



«Дружба»
Марье

«Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А. Тутельян 2012г

Меню
пришкольный лагерь

Первый день
Первая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, г			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Первый день (первая неделя)														
Завтрак														
гор.блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы 200/10/10	220	9,08	12,00	45,10	325,00	0,02	0,06	0,10	24,00	41,10	12,30	0,26
гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,44	0,00	13,90	57,50	0,00	0,33	0,00	3,71	0,58	2,35	0,05
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	15	3,45	4,35		54,30	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	627,00	16,80	38,12	83,68	646,30	0,15	12,40	52,14	236,55	183,31	39,46	2,05
Обед														
закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	96	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	250	2,22	5,10	20,00	134,00	0,15	33,40	0,20	51,50	36,20	19,30	0,90
2-е блюдо	290	Птица запеченая	100	35,00	12,00	6,36	271,00	0,06	1,07	0,04	19,24	102,40	12,39	0,87
гарнир	302	Рис отварной	150	7,74	5,75	45,20	263,00	0,10	0,00	20,00	27,00	103,00	25,00	1,83
напиток	1010*	Напиток из свежих яблок	200	0,12	0,10	25,20	102,00	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	49,83	37,23	120,88	905,20	0,43	39,77	20,24	147,80	299,76	84,74	5,88
		Итого за день	1437,00	66,63	75,35	204,56	1551,50	0,58	52,17	72,38	384,35	483,07	124,20	7,92

Меню

пришкольный лагерь

Второй день

Первая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Второй день (первая неделя)

Завтрак

гор. блюдо	204	Макароны с сыром	150	10,30	13,50	35,30	303,00	0,10	0,00	0,09	107,00	116,00	15,70	0,30
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,32	0,00	13,70	56,49	0,00	3,00	0,00	14,00	69,80	27,50	1,69
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масло	14	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
		Итого завтрак	535	14,45	35,27	73,68	568,99	0,189	15	0,13	153,84	227,43	61,01	3,525

Обед

закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,69	4,91	14,80	110,00	0,10	11,00	0,20	30,00	53,00	22,00	0,80
2-е блюдо	268	Котлета из говядины	100	15,26	18,50	0,00	292,00	0,09	0,24	0,01	14,60	96,70	16,60	1,35
гарнир	309	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,60	4,33	37,50	215,00	0,10	0,00	0,03	7,29	52,00	7,60	0,92
сладкое	348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,00	28,90	117,00	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	28,75	42,02	105,32	869,20	0,41	16,54	0,24	101,95	259,86	74,25	5,35
		Итого за день	1345	43,20	77,29	179,00	1438,19	0,60	31,54	0,37	255,79	487,29	135,26	8,87

Меню

пришкольный лагерь

Третий день

Первая неделя

Первая неделя														
прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценность	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Третий день (первая неделя)														
Завтрак														
гор. блюдо	210	Омлет натуральный												
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	111	11,10	15,00	2,81	190,00	0,03	0,00	0,13	24,36	78,90	4,99	1,01
хлеб белый		Хлеб пшеничный	215	0,32	0,00	13,70	56,49	0,00	3,00	0,00	14,00	69,80	27,50	1,69
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	20	1,36	0,32	7,96	40,20	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
масло	14	Масло сливочное крестьянское	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
сыр	15	Сыр Российский	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
		Итого завтрак	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
			526,00	18,91	39,99	49,15	532,39	0,22	15,01	52,17	253,14	293,81	67,56	5,24

Обед														
закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,10	2,28	14,40	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	103	Суп картофельный с пшеном	250	2,60	3,09	22,90	130,00	0,10	8,25	120,00	13,30	54,80	22,45	0,80
2-е блюдо	234	Котлета рыбная с маслом	105	14,50	10,40	13,20	205,00	0,10	0,00	0,02	24,70	137,00	31,70	0,55
гарнир	312	Пюре картофельное	150	3,77	5,62	25,50	168,00	0,02	15,60	0,02	45,20	98,60	33,40	1,41
		Компот из сушеных ягод и плодов (изюм)	200	0,48	0,00	33,00	135,00	0,00	0,00	0,00	14,90	5,06	24,80	0,58
сладкое	348	Хлеб пшеничный	40	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб белый		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
хлеб черный		Итого обед	825	26,34	33,43	119,86	781,00	0,33	28,85	120,04	121,98	342,07	133,87	4,66
		Итого за день	1351	45,25	73,42	169,01	1313,39	0,55	43,86	172,21	375,12	635,88	201,43	9,90

Меню
пришкольный лагерь

Четвертый день
Первая неделя

Четвертый день
Первая неделя

прием пищи	№ реч	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Четвертый день(первая неделя)														
Завтрак														
горячее блюд	384	Каша вязкая молочная манная												
гор.напиток	379	200/10/10												
хлеб		Кофейный напиток с молоком	220	7,81	2,40	57,90	281,00	0,20	1,07	0,56	188,00	150,00	22,60	0,28
фрукты	338	Хлеб пшеничный	200	3,35	2,60	26,40	142,00	0,10	0,01	10,00	111,00	85,80	12,60	0,09
масло	14	Фрукты свежие (яблоко)	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
сыр	15	Масло сливочное	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
		Сыр Российский	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
		Итого завтрак	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
			600,00	17,29	29,67	108,98	668,70	0,43	13,09	62,60	507,84	377,43	60,01	2,11
Обед														
закуска	71	Овощи свежие (помидор)												
1-е блюдо	103	Суп картофельный с	60	0,66	0,10	2,28	14,40	0,01	9,00	0,00	13,00	22,00	9,00	0,50
2-е блюдо	294	макаронными изделиями												
гарнир	302	Биточки из птицы	250	2,95	5,20	19,40	137,00	0,10	8,27	138,00	13,80	49,80	19,06	0,77
сладкое	348	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,70	9,20	11,70	176,00	0,1	0,69	0,032	17	22	83,7	1,39
хлеб белый		Компот из свежих фруктов	150	10,3	7,29	46,3	292	0,2	0	0,02	14,7	163	135	4,54
хлеб черный		Хлеб пшеничный	200	0,15	0,12	30,60	124,00	0,01	3,98	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
		Хлеб ржано-пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
		Итого обед	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого за день	810	30,09	36,13	133,26	872	0,523	21,94	138,05	110,88	306,41	279,28	9,115
			1410	47,38	65,80	242,24	1540,70	0,96	35,03	200,65	618,72	683,84	339,29	11,22

Меню

пришкольный лагерь

Пятый день

Первая неделя

Пятый день														
Первая неделя														
прием пищи	№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Пятый день (первая неделя)														
Завтрак														
гор.блюдо	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным 150/20	170	22,3	11,0	28,9	300,0	0,2	0,0	54,0	160,0	180,0	35,6	0,5
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,32	0,00	13,70	56,49	0,00	3,00	0,00	14,00	69,80	27,50	1,69
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	565	28,75	35,67	67,28	602,19	0,334	15,01	106,04	382,84	391,43	87,91	3,965
Обед														

<i>Обед</i>														
закуска	70	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,25	5,27	23,3	162	0,1	11	0,2	30	53	22	0,8
2-е блюдо	291	Плов из птицы 80/160	240	15,40	17,80	26,00	326,00	0,10	0,15	0,04	20,90	105,00	15,60	1,18
сладкое	348	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,4	0,0	31,4	127,0	0,0	4,0	0,0	51,5	28,6	20,6	0,7
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	800	25,8	37,4	104,8	750,2	0,3	20,2	0,2	126,3	233,2	79,7	4,0
		Итого за день	1365,00	54,53	73,02	172,10	1352,39	0,67	35,16	106,28	509,12	624,64	167,63	7,95

Меню

пришкольный лагерь

Первый день

Вторая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества			Fe
			порций	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	

Первый день (вторая неделя)

Завтрак

гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из крупы рис 200/10/10	220	6,10	102,00	52,90	328,00	0,20	0,00	54,00	160,00	180,00	35,60	0,50
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,32	0,00	13,70	56,49	0,00	3,00	0,00	14,00	69,80	27,50	1,69
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	615,00	12,55	126,67	91,28	630,19	0,33	15,01	106,04	382,84	391,43	87,91	3,93

Обед

закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
1-е блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,69	4,91	14,80	110,00	0,10	11,00	0,20	30,00	53,00	22,00	0,80
2-е блюдо	268	Котлеты из говядины	100	15,26	18,50	15,90	292,00	0,09	0,24	0,01	14,60	96,70	16,60	1,35
гарнир	309	Макароны отварные	150	6,60	4,33	37,50	215,00	0,10	0,00	0,03	7,29	52,00	7,60	0,92
сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,00	28,90	117,00	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	28,75	42,02	121,22	869,20	0,41	16,54	0,24	101,95	259,86	74,25	5,35
		Итого за день	1425	41,30	168,69	212,50	1499,39	0,74	31,55	106,28	484,79	651,29	162,16	9,27

Меню

пришкольный лагерь

Меню

пришкольный лагерь

Второй день

Вторая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы	ценность	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

Второй день (вторая неделя)

Завтрак

гор.блюдо	223	Залеканка творожная с молоком сгущенным 150/20	170	22,3	11,0	28,9	300,0	0,2	0,0	54,0	160,0	180,0	35,6	0,5
гор.напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,44	0,00	13,90	57,50	0,00	0,33	0,00	3,71	0,58	2,35	0,05
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20
масл	14	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,10	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	572,00	28,87	35,67	67,44	603,20	0,34	12,34	106,04	372,55	322,21	62,76	2,33

Обед

закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,10	2,28	14,40	0,01	9,00	0,00	13,00	22,00	9,00	0,50
1-е блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,25	5,27	23,3	162	0,1	11	0,2	30	53	22	0,8
2-е блюдо	259	Жаркое по -домашнему 50/125	175	35,00	12,00	6,36	271,00	0,06	1,07	0,04	19,24	102,40	12,39	0,87
напиток	1010*	Напиток яблочный	200	0,48	0,10	33,00	135,80	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	735	45,72	31,69	87,92	711,80	0,28	21,37	0,24	100,80	214,56	64,44	4,25
		Итого за день	1307	74,59	67,36	155,36	1315,00	0,61	33,71	106,28	473,35	536,77	127,20	6,57

Меню

пришкольный лагерь

Третий день
Вторая неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			
		порций	белки	жиры	углеводы	ценность	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Третий день (вторая неделя)

Завтрак

гор.блюдо	210	Омлет натуральный	111	11,10	15,00	2,81	190,00	0,03	0,00	0,13	24,36	78,90	4,99	1,01
гор.напиток	382	Какао с молоком	200	3,80	3,04	24,00	139,00	0,10	0,00	10,00	115,70	110,00	27,90	0,90
хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	11,44	61,10	0,05	12,00	0,00	24,00	16,50	13,50	1,20	1,20
масло	14	Масло сливочное крестьянское	10	0,10	7,25	0,10	66,20	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
сыр	15	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	36,20	0,04	0,01	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	501,00	21,03	53,63	101,11	513,65	12,22	0,01	86,17	341,40	327,53	45,40	3,65

Обед

закуска	50	Салат из отварной свеклы с сыром и чесноком	100	4,66	9,44	2,92	144,12	0,01	5,00	0,00	19,40	64,80	20,20	1,61
1-е блюдо	103	Суп с картофелем с макаронными изделиями	250	2,95	5,20	19,40	137,00	0,10	8,27	138,00	13,80	49,80	19,06	0,77
2-е блюдо	293	Птица запеченная	100	35,00	12,00	6,36	271,00	0,06	1,07	0,04	19,24	102,40	12,39	0,87
гарнир	171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,60	4,33	37,50	215,00	0,10	0,00	0,03	7,29	52,00	7,60	0,92
сладкое	1010*	Напиток яблочный	200	0,12	0,10	25,20	102,00	0,00	0,30	0,00	26,18	11,55	6,53	0,96
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	850	53,66	45,29	114,36	997,72	0,37	14,64	138,07	98,29	306,16	80,30	6,25
		Итого за день	1351	74,69	98,92	215,47	1511,4	12,59	14,65	224,24	439,69	633,69	125,7	9,895

Меню
пришкольный лагерь

Пятый день
Вторая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			порций	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe

Пятый день (вторая неделя)

Завтрак

гор.блюдо	291	Плов из птицы 80/160	240	15,40	17,80	26,00	326,00	0,10	0,15	0,04	20,90	105,00	15,60	1,18
гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	0,32	0,00	13,70	56,49	0,00	3,00	0,00	14,00	69,80	27,50	1,69
хлеб		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,10	0,00	0,02	0,00	14,10	69,80	27,50	0,93
	71	Овощи свежие (помидор)	33	0,66	0,10	2,28	14,40	0,01	5,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,20
		Итого завтрак	648	20,11	32,42	66,52	540,19	0,154	8,17	0,041	66,94	287,73	81,86	4,315

Обед

закуска	71	Овощи свежие (огурец)	60	0,66	0,10	2,28	14,40	0,01	9,00	0,00	13,00	22,00	9,00	0,50
1-е блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	6,19	10,30	105,00	0,20	8,82	0,01	30,50	57,20	24,30	0,72
2-е блюдо	294	Котлета из птицы	100	11,70	9,20	11,70	176,00	0,1	0,69	0,032	17	22	83,7	1,39
гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,30	7,29	46,30	292,00	0,20	0,00	0,02	14,70	163,00	135,00	4,54
сладкое	352	Кисель ягодно-фруктовый	200	0,15	0,12	30,60	124,00	0,04	4,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	3,21	14,00	13,10	82,20	0,04	0,00	0,00	6,44	22,13	4,26	0,32
хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,06	0,00	0,00	5,94	3,48	10,26	0,80
		Итого обед	810	29,14	37,12	124,16	840,00	0,65	22,51	0,06	127,58	313,81	284,52	9,07
		Итого за день	1458	49,25	69,54	190,68	1380,2	0,807	30,68	0,105	194,52	601,54	366,38	13,38