

Сезон: Осень-Зима

Утверждаю:

 Директор МБОУ _____



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПОСЕЩАЮЩИХ (ДО 6 ЧАСОВОМ) ПРЕДВАРИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ В СООТВЕТСТВИИ

С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ
 ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
 МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8
 Технолог: Михайлова Дарьяков И.В.

1 День

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М.г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мо, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг			Na, мг	К, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	200	8.0	10.2	33.2	266.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	140.64	224.51	69.38	2.59	0.00	0.00	0.00	194	2008	
КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	2.4	28.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	67.89	18.03	0.40	169.61	9.00	0.00	379	2011	
БУЛОЧКА К ЗАВТРАКУ	50	4.7	1.9	25.0	135.6	0.48	0.05	0.04	0.01	0.02	16.40	44.36	7.70	0.42	98.96	1.01	0.01	435	2011	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	2008	
Итого за прием пищи:	550	16.4	14.9	94.6	681.3	12.29	0.29	0.17	0.08	0.02	284.45	367.75	103.11	5.59	534.59	12.01	0.01	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	10.1	3.6	106.0	89.00	0.05	0.00	0.16	0.00	20.00	22.00	15.00	0.50	0.00	0.00	0.00	25	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.08	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.01	366.67	3.50	0.00	69	2011	
ПИОВ ИЗ ОТЕПАННОЙ ГОРЯЧИНЫ	200	28.6	29.6	42.2	648.6	0.62	0.10	0.17	0.27	0.00	74.79	294.03	57.06	3.75	538.77	11.43	0.01	0.10	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПИЦЦЕВОЙ ЦИТРУСОВОЙ	40	0.7	0.3	28.7	132.5	89.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.89	0.54	11.20	0.00	0.00	388	2011	
ХЛЕБ ГРАНО-ПШЕНИЧЬИ	840	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	1440	34.7	45.4	102.3	985.6	155.10	0.29	0.30	0.79	0.00	127.34	401.36	105.93	7.70	971.04	17.57	0.01	0.12		
Всего за день:		51.1	60.3	196.9	1647.1	167.38	0.58	0.47	0.87	0.02	411.78	789.11	209.04	13.29	1505.61	29.58	0.02	0.14		

2 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Cl, мг	Na, мг	F, мг		
Завтрак																											
ПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19.0	15.9	21.5	310.7	0.35	0.06	0.24	0.10	0.20	175.27	215.39	28.80	0.84	185.45	4.03	0.02	0.03	0.03	223	2011						
ТЕРРОЛ С ДЖЕМОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	8.00	0.02	0.00	0.03	0.00	8.00	14.00	5.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008							
КАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	1.00	0.04	0.00	0.01	0.00	121.00	90.00	14.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008							
УДА	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008							
УДА	800	23.8	23.0	78.6	623.7	14.35	0.14	0.27	0.14	0.20	323.27	335.39	57.80	4.14	340.45	5.03	0.02	0.04									
Обед																											
УДАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	9.10	0.03	0.04	0.01	0.00	20.03	39.42	12.74	0.91	128.31	2.73	0.00	0.02	19	2008							
П С КЛЕЦКАМИ	250	2.9	5.0	14.1	112.4	0.60	0.03	0.04	0.23	0.15	31.29	35.71	10.59	0.33	66.77	2.14	0.01	0.01	118.2	2011							
УДА ОТВАРНАЯ	100	28.2	7.2	0.8	182.0	18.00	0.08	0.00	0.12	0.00	58.00	216.00	34.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008							
ПУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.0	15.6	18.4	224.3	11.68	0.08	0.09	0.60	0.13	49.84	89.82	28.23	1.26	473.84	6.76	0.00	0.04	143	2011							
УДАТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011							
УДАТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	0.4	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008							
УДАТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	870	37.4	38.2	63.8	780.4	38.38	0.29	0.18	0.90	0.28	175.72	394.75	95.96	6.30	728.52	13.87	0.01	0.06									
УДАТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	61.0	61.2	148.4	1404.1	53.72	0.43	0.46	1.10	0.48	499.00	730.14	153.76	10.44	1.066	18.80	0.03	0.10										

Прием пища, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	So, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг	K, мг	Cl, мг	P, мг	S, мг		
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ ВЯЗУКАЯ	200	5,7	8,0	38,3	248,9	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,52	149,60	34,82	1,29	0,00	0,00	0,00	184	2008								
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008								
МОДРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,28	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	26,20	0,00	282,80	0,00	0,00	0,00	2008								
Итого за прием пищи:	620	14,9	14,1	80,4	617,6	2,85	0,19	0,40	0,10	0,00	405,46	395,11	76,99	3,30	403,51	6,74	0,00	0,04									
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,3	1,94	0,04	0,06	1,93	0,00	44,61	48,02	33,17	0,87	194,15	4,86	0,00	0,05	41	2012							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАТОРЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	62,20	51,86	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82	2011							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14,3	23,1	12,5	315,7	0,62	0,09	0,13	0,07	0,14	37,49	149,41	24,18	1,86	233,41	5,33	0,00	0,09	295	2011							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,5	5,6	37,1	225,7	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,65	41,89	8,14	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008							
КУСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008								
Итого за прием пищи:	870	26,8	36,0	118,5	901,7	13,10	0,33	0,27	2,22	0,14	151,15	353,99	100,84	7,02	850,37	18,07	0,00	0,15									
Итого за день:		41,7	48,1	198,9	1 419,3	15,93	0,52	0,67	2,33	0,14	596,61	729,10	177,43	10,32	1 253,88	24,81	0,00	0,19									

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг							
УЛ МОЛОЧНЫХ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,90	0,06	0,00	0,02	0,00	119,20	99,20	15,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008				
АТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011				
АЛТИК ИЗ ПИЛОПОВ ЦИПОВИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	18,26	3,06	4,88	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
ИЧДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	164,96	0,00	0,00	0,00	0,15						
Итого за прием пищи:	640	9,0	6,6	74,1	393,3	128,76	0,18	0,09	0,19	0,00	181,03	145,24	36,25	2,24	202,65	0,00	0,00	0,00	0,15						
Обед																									
ЛАДЛТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	17,18	0,02	0,04	0,04	0,00	44,53	24,69	13,23	0,91	171,86	2,36	0,00	0,01	45	2011					
УЛТ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,4	16,6	133,3	7,32	0,08	0,09	0,35	0,06	36,32	68,66	26,79	0,96	484,36	4,61	0,00	0,03	87	2012					
УНДЕЛЬ КАТУРАЛЬНИ	100	18,4	26,5	9,0	347,6	0,00	0,07	0,13	0,04	0,20	16,65	189,39	28,81	3,09	343,03	7,31	0,00	0,06	267	2011					
ЗОС ТОМАТНЫЙ ИССА	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,00	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008					
САРОВАЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	20,6	25,2	301,3	12,21	0,14	0,13	0,07	0,21	50,14	100,41	35,44	1,43	897,32	8,87	0,00	0,04	129	2011					
КОМОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	25,7	108,6	4,00	0,01	0,01	0,00	0,00	17,32	5,94	5,11	0,69	89,42	0,40	0,00	0,00	396	2008					
СИБС РЖАНО-ПШЕНИЧНИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	900	36,1	68,9	104,5	1097,3	41,31	0,40	0,43	0,60	0,47	173,55	420,08	120,99	8,61	2020,39	26,79	0,00	0,14							
Всего за день:		48,1	64,5	178,6	1496,6	168,07	0,58	0,62	0,79	0,47	354,56	565,32	157,24	10,95	2223,23	26,79	0,00	0,29							

Применение пшеницы, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Фг, мг	К, мг			Л, мг	Се, мг	Е, мг
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРМОПЕС- ВЯЗАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256,8	129	0.17	0.00	0.05	0.00	140.04	224.51	68.38	2.58	0.00	0.00	0.00	184	2008	
БЫЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.5	7.2	27.9	190.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.26	28.93	5.40	0.32	45.90	0.52	0.01	425	2011	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.28	5.10	4.98	0.43	24.87	0.00	0.00	377	2011	
ТРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	18.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01	2008	
Итого за прием пищи:	650	12.1	17.7	86.3	655.7	7.43	0.23	0.06	0.06	0.00	181.18	274.53	90.36	5.34	225.77	1.52	0.01	0.02		
Обед																				
ВИШЕПЕТ ОБОЛДНОМ	100	1.4	10.1	6.6	123.0	15.00	0.02	0.00	0.25	0.00	38.00	98.00	19.00	1.00	0.00	0.00	0.00	51	2008	
СЫТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	6.60	0.08	0.06	0.21	0.05	22.45	63.26	26.33	0.95	47.49	4.89	0.00	0.03	98	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ(ГОРЯДИНА)	200	13.9	13.2	19.9	283.0	42.54	0.09	0.16	0.13	0.10	116.59	170.62	49.23	3.70	894.69	12.25	0.00	0.06	348	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.90	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	61.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.50	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	790	22.3	28.5	83.4	682.5	64.14	0.26	0.25	0.60	0.15	192.68	304.70	103.96	7.25	1.224	19.16	0.00	0.09		
Всего за день:		34.4	45.2	189.7	1.238.2	71.57	0.50	0.31	0.65	0.15	373.98	579.23	194.32	12.98	1.450	20.70	0.01	0.11		

Премь пшени, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	С, мг	Р, мг									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,8	9,2	34,7	256,7	1,29	0,19	0,00	0,05	0,00	0,00	126,11	228,29	109,63	3,87	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008							
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,90	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008							
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	28,6	142,2	0,02	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,99	19,03	0,40	168,61	9,00	0,00	0,00	0,00	379	2011							
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за группу пшени:	530	15,8	13,0	97,7	673,5	11,81	0,29	0,17	0,09	0,00	250,21	383,68	174,56	5,18	546,21	9,00	0,00	0,00	0,00									
Обед																												
САЛАТ ИЗ КАПТОБЕЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,7	5,2	9,2	90,7	0,78	0,06	0,06	0,34	0,00	26,96	46,62	20,49	0,86	326,19	3,28	0,00	0,00	0,00	25	2012							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАПТОБЕЛЫ	250	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,69	26,74	1,26	398,41	5,65	0,00	0,00	0,00	62	2011							
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	110	15,8	16,4	8,2	234,9	3,69	0,15	0,16	0,90	0,00	42,66	162,65	37,12	1,01	398,32	39,16	0,00	0,00	0,00	61	2008							
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	3,60	73,20	22,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (МОРОЖЕНАЯ ЯГОДА(МОРОДИНА))	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,06	8,91	9,93	0,58	108,12	0,30	0,00	0,00	0,00	375	2011							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за группу пшени:	830	28,9	34,4	107,8	854,4	45,21	0,35	0,29	1,43	0,00	149,60	378,05	123,68	5,80	1 244,43	50,65	0,00	0,00	0,00									
Всего за день:	42,7	47,3	206,5	1 427,9	57,02	0,65	0,46	1,52	0,00	399,81	741,73	298,24	10,97	1 799,64	59,65	0,00	0,00	0,00	0,37									

10 день

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Объем рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Ca, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг				
АУРОРНА ОТВАРНАЯ С СЫРОМ	200	13.2	16.3	38.4	354.6	0.09	0.09	0.09	0.10	0.12	272.97	175.03	20.62	1.35	99.51	0.84	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	204	2011			
АУРОРНА ОТВАРНАЯ С СЫРОМ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011			
АТОШ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.09	0.11	0.02	0.00	111.42	94.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	2009			
КОЛО С МОЛОКОМ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.00	0.03	0.01	0.00	34.87	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17				
АУРОРНА	630	20.0	20.3	84.7	612.2	39.57	0.21	0.24	0.13	0.12	425.05	307.09	63.00	2.62	489.25	9.84	0.02	0.17									
того за прием пищи:					Обед																						
АЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ИЛИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТФЕЛЕМ	100	1.4	6.1	6.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	0.00	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2012			
АЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ИЛИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТФЕЛЕМ	250	2.8	4.1	7.6	80.0	22.00	0.09	0.00	0.20	0.00	36.00	47.00	21.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	04	2008			
ЕДИТЕМ ЯРКОЕ (ПОПЛАВЛЕННЫЙ ПРОЦВОЛСТВА)	110	0.6	3.7	3.3	58.1	0.02	0.01	0.01	0.03	0.03	13.96	10.39	1.82	0.07	20.52	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	285	2012			
АЛГОРЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	6.7	28.5	180.2	14.40	0.16	0.11	0.03	0.08	27.91	98.13	38.75	1.68	89	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011			
ОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
ЛИБЕ РВАНО-ПЛЕШИЧУДИ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.80	1.80	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
того за прием пищи:	880	11.2	20.0	84.0	668.7	40.30	0.32	0.19	0.27	0.13	124.63	225.98	90.28	5.37	1.378	19.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
того за день:	312	40.4	169.7	1180.9	78.67	0.63	0.43	0.38	0.25	548.99	633.07	153.28	7.99	1.898	29.17	0.02	0.24										