

СОГЛАСОВАНО

МОБУ Струговская ООШ

Директор  Велетанова Е.Н./

/Велетанова Е.Н./

Директор  Ходакова А.В./

Первая неделя

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет (зима-весна)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		порций	(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ТК№185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом		205	4,91	6	23,47	168	0,18	0	20	0,73	27,3	139,81	46	1,56				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)		40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)		20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78				
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)		10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0				
NR№75	Сыр (порциями)		10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1				
ТК№302	Чай с лимоном		200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56				
ТТК№368	Фрукты свежие(яблоки или груши)		130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86				
	Итого за прием пищи:		615	12,01	18,39	52,25	506,7	2,9	15,7	23,43	1,51	97,35	258,51	86,96	7,62				
	Молоко или к/м продукт		200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Вторая смена (обед)																			
ТК№8	Салат из белокочанной капусты с морковью		60	0,88	3,05	5,41	55	0,02	19,47	0	1,39	22,42	16,57	9,096	0,05				
ТК№56	Рассольник Ленинградский		200	1,68	4,092	13,27	96,6	0,07	6,03	0	1,916	21,16	48,8	20,72	0,78				
ТК№136	Коллега из курицы/ соуc красный основной		90/30	6,12	14,67	88,8	189	0,05	0	20	0,5	30	80	11	1,5				
ТК№227	Макароньы отварные		150	6,5	4,4	40	233	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4				
ТК№376	Компот из сушеных фруктов		200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)		50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)		30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98				
	Итого за прием пищи:		690	21,22	27,072	180	856,3	0,38	25,9	62	5,406	141,65	265,83	85,066	6,91				

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Вторник																			
Первая смена (завтрак)																			
ТК№293	Пельмени отварные со сливочным маслом	200	21	9,08	38	316	0,01	0	21	1	31	163	42	2					
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0						
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76					
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78					
ТК№302	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3					
	Итого за прием пищи:	470	25,78	18,02	75,1	563,8	0,13	0,03	21,97	1,52	58,44	211,08	66,04	3,84					
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Вторая смена (обед)																			
ТТК 25	Салат из свежеты с растительным маслом	60	1	3,65	5	69	0,02	5,7	0	1,64	18	20	11	0,7					
ТК№56	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,21	13,058	107,8	0,09	4,65	0	1,132	19,68	53,32	21,6	0,866					
ТК№246	Рыба припущенная	95	13	5	3	107	0,07	2	11	1	51	142,9	25	0,52					
ТК№318	Картофель отварной с маслом	150	4	6	31	189,8	0,2	28	0	0,27	20	106	38	1,542					
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95					
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98					
ТК№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0	0,07	15	30	4	0,32					
	Итого за прием пищи:	785	28,29	19,82	93,858	717,3	0,54	48,35	11	4,512	143,93	254,32	127,85	5,878					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Среда																			
Первая смена (завтрак)																			
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		порций	(г)	Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
ТК№207	Макароны отварные с маслом и сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	72	1,25	106	122,4	32,1	1,51					
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,4	0,24	0,3	0	0					
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76					
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78					
ТК№306	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,6	0,053	1,6	24	0,01	152,93	126,66	22,27	30,24					
ТТК№308	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,52	0,39	13,39	59,8	0,039	6,5	0	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99					

	Итого за прием пищи:	600	20,47	23,24	88,55	646,2	0,282	8,24	96,97	2,58	300,07	315,16	92,57	36,28
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2

Вторая смена (обед)

ТК№19	Салат из соевых отрудов с луком	60	0,51	3,064	1,56	35,88	0,014	3,33	0	1,39	13,97	16,95	8,064	0,37
ТК№87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8	0,008	7,29	12	0,704	36,24	141,22	37,88	1,012
ТК№418	Печень по-строгановски	90	11	9,08	6,2	141,7	0	7	74,9	5,35	24,99	204,9	15,83	4,25
ТК№313	Каша речневая рассыпчатая	150	8,6	6	38,64	243,75	0,21	0	21	0,6	14,82	203,92	15,83	4,56
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№302	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3
	Итого за прием пищи:	780	32,79	25,724	101,37	768,83	0,392	17,65	107,9	8,444	121,27	614,77	107,294	12,422
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

Четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Первая смена (завтрак)																		
ТК№185	Каша рисовая молочная жидкая	205	2,17	3,89	22,51	134	0,02	0	20	0,17	27,3	139,81	46	1,56				
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1				
ТК№1,3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0				
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76				
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78				
ТК№302	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3				
	Итого за прием пищи:	485	9,27	15,54	40,29	417,6	0,14	0,03	23,57	0,69	63,55	237,89	73,24	3,5				
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2				

Вторая смена (обед)

ТК №41	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,74	31,38	0,035	2,88	0	0,23	15,64	31,68	21,89	0,41
ТК№58	Борщ	200	1,6	4,32	10,24	88,8	0	5,72	0	1,9	30	28	15,4	0,782
ТК№282	Котлеты,биточки,шницели рубленые	80	11,9	8,8	11,64	173	0,07	0	1,18	23	14	116,5	23,1	1,18
ТК№321	Картофельное пюре	150	3,065	4,8	20,44	137,25	0	18,16	25,5	0,18	3,98	87	27,75	36,98
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
	Итого за прием пищи:	770	23,115	18,84	90,86	549,33	0,265	29,46	26,68	25,73	107,87	317,28	119,85	42,842

Питища

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Первая смена (завтрак)																				
ТК№230	Вареники с творогом (полуфабрикат)	200	33,48	16,4	32,74	412	0,14	0,82	112	0,82	0,82	283	410,6	49,4	1,48					
ТК№367	Соус молочный	50	0,8	6,7	2,49	73,4	0,001	0,0375	42,75	0,134	0,134	24,13	18,46	3,15	0,08					
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	0,3	9,2	30	13,2	0,76					
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	0,1	7	15	9,4	0,78					
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,1	0,24	0,3	0	0					
ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	2,97	2,6	16	98,8	0,02	0,3	20	0	0	59,1	45,3	15,44	0,87					
ТК№376	Фрукты свежие(яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86					
	Итого за прием пищи:	650	42,33	35,14	90,03	849,1	2,881	14,1575	175,98	1,714	1,714	403,47	533,96	102,29	6,83					
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	0	242	180	28	0,2					
Вторая смена (обед)																				
ТК№47	Винегрет	60	0,82	3,7	5,064	56,88	0,033	6,15	0	1,677	1,392	26,98	12,45	0,51						
ТК№82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,72	83,8	0,09	6,6	0	1,132	19,68	53,32	21,6	0,86						
ТК№376	Рагу из птицы	200	14,76	15	29,76	300	0,048	0	18	0,72	24	104,4	33,6	0,852						
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95						
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98						
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25						
	Итого за прием пищи:	740	23,77	21,83	81,064	723,38	0,331	13,15	18	170,152	109,67	245,16	101,9	5,402						

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Первая смена (завтрак)																				
ТК№185	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	205	4,91	6	23,47	168	0,18	0	20	0,73	27,3	139,81	46	1,56						
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76						
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78						

ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
	Итого за прием пищи:	485	12,01	17,89	58,87	445,6	0,3	2,7	23,57	1,25	76,55	244,21	75,26	4,76
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

Вторая смена (обед)

ТК№52	Икра овощная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	0,01	3,31	0	1,43	10,89	14,327	7,91	0,38
ТК№147	Свекольник	200	0,98	3,96	22,6	72,66	0,3	8,3	0	1,9	33,47	27,76	28,57	1,34
ТК№349	Террины мясные в соусе	90	8	10	8	170	0,03	0	17	0,3	27	78	10	4,5
ТК№321	Картофельное пюре	150	3,065	4,8	20,44	137,25	0	18,16	25,5	0,18	3,98	87	27,75	36,98
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,3	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	780	18,625	22,44	62,96	704,17	0,5	30,17	42,5	4,41	127,41	267,547	108,48	46,38
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe

Вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са <td>Р</td> <td>Мг</td> <td>Fe</td>	Р	Мг	Fe				
Первая смена (завтрак)																		
ТК№138	Вареники с картофелем и сливочным маслом	210	8,56	15,4	500,78	390	0,24	10,3	17,9	2,27	42	138	49	234				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78				
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0				
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1				
ТК№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3				
ТК№376	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,52	0,39	13,39	59,8	0,039	6,5	0	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99				
	Итого за прием пищи:	620	16,18	27,68	551,27	733,4	0,399	16,83	21,47	3,31	102,95	256,88	91,84	238,93				
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2				
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

Вторая смена (обед)

ТК№59	Салат витаминный	60	1,9	4,4	10,9	51	0,05	33,1	0,67	0,24	49	47	16	0,6
ТК№80	Суп картофельный с крупной греченой	200	1,578	2,186	11,65	72,6	1,04	6,6	0	1,004	18,44	50,04	20	4,706

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Первая смена (завтрак)																		
ТК№185	Каша рисовая молочная жидкая	205	2,17	3,89	22,51	134	0,02	0	20	0,17	27,3	139,81	46	1,56				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78				
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0				
NR№75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0	0	2,6	0	8,81	50	3,2	0,1				
ТК№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44	0	0,03	0	0,02	11	2,78	1,44	0,3				
ТК№300	Фрукты свежие (яблоки или груши)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	0,26	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86				
ТК№300	Итого за прием пищи:	615	9,27	16,28	72,31	478,7	2,74	13,03	23,83	0,69	84,35	252,19	84,94	6,36				
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2				
Вторая смена (обед)																		
ТК№47	Винегрет	60	0,82	3,7	5,064	56,88	0,033	6,15	0	167,7	13,92	26,98	12,45	0,51				
ТК№66	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	62,4	0,01	1,6	0	1,9	40,18	35,2	14,6	0,5				
ТК№304	Плов из пшпы	210	20,3	17	35,69	377	0,6	1,01	48	0,62	41,18	199,3	47,5	2,19				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95				
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98				
ТК№607	Кисель фруктовый	200	0,3	0,1	9,3	74	0	8	0	0,07	15	30	4	0,32				
	Итого за прием пищи:	750	28,38	25,02	87,904	739,98	0,803	16,76	48	170,69	130,53	336,48	106,8	5,45				

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe					
Первая смена (завтрак)																		
ТК№52	Икра овощная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	0,01	3,31	0	1,43	10,89	14,327	7,91	0,38				
ТК№207	Макаронья отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	72	1,25	106	122,4	32,1	1,51				
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0				

ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,057	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,1	7	15	9,4	0,78
ТК№306	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,6	0,053	1,6	24	0,01	152,93	126,66	22,27	30,24
	Итого за прием пищи:	530	20,49	25,67	78,71	628,16	0,253	5,05	96,457	3,19	286,26	308,687	84,88	33,67
	Молоко или к/м продукт	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	0,04	0	242	180	28	0,2
		(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Вторая смена (обед)														
ТК№19	Салат из соевых стручков с луком	60	0,51	3,064	1,56	35,88	0,014	3,33	0	1,39	13,97	16,95	8,064	0,37
ТК№56	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,21	13,058	107,8	0,09	4,65	0	1,132	19,68	53,32	21,6	0,866
ТК№276	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	0,92	31,1	337	65,7	4,03
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,1	0	0	0,3	11,5	30	16,5	0,95
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	1,65	0,36	8,35	52,2	0,06	0	0	0,1	8,75	15	11,75	0,98
ТК№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	0,02	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,46	6	1,25
	Итого за прием пищи:	760	38,47	15,604	69,088	691,38	0,474	17,35	24	4,042	116,82	467,73	129,614	8,446
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe