

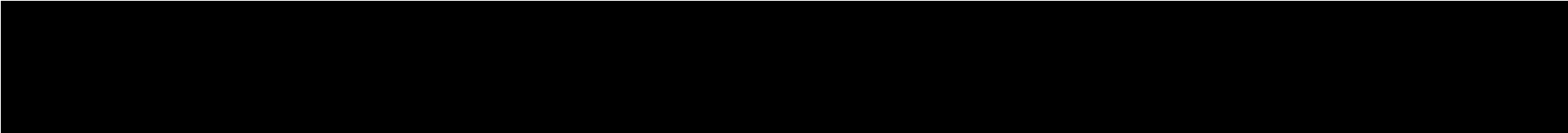
СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора
 по образовательной работе
 (подпись)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ
 (подпись)
 (должность)
 (дата)



День: День 1
 Сезон:
 Категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
256	Каша манная вязкая	200	9,34	7,90	36,80	263,86	0,10	0,20	1,42	146,22	0,58
114	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
6	Масло (порциями)	5	3,62	0,04	0,06	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
292	Какао с молоком	200	2,80	3,38	14,32	95,18	0,04	0,16	1,30	128,00	0,56
	ЗАВТРАК 2										
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,00	0,90	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52
	ОБЕД										
121	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	5,34	1,14	4,62	71,40	0,01	0,03	4,20	24,60	0,42
56	Борщ	200	3,88	1,28	8,74	75,00	0,02	0,02	8,44	37,74	0,86
133	Плов из курицы	230	19,60	31,37	42,60	472,63	0,14	0,12	5,29	21,21	2,39
115	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,00	0,50	28,00	1,50
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
550	Блинчики со сгущенным молоком	70	7,01	6,01	27,00	195,01	0,06	0,15	0,46	109,77	0,55
286	Чай с сахаром	200	0,00	0,14	6,14	24,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,19	56,92	210,24	1538,78	0,48	0,72	25,21	524,82	10,91



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
183	Каша рисовая молочная вязкая	150	4.53	4.41	31.43	183.87	0.06	0.12	0.95	92.73	0.42
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
7	Сыр (порциями)	10	2.95	2.32	0.00	36.00	0.00	0.03	0.07	88.00	0.10
286	Чай с сахаром	180	0.00	0.13	5.53	21.60	0.00	0.00	0.00	0.16	0.02
	ЗАВТРАК 2										
399.9	Соки овощные, фруктовые и ягодные (персиковый)	180	0.90	0.54	29.70	122.40	0.00	0.00	10.80	0.00	0.00
	ОБЕД										
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	2.67	0.67	4.13	42.67	0.07	0.13	12.02	14.61	0.19
37	Суп картофельный с клецками	180	2.11	2.39	10.78	71.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
215	Бобовые отварные	120	2.70	11.17	24.18	167.65	0.20	0.08	0.00	74.78	2.90
108	Курица отварная	60	1.52	18.94	0.32	90.69	0.05	0.05	1.45	6.42	1.12
465	Соус красный основной	30	0.58	0.53	3.26	20.71	0.02	0.02	3.84	4.24	0.20
115	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.04	0.02	0.00	7.00	0.78
398	Напиток из плодов шиповника	180	0.25	0.61	18.67	79.00	0.02	0.05	90.00	19.21	0.58
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
217	Макароны, запеченные с сыром	180	13.41	9.29	35.62	301.05	0.09	0.11	0.11	143.68	1.26
4	Бутерброд с повидлом	40	3.57	1.29	7.97	69.30	0.02	0.01	0.00	4.82	0.19
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
12/10	Чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	54.90	0.00	0.05	0.23	47.75	0.07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37.01	57.91	208.03	1390.28	0.61	0.69	119.46	511.41	8.27

День: День 3

Сезон:

Категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
184	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6.21	6.14	27.46	190.04	0.18	0.15	0.95	107.00	1.26
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
6	Масло (порциями)	5	3.62	0.04	0.06	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
12/10	Чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	54.90	0.00	0.05	0.23	47.75	0.07
	ЗАВТРАК 2										
401.5	Йогурт	150	4.80	7.50	12.75	130.50	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00
	ОБЕД										
8	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40	4.22	2.95	5.39	70.73	0.07	0.06	12.55	26.08	1.00
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.05	2.03	15.66	89.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
316	Рис припущенный	120	3.44	2.92	29.34	159.96	0.02	0.01	0.00	1.93	0.41
247	Рыба, тушенная с овощами	60	5.42	7.91	1.98	88.49	0.09	0.07	2.51	14.77	0.43
465	Соус красный основной	30	0.58	0.53	3.26	20.71	0.02	0.02	3.84	4.24	0.20
115	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.04	0.02	0.00	7.00	0.78
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0.00	1.26	26.10	109.80	0.00	0.00	0.00	0.90	0.09
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
215	Омлет натуральный	150	23.76	13.28	2.67	277.07	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
609	Печенье	30	2.94	2.25	22.32	125.10	0.02	0.02	0.00	8.70	0.63
286	Чай с сахаром	180	0.00	0.13	5.53	21.60	0.00	0.00	0.00	0.16	0.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58.86	52.56	188.96	1500.05	0.48	0.40	21.25	226.53	5.33

День: День 4

Сезон:

Категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
264	Каша пшенная вязкая	150	7.80	6.67	28.81	212.82	0.18	0.12	0.47	107.66	1.11
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
4	Бутерброд с повидлом	40	3.57	1.29	7.97	69.30	0.02	0.01	0.00	4.82	0.19
286	Чай с сахаром	180	0.00	0.13	5.53	21.60	0.00	0.00	0.00	0.16	0.02
	ЗАВТРАК 2										
3681	Фрукты свежие (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	0.00	0.00	9.50	0.00	0.00
	ОБЕД										
31	Салат "Школьный"	40	3.41	1.36	4.49	53.73	0.04	0.02	2.93	15.73	0.77
56	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180	8.12	10.96	14.63	177.32	0.13	0.13	45.97	99.00	2.07
175	Каша гречневая рассыпчатая	120	4.21	6.54	26.96	174.54	0.14	0.08	0.00	10.06	3.25
386	Котлеты, биточки, шницели	60	8.14	12.70	10.96	166.84	0.07	0.16	0.18	41.72	1.78
465	Соус красный основной	30	0.58	0.53	3.26	20.71	0.02	0.02	3.84	4.24	0.20
115	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.04	0.02	0.00	7.00	0.78
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0.00	0.45	24.30	99.00	0.00	0.00	0.45	25.20	1.35
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства	150	4.12	16.07	29.55	219.74	0.98	0.02	0.00	59.22	0.51
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
286	Чай с сахаром	180	0.00	0.13	5.53	21.60	0.00	0.00	0.00	0.16	0.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.89	61.57	197.66	1410.65	1.65	0.57	63.34	382.97	12.49

День: День 5

Сезон:

Категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
200	Каша молочная "Дружба"	150	4.88	4.74	25.74	165.71	0.11	0.14	0.98	98.85	0.62
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
6	Масло (порциями)	5	3.62	0.04	0.06	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.41	2.84	14.36	91.01	0.00	0.00	1.17	0.00	0.00
	ЗАВТРАК 2										
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.00	0.90	18.18	76.00	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
	ОБЕД										
45	Винегрет овощной	40	2.46	0.54	3.08	36.64	0.02	0.02	5.30	13.42	0.35
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	4.55	1.76	12.35	97.97	0.07	0.05	12.08	22.34	0.70
216	Макаронные изделия отварные	120	3.25	4.26	25.78	151.74	0.05	0.01	0.00	7.21	0.58
108	Курица отварная	60	1.52	18.94	0.32	90.69	0.05	0.05	1.45	6.42	1.12
115	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.04	0.02	0.00	7.00	0.78
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0.00	0.45	24.30	99.00	0.00	0.00	0.45	25.20	1.35
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
79	Запеканка творожная	100	9.00	14.20	11.02	181.19	0.06	0.30	0.79	159.66	0.59
286	Чай с сахаром	180	0.00	0.13	5.53	21.60	0.00	0.00	0.00	0.16	0.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32.09	51.64	157.24	1126.35	0.44	0.62	25.81	356.86	8.85

День: День 6

Сезон:

Категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.79	4.43	14.91	111.92	0.06	0.17	1.37	130.85	0.36
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
7	Сыр (порциями)	10	2.95	2.32	0.00	36.00	0.00	0.03	0.07	88.00	0.10
292	Какао с молоком	180	2.52	3.04	12.89	85.66	0.04	0.14	1.17	115.20	0.50
	ЗАВТРАК 2										
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.00	0.90	18.18	76.00	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
	ОБЕД										
33	Салат из отварной свеклы	40	2.44	0.57	3.34	37.56	0.00	0.00	3.80	0.00	0.00
56	Борщ	180	3.49	1.15	7.87	67.50	0.02	0.02	7.60	33.97	0.77
141	Картофельное пюре	120	3.47	2.63	17.66	112.73	0.13	0.11	20.76	33.10	0.96
247	Рыба, тушенная с овощами	60	5.42	7.91	1.98	88.49	0.09	0.07	2.51	14.77	0.43
115	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.04	0.02	0.00	7.00	0.78
398	Напиток из плодов шиповника	180	0.25	0.61	18.67	79.00	0.02	0.05	90.00	19.21	0.58
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
42	Суп рыбный из консервов	180	1.87	7.33	11.99	108.61	0.07	0.07	5.78	77.71	0.94
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
4	Бутерброд с повидлом	40	3.57	1.29	7.97	69.30	0.02	0.01	0.00	4.82	0.19
12/10	Чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	54.90	0.00	0.05	0.23	47.75	0.07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31.59	37.80	151.90	1056.47	0.54	0.77	136.88	592.97	8.64

День: День 7

Сезон:

Категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
264	Каша пшенная вязкая	150	7.80	6.67	28.81	212.82	0.18	0.12	0.47	107.66	1.11
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
6	Масло (порциями)	5	3.62	0.04	0.06	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
12/10	Чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	54.90	0.00	0.05	0.23	47.75	0.07
	ЗАВТРАК 2										
401.5	Йогурт	150	4.80	7.50	12.75	130.50	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00
	ОБЕД										
121	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	3.56	0.76	3.08	47.60	0.01	0.02	2.80	16.40	0.28
17/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3.60	3.87	14.31	106.20	0.14	0.07	11.09	63.65	1.84
412	Рагу из птицы	180	7.96	19.91	17.64	222.59	0.18	0.13	22.46	23.47	2.14
115	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.04	0.02	0.00	7.00	0.78
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0.00	1.26	26.10	109.80	0.00	0.00	0.00	0.90	0.09
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
585	Булочка молочная	150	6.99	14.88	86.76	469.34	0.39	0.35	0.78	99.36	1.55
286	Чай с сахаром	180	0.00	0.13	5.53	21.60	0.00	0.00	0.00	0.16	0.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39.99	59.12	221.64	1490.15	0.96	0.76	38.73	370.35	8.09

День: День 8

Сезон:

Категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
256	Каша манная вязкая	150	7.01	5.93	27.60	197.89	0.08	0.15	1.07	109.67	0.44
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
6	Масло (порциями)	5	3.62	0.04	0.06	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.41	2.84	14.36	91.01	0.00	0.00	1.17	0.00	0.00
	ЗАВТРАК 2										
368г	Фрукты и ягоды свежие	95	0.48	1.42	19.95	90.25	0.04	0.05	9.50	7.60	0.57
	ОБЕД										
38	Салат "Степной"	40	1.40	0.67	2.67	26.00	0.02	0.01	1.00	6.05	0.15
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	2.10	1.42	8.33	58.50	0.03	0.00	0.29	7.70	0.26
108	Курица отварная	60	1.52	18.94	0.32	90.69	0.05	0.05	1.45	6.42	1.12
176	Каша перловая рассыпчатая	120	2.81	3.59	24.70	140.26	0.07	0.06	6.61	54.20	1.22
278	Тефтели 1-й вариант	60	5.56	5.06	4.82	88.90	0.04	0.06	1.19	14.31	0.80
465	Соус красный основной	30	0.58	0.53	3.26	20.71	0.02	0.02	3.84	4.24	0.20
115	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.04	0.02	0.00	7.00	0.78
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0.00	0.45	24.30	99.00	0.00	0.00	0.45	25.20	1.35
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства	150	4.12	16.07	29.55	219.74	0.98	0.02	0.00	59.22	0.51
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
609	Печенье	30	2.94	2.25	22.32	125.10	0.02	0.02	0.00	8.70	0.63
286	Чай с сахаром	180	0.00	0.13	5.53	21.60	0.00	0.00	0.00	0.16	0.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35.11	63.70	214.13	1431.45	1.43	0.46	26.56	318.47	8.49

День: День 9

Сезон:

Категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
183	Каша рисовая молочная вязкая	150	4.53	4.41	31.43	183.87	0.06	0.12	0.95	92.73	0.42
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
7	Сыр (порциями)	10	2.95	2.32	0.00	36.00	0.00	0.03	0.07	88.00	0.10
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.41	2.84	14.36	91.01	0.00	0.00	1.17	0.00	0.00
	ЗАВТРАК 2										
399.9	Соки овощные, фруктовые и ягодные (персиковый)	180	0.90	0.54	29.70	122.40	0.00	0.00	10.80	0.00	0.00
	ОБЕД										
12	Салат из кукурузы (консервированной)	40	2.47	1.15	3.22	39.72	0.04	0.02	3.72	7.46	0.26
80	Суп картофельный с крупой	180	2.02	1.80	12.24	74.34	0.07	0.04	5.94	18.65	0.72
175	Каша гречневая рассыпчатая	120	4.21	6.54	26.96	174.54	0.14	0.08	0.00	10.06	3.25
386	Котлеты, биточки, шницели	60	8.14	12.70	10.96	166.84	0.07	0.16	0.18	41.72	1.78
465	Соус красный основной	30	0.58	0.53	3.26	20.71	0.02	0.02	3.84	4.24	0.20
115	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.04	0.02	0.00	7.00	0.78
398	Напиток из плодов шиповника	180	0.25	0.61	18.67	79.00	0.02	0.05	90.00	19.21	0.58
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
449	Оладьи	100	7.87	8.19	41.40	269.08	0.16	0.14	0.33	84.38	1.35
286	Чай с сахаром	180	0.00	0.13	5.53	21.60	0.00	0.00	0.00	0.16	0.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.73	44.60	214.25	1360.91	0.63	0.68	117.00	377.61	9.68

День: День 10

Сезон:

Категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
200	Каша молочная "Дружба"	150	4.88	4.74	25.74	165.71	0.11	0.14	0.98	98.85	0.62
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
6	Масло (порциями)	5	3.62	0.04	0.06	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
12/10	Чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	54.90	0.00	0.05	0.23	47.75	0.07
	ЗАВТРАК 2										
401.5	Йогурт	150	4.80	7.50	12.75	130.50	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00
	ОБЕД										
6/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	2.67	0.60	3.73	40.67	0.01	0.01	14.96	16.55	0.22
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	4.55	1.76	12.35	97.97	0.07	0.05	12.08	22.34	0.70
216	Макаронные изделия отварные	120	3.25	4.26	25.78	151.74	0.05	0.01	0.00	7.21	0.58
386	Котлеты, биточки, шницели	60	8.14	12.70	10.96	166.84	0.07	0.16	0.18	41.72	1.78
465	Соус красный основной	30	0.58	0.53	3.26	20.71	0.02	0.02	3.84	4.24	0.20
115	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.04	0.02	0.00	7.00	0.78
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0.00	0.45	24.30	99.00	0.00	0.00	0.45	25.20	1.35
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
215	Омлет натуральный	150	23.76	13.28	2.67	277.07	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00
114	Хлеб пшеничный	20	0.16	1.52	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
4	Бутерброд с повидлом	40	3.57	1.29	7.97	69.30	0.02	0.01	0.00	4.82	0.19
286	Чай с сахаром	180	0.00	0.13	5.53	21.60	0.00	0.00	0.00	0.16	0.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61.64	52.90	171.54	1457.81	0.42	0.47	33.89	283.84	6.95

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
	416.86	527.60	1901.72	13499.06	7.54	6.03	604.19	3871.56	86.09

1

2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

101

