

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ЛЕТ

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

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														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25(хлеб ржаной)	50	1,87	11,13	12,95	159,39	0,07		0,06	0,15	3,60	4,50		0,03
181	Каша вязкая молочная пшениная с маслом сливочным СД	160	3,35	7,32	9,97	119,17	0,06	0,98	15,02	0,35	97,37	91,03	18,48	0,35
ТТК	Чай с молоком СД	200	1,70	1,65	2,42	31,34	0,02	0,75	10,00		65,45	53,74	11,40	0,87
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		550	7	21	39	372	0	16	25	1	189	165	42	4
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью СД	60	0,92	3,05	2,62	41,64	0,018	21,45		1,391	24,18	17,93	9,8	0,32
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,63	5,24	15,42	131,32	0,201	9,2		1,93	23,28	78,73	28,69	1,69
250	Бефстроганов из говядины СД	100	16,13	24,55	5,35	306,86	0,033	2,47	0,035	3,22	35,78	203,81	29,35	1,8
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	0,297		0,02	0,602	15	207,12	138	4,63
376	Чай с шиповником СД	200	0,3	0,09	1,52	8,12	0,003	30,11	0,025	0,114	6,75	8,75	4,91	0,91
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
Итого за Обед		735	33,46	39,08	77,12	793,85	1,192	63,23	0,08	7,257	104,99	516,34	210,75	9,35
Итого за день		1285	40,94	59,74	116,18	1165,91	1,339	78,955	25,161	8,041	293,81	681,01	253,23	13,68

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

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														
71	Подгарнировка из свежих овощей	20	0,13	1,35	0,36	14,13	0,006	1,33		0,6	3	5,7	2,66	0,1
256	Мясо тушеное(говядина)СД	100	16	18,42	2,66	240,45	0,017	2,4		2,264	10,88	184,49	27,03	1,72
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	4,33	31,68	183,49	0,045		0,02	0,58	19,27	154,9	18,99	0,86
379	Напиток кофейный на молоке СД	200	3,62	3,21	9,13	79,89	0,04	1,3	20		121	91	14	0,1
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		445	24	24	38	467	1	5	20	5	135	281	44	2
Обед														
51	Салат из свеклы с изюмом	60	0,95	41,1	11,86	88,14	0,027	4,5		1,865	26,25	34,91	14,94	0,99
ТТК	Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	200	2,86	4,66	6,11	77,8	0,071	9,51	0,025	0,196	15,27	59,59	15,98	0,71
259	Жаркое по-домашнему	240	19,47	30,48	24,91	451,83	0,71	32,05	0,002	4,001	35,52	284,87	63,39	2,65
348	Компот из кураги СД	200	1,04	0,06	10,2	45,5	0,02	0,8	0,117	1,1	32	29,2	21	0,64
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
Итого за Обед		725	26,07	76,55	65,83	723,27	1,468	46,86	0,144	7,162	109,04	408,57	115,31	4,99
Итого за день		1170	50,07	100,98	103,83	1190,74	2,171	51,89	20,144	12,276	243,92	689,76	159	7,09

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

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														
131	Горошек консервированный прогретый	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0,022	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14
ТТК	Омлет с сыром	150	18,52	22,24	2,55	284,45	0,094	0,63	7,922	0,75	278,18	328,08	24,32	2,75
382	Какао на молоке СД	200	3,64	3,45	4,59	63,96	0,04	1,16	17,8	0,012	112,81	107,19	29,46	0,97
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		535	25	27	35	479	1	18	26	1	417	463	71	7
Обед														
62	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,18	0,036	3		2,44	16,2	33,1	22,8	0,42
96	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне(перловка)	200	3,19	7,27	13,86	133,6	0,089	13,38	0,015	1,955	22,53	75,46	22,84	0,89
259	Мясо тушеное(свинина) СД 50/50	100	12,26	21,21	2,22	248,79	0,398	0,95	0,0014	2,397	16,48	154,51	22,84	0,99
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
ТТК	Компот из свежих яблок с клюквой СД	200	0,13	0,13	3,25	14,75	0,01	3,38		0,071	5,35	3,685	3,05	0,73
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
Итого за Обед		735	22,5	38,89	82,18	768,43	1,223	20,71	0,0404	7,171	66,96	361,555	102,53	3,66
Итого за день		1270	47,59	65,43	117,09	1247,04	2,019	38,5	25,7624	8,253	484,35	824,625	173,11	10,6

Возрастная группа 7-11 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														
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15(хлеб ржаной)	40	1,87	11,13	12,95	159,39	0,065		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
ТТК	Плов из птицы(крупа перловая)	240	6,82	6,16	37,05	230,95	0,09	3,65	5,88	2,50	34,18	188,45	46,82	1,39
ТТК	Чай с молоком СД	200	1,70	1,65	2,42	31,34	0,02	0,75	10,00		65,45	53,74	11,40	0,87
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,50	1,20	13,10	73,00				2,25				0,18
Итого за Завтрак		580	13	20	66	495	0	4	16	5	103	247	58	2
Обед														
ТТК	Салат из белокачанной капусты с огурцом СД	60	0,85	3,06	2,59	41,3	0,021	16,92		1,41	21,74	20,9	11,48	0,35
245	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	1,47	2,27	11,26	71,32	0,083	13,4		1,004	11,72	46,08	19,48	0,69
260	Гуляш из свинины СД	100	11,72	20,21	2,34	238,1	0,381	4,6	0,001	2,454	15,9	144,34	22,2	1,05
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,4	0,48	27,4	131,52	0,12			0,68	16	110,4	24	1,88
342	Компот из ягод свежемороженых СД	200	0,18	0,06	1,58	7,58								
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
Итого за Обед		735	20	26	58	550	1	35	0	6	65	322	77	4
Итого за день		1315	33,26	46,47	123,44	1044,5	1,423	39,32	15,942	10,448	168,59	568,407	135,38	6,44

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

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														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25(хлеб ржаной)	50	1,87	11,13	12,95	159,39	0,07		0,06	0,15	3,60	4,50		0,03
ТТК	Запеканка из творога с соусом ягодным СД	150	18,91	13,19	11,48	240,27	0,075	0,49	0,054	1,528	166,48	248,66	33,4	0,75
382	Какао на молоке СД	200	3,64	3,45	4,59	63,96	0,04	1,16	17,8	0,012	112,81	107,19	29,46	0,97
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		540	25	28	43	526	0	16	18	2	305	376	75	5
71	Подгарнировка из свежих овощей	60	0,4	4,05	1,08	42,41	0,0174	3,99		1,817	8,96	17,18	7,98	0,29
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной СД	200	3,71	7,74	8,86	119,98	0,06	17,73	0,019	2,002	36,96	63,2	23,14	1,1
ТТК	Ежики из говядины СД	100	14,22	16,33	8,8	239,06	0,057	11	0,003	2,284	14	185,56	38,76	1,99
312	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	0,164	25,9	4,628	0,198	42,31	91,27	32,66	1,19
388	Напиток Витаминный(шиповник,изюм) СД	200	0,46	0,15	9,13	39,7	0,018	80	0,065	0,344	11,2	11,68	4,72	0,48
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
Итого за Обед		735	24	35	63	659	1	139	5	7	113	369	107	5
Итого за день		1275	48,83	63,17	105,4	1185,21	1,1364	154,27	22,629	8,615	418,72	744,64	182,72	9,88

Возрастная группа 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15(хлеб ржаной)	40	1,87	11,13	12,95	159,39	0,065		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным СД	160	3,56	6,02	14,38	125,9	0,052	1,01	15,616	0,204	98,32	97,08	19,57	0,3
ТТК	Чай с молоком СД	200	1,70	1,65	2,42	31,34	0,02	0,75	10,00		65,45	53,74	11,40	0,87
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		540	8	19	43	379	0	16	26	1	190	171	44	4

Возрастная группа 7-11 лет
 День: понедельник
 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														
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15(хлеб ржаной)	40	1,87	11,13	12,95	159,39	0,065		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
173	Каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным СД	160	4,78	3,42	17,15	118,46	0,142	0,79	12,2	0,408	89,17	139,27	36,38	1
ТТК	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001		4,95	8,24	4,4	0,82
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		540	7	15	44	342	0	15	12	1	120	167	53	5
Обед														
47	Салат из квашенной капусты	60	0,99	3,05	4,64	50	0,011	16,5		1,37	26,49	17,11	8,8	0,34
103	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	140,97	0,146	9,4	0,004	1,974	34,04	125,12	31,74	1,55
ТТК	Азу из говядины СД	100	15,82	16,03	4,27	224,68	0,017	2,6		1,435	12,05	178,59	24,49	1,69
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
377	Чай с лимоном	200	0,27	0,05	0,14	2,1	0,004	2,9	0,001	0,014	7,75	9,78	5,24	0,86
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
Итого за Обед		735	29	30	83	724	1	31	0	5	87	425	101	5
Итого за день		1275	36,88	45,62	126,9	1065,41	1,076	46,29	12,29	5,939	206,85	592,81	154,65	10

Возрастная группа 7-11 лет
 День: вторник
 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														
71	Подгарнировка из свежих овощей	20	0,13	1,35	0,36	14,13	0,006	1,33		0,6	3	5,7	2,66	0,1
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15(хлеб ржаной)	40	1,87	11,13	12,95	159,39	0,065		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
256	Мясо тушеное(говядина)СД 50/50	100	16	18,42	2,66	240,45	0,017	2,4		2,264	10,88	184,49	27,03	1,72
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	0,297		0,02	0,602	15	207,12	138	4,63
ТТК	Чай с молоком СД	200	1,70	1,65	2,42	31,34	0,02	0,75	10,00		65,45	53,74	11,40	0,87
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		510	15	21	68	524	0	2	10	4	87	271	152	6
Обед														
51	Салат из свеклы с сыром	60	2,68	7,41	4,84	96,77	0,014	5,56	0,021	2,295	90,75	63,75	14,9	0,85
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,29	3,87	10,99	91,94	0,09	13,4	0,004	1,018	12,04	59,88	19,86	0,79
ТТК	Рыба запеченая СД	100	20,81	2,54	3,89	121,7	0,16	0,63	0,013	0,818	53,76	323,42	75,9	1,22
312	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	0,164	25,9	4,628	0,198	42,31	91,27	32,66	1,19
349	Компот из сухофруктов СД	200	0,58	0,1	9,88	42,74	1,105		0,003	2,159	7,58	2,261	3,25	2,52
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
Итого за Обед		735	32,42	20,49	64,39	571,43	2,173	45,49	4,669	6,488	152,68	540,581	146,57	6,57
Итого за день		1245	47,35	41,72	132,68	1095,2	2,562	47,57	14,75	10,09	239,73	811,641	298,63	12,38

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

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														
71	Подгарнировка из свежих овощей	20	0,13	1,35	0,36	14,13	0,01	1,33		0,60	3,00	5,70	2,66	0,10
ТТК	Омлет натуральный	150	15,14	16,90	2,69	223,42	0,11	0,28	0,41	0,65	109,42	242,83	17,66	2,86
382	Какао на молоке СД	200	3,64	3,45	4,59	63,96	0,04	1,16	17,8	0,012	112,81	107,19	29,46	0,97
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		535	21	23	34	424	1	17	18	2	248	371	62	7
Обед														
45	60	0,92	3,05	5,62	53,61	0,018	21,48		1,391	24,27	17,93	9,8	0,333	
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,63	5,24	15,42	131,32	0,201	9,2		1,93	23,28	78,73	28,69	1,69
ТТК	Плов из птицы(крупа перловая)	240	6,82	6,16	37,05	230,95	0,09	3,65	5,88	2,50	34,18	188,45	46,82	1,39
ТТК	Компот из ягод свежемороженых СД	200	0,18	0,06	1,58	7,58								
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
Итого за Обед		666	17,43	17,33	120,41	429,868	22,413	12,85	7,271	28,7	75,39	276,977	75,843	3,08
Итого за день		1200,92	38,65	39,84	154,52	853,538	23,209	29,62	25,48	30,243	323,02	648,097	138,223	10,088

Возрастная группа 7-11 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														
580	Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50 СД	100	2,14	4,26	3,25	59,9	0,026	3,4	5,262	0,578	10,96	19,64	18,88	0,4
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	0,297		0,02	0,602	15	207,12	138	4,63
377	Чай с лимоном	200	0,27	0,05	0,14	2,1	0,004	2,9	0,001	0,014	7,75	9,78	5,24	0,86
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		575	15	12	69	441	1	6	5	3	34	237	162	6
Обед														
71	Подгарнировка из свежих овощей	60	0,40	4,05	1,08	42,41	0,02	3,99		1,82	8,96	17,18	7,98	0,29
252	Суп Харчо на говяжьем бульоне СД	200	2,72	3,11	13,66	93,48	0,086	13,2		1,032	12,56	67,05	20,81	0,82
259	Жаркое по-домашнему	240	19,47	30,48	24,91	451,83	0,71	32,05	0,00	4,00	35,52	284,87	63,39	2,65
242	Компот из свежих яблок СД	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
Итого за Обед		725	25	38	56	665	1	53	0	7	63	374	96	4,64
Итого за день		1300	39,89	49,71	125,02	1106,39	2,4324	59,54	5,285	10,374	97,15	610,04	257,9	10,71

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

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														
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15(хлеб ржаной)	40	1,87	11,13	12,95	159,39	0,065		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
223	Запеканка из творога с соусом ягодным СД	150	18,91	13,19	11,48	240,27	0,075	0,49	0,054	1,528	166,48	248,66	33,4	0,75
379	Напиток кофейный на молоке СД	200	3,62	3,31	9,13	79,89	0,04	1,3	20		121	91	14	0,1
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		530	25	28	47	542	0	16	20	2	313	360	60	4
Обед														
62	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,18	0,036	3		2,44	16,2	33,1	22,8	0,42
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной СД	200	3,71	7,74	8,86	119,98	0,06	17,73	0,019	2,002	36,96	63,2	23,14	1,1
261	Печень по-строгоновски 50/50 СД	100	13,83	10,278	8,91	185,48	0,234	23,466	58,23	2,947	19,11	244,18	17,18	6,17
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,4	0,48	27,4	131,52	0,12			0,68	16	110,4	24	1,88
348	Компот из кураги СД	200	1,04	0,06	10,2	45,5	0,02	0,8	0,117	1,1	32	29,2	21	0,64
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	12,75	60	0,64							
Итого за Обед		710	25,51	23,868	72,26	607,66	1,11	44,996	58,366	9,169	120,27	480,08	108,12	10,21
		1240	50,47	52,058	119,54	1149,37	1,29	60,786	78,48	11,127	433,75	839,64	168,12	14,17

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: суббота

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														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25(хлеб ржаной)	50	1,87	11,13	12,95	159,39	0,07		0,06	0,15	3,60	4,50		0,03
173	Каша гречневая молочная СД	160	6,41	3,39	22,75	147,21	0,175	0,92	14,2	0,272	92,71	165,93	77,94	2,35
ТТК	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001		4,95	8,24	4,4	0,82
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14,00		0,28	22,40	15,40	12,60	3,08
Итого за Завтрак		550	9	15	49	370	0	15	14	1	124	194	95	6