48	813,2	0,382	104,85	0,079	6,6	143,47	339,3	102,77	4,88
	ПОЛДНИК													
112	Шанежка наливная	100	6,4	5,9	36	225	0,07	0,01	0,021	0,94	28,11	59,57	9,52	0,7
	Кондитерское изделие	50	2,1	5,5	10,2	99,8	0,018	0	0	0,4	5	27	18,8	0,54
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
	Итого в полдник	350	9,2	11,5	70,2	420,8	0,102	2,81	0,021	1,48	42,91	96,37	33,92	3,2
	Итого за день	1723	52,06	56,2	266,92	1792,7	0,73	108,09	0,22	9,32	558,6	823,37	217,56	10,68

День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	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														
161	Суп молочный с крупой (рис)	300	5,3	6,5	21,8	167	0,05	0,78	0,036	0,25	160,02	141,34	26,1	0,3
685	Чай с молоком	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
гп	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	0,045	0,1	2,4	3	0,05	0,02
г.п	Сыр порциями	20	5,5	5,5	0	89,9	0,01	0,2	0,08	0,17	354,6	227,5	16	0,36
Итого в завтрак		580	14,85	19,8	61,3	501	0,141	0,98	0,161	0,585	528,52	415,34	58,65	1,68
обед														
	Овощи свежие (солёные)	100	1	0,2	3,5	12	0,045	2,3	0,006	0,03	57	16	7	0,26
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	0,08	6,6	0,01	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
462	Тефтели из говядины с рисом	120	11	16,94	13,58	251,24	0,25	3,22	43	3,12	16,12	125,45	20,1	1,68
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	0,04	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
г п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
	Хлеб пшеничный 1 с	15	1,19	0,15	7,25	35,3	0,024	0	0	0,195	3,45	13,1	4,95	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
Итого в обед		900	27,45	27,8	113,19	808,74	0,643	16,05	43,056	5,45	175,67	497,25	241,78	11,035
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	50	0,4	2,45	6,5	49,8	0	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
747	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	0	0,018	4	19,8	89	13	1,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	53	0	0	0	0	40	0	0	0,04
Итого в полдник		350	8,1	15,65	81,4	496,8	0,12	0	0,018	4	67,96	121,75	18,75	1,78
Итого за день		1830	50,4	63,25	255,89	1806,54	0,904	17,03	43,235	10,035	772,15	1034,3	319,18	14,495
21														