

Утверждаю

ИП Козлов В.И.



Согласовано

Руководитель ДУ №



**Примерное десятидневное меню летне-осеннего периода для дошкольных образовательных учреждений
муниципального образования**

Ленинградский район

(возраст от 3 до 7 лет)

день первый: понедельник
 неделя: первая
 сезон: летне-осенний
 возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Каша рисовая рассыпчатая с фруктами	150/7	5,57	9,43	43,19	280	1,25	181
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	5/12/30	5,19	7,46	14,55	146,75	0,08	617
25%	чай с молоком	200	2,96	2,6	19,5	98,9	1,33	413
	итого за приём:	404	13,72	19,49	77,24	525,65	2,66	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0	7,84	35,2	8	
обед:	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,31	134,75	5,81	87
35%	помидор свежий порциями	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
	картофель тушёный	150	3,22	9,36	23,29	190	10,91	144
	котлета мясная из говядины	70	10,87	8,18	11,24	162,16	0,09	299
	компот из свежих плодов+С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	790,00	24,39	23,63	99,72	710,4	73,33	
полдник:	булочка веснушка	70	5,46	4,28	37,7	211,4		456
15%	молоко кипяченое	180	5,5	4,5	8,46	95,4	2,46	419
	итого за приём:	250	10,96	8,78	46,16	306,8	2,46	
	итого за день:	1524,00	49,39	51,9	230,96	1578,05	86,45	

день :вторник

неделя:первая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,97	99
завтрак:	бутерброд с маслом	10/20	1,66	7,45	9,76	113,1		1
25%	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	итого за приём:	430	10,3	15,16	41,81	346	2,27	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0	7,84	35,2	8	
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,07	6,4	13,09	118,5	10,36	63
35%	огурец свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
	плов из отварной птицы	150/80	22,23	18,61	39,08	412,9	1,1	321
	компот из свежих фруктов+С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	820	29,91	25,94	105,88	778,39	67,98	
полдник:	вареники ленивые со сметаной и сахаром	150/10/9	22,7	11,38	38,1	345,37	0,29	244
15%	ряженка	200	5,8	5	8	93,33	1,4	420
	вафли	20	0,8	6,1	12,5	170,07		
	итого за приём:	389	29,3	22,48	58,6	608,77	1,69	
	итого за день:	1719,00	69,83	63,58	214,13	1768,36	79,94	

день :среда

неделя:первая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	запеканка из творога	130	22,79	15,65	22,28	321,1	0,3	251
завтрак:	сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	0,08	
25%	какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	итого за приём:	340,00	27,25	20,77	39,92	455,7	1,98	
2-завтрак	сок	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	180	0,75	0	15,15	64	8	
обед:	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	2,68	2,83	17,17	104,75	8,25	88
35%	салат из отварной свеклы с маслом	60	0,85	3,65	5	56,34	5,7	34
	тефтеля мясная из говядины с соусом	70/15	4,77	5,48	6,03	92,75	0,26	304
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	компот из сушёных фруктов+С	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	815,00	16,87	17,54	104,98	647,24	82,77	
полдник:	каша гречневая с сахаром	120	6,82	1,83	34,54	181,93		179
15%	пряник	35	2,25	2,86	23,89	130,54	0,002	489
	кефир	200	6	5	8	102	1,4	420
	итого за приём:	355,00	15,07	9,69	66,43	414,47	1,402	
	итого за день:	1690,00	59,94	48	226,48	1581,41	94,15	

день : четверг

неделя:первая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	суп молочный с макаронными изд.	200	5,74	5,21	18,84	145,2	0,9	100
завтрак:	бутерброд с маслом	10/20	1,66	7,45	9,79	80,05		1
25%	кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	23,33	1,3	414
	итого за приём:	430	10,52	15,32	42,8	248,58	2,2	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0	7,84	35,2	8	
обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,99	6,37	8,83	100,75	18,54	73
35%	огурец свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
	биточки мясные из говядины	65	9,36	6,26	6,18	119,12	0,13	306
	каша пшённая вязкая	150	5,72	4,8	37,87	210,75		362
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	86,95		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	757	23,43	18,22	98,83	648,71	31,47	
полдник:	пирожок с картофелем	70	5,15	2,74	12,02	189,71	2,88	436/500
15%	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	1,33	413
	итого за приём:	270	8,11	5,34	27,92	288,61	4,21	
	итого за день:	1527,00	42,38	38,88	177,39	1221,1	45,88	

день :пятница

неделя:первая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	омлет натуральный с сосиской	100/50	8,81/5,5	11,95/16,97	1,68/0,2	325,37	0,15	229/291
завтрак:	помидор свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
25%	бутерброд с сыром и маслом	5/12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6/7
	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	1,33	413
	итого за приём:	447	22,05	38,88	19,02	553,71	6,36	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	
обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	11,18	7,71	15,64	177,65	11,45	89//129
35%	салат из свежей капусты	60	0,84	3,03	5,4	52,44	19,46	21
	рыба тушёная с овощами	80	7,92	4,55	2,19	80,99	1,79	261
	картофель тушёный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190	10,91	144
	компот из сушёных фруктов+С	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	835	28,67	25,43	102,87	757,23	94,01	
полдник:	булочка российская	80	6,69	3,74	31,44	186,6	0,21	457
15%	сок	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	230	7,44	3,74	46,59	250,6	8,21	
	итого за день:	1592,00	58,48	68,37	176,32	1596,74	116,58	

день :понедельник
 неделя:вторая
 сезон:летне-осенний
 возрастная категория: от 3 до 7лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,46	18,57	146,8	0,90	101
завтрак:	бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,6		1
25%	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	430	8,31	13,03	44,29	340,2	0,93	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0	7,84	35,2	8,00	
обед:	суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,31	134,75	5,81	87
35%	гренки из пшеничного хлеба	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	помидор свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,80	
	котлета мясная из говядины	70	10,86	8,25	11,24	162,16	0,09	299
	Капуста тушёная	150	2,97	5,56	14,2	118,5	24,55	143
	Компот из свежих плодов+С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	785	23,76	19,95	86,58	621,35	86,97	
полдник:	пирожок с повидлом	80	4,66	5,13	38,49	85,33	0,33	437
15%	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8,0	418
	итого за приём:	230	5,41	5,13	53,64	149,33	8,33	
	итого за день:	1525,00	37,8	38,11	192,35	1146,08	104,23	

день :вторник

неделя:вторая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	рыба тушёная с овощами	80/40	7,92	4,55	2,19	80,99	1,79	261
завтрак:	каша пшеничная	120	3,15	3,15	19,38	118,44		182
25%	огурец свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
	бутерброд с маслом	10/20	1,66	7,45	9,79	80,05		1
	какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5		
	итого за приём:	555	18,96	19,07	58,23	447,82	8,19	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	
обед:	борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/10	2,07	6,4	13,09	118,5	10,36	63
35%	икра кабачковая	60	0,54	2,84	3,54	41,76	0,3	54
	птица тушёная	80/15	3,84	2,46	7,33	67,1	3,25	319
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	компот из сушеных фруктов+С	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	835	15,02	17,28	100,74	620,76	82,47	
полдник:	суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,9	101
15%	печенье	25	1,57	4,15	17,15	112,5		
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	441
	итого за приём:	425	7,55	10,1	46,17	318,1	0,93	
	итого за день:	1895,00	41,85	46,77	212,98	1421,88	99,59	

день :среда

неделя:вторая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,74	5,21	18,84	145,2	0,9	100
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	5/12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6//7
25%	кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	итого за приём:	437	13,3	15,24	44,51	369,5	2,28	
2-завтрак	молоко кипяченое	180	5,5	4,5	8,46	95,4	2,46	419
	итого за приём:	180	5,5	4,5	8,46	95,4	2,46	
обед:	суп картофельный с клецками	250/25	20,54	3,9	17,35	116,87	5,75	91//128
35%	огурец свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
	тефтели рыбные с соусом	80/15	10,14	4,2	10,66	120,99	0,25	277
	рагу из овощей	150	2,5	16,53	13,3	211,5	8,31	148
	компот из свежих плодов+С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	845	38,4	25,51	92,61	684,6	70,83	
полдник:	пудинг из творога с яблоком	130	17,72	13,86	19	271,7	1,71	254
15%	сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	0,08	
	кефир	200	6	5	8	102	1,4	420
	печенье	30	1,88	4,98	20,48	135		
	итого за приём:	370	25,86	25,34	47,84	524,7	3,19	
	итого за день:	1832,00	83,06	70,59	193,42	1674,2	78,76	

день :четверг

неделя:вторая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,96	5,46	17,08	142,2	0,9	101
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	5/12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6//7
25%	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	437	10,42	12,84	37,9	322,2	1,01	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0	7,84	35,2	8	
обед:	Суп картофельный с рисом	250	1,96	2,72	14,57	90,75	8,25	86
35%	помидор свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
	жаркое по-домашнему из свинины	50/130	22,02	18,04	19,57	217,05	7,68	292
	компот из сушеных фруктов+С	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	760	29,87	21,54	91,73	570,19	71,13	
полдник:	ряженка	200	5,8	5	8	93,33	1,4	420
15%	вафли	40	0,16	12,2	25	341,4		
	итого за приём:	240	5,96	17,2	33	434,73	1,4	
	итого за день:	1517,00	46,57	51,58	170,47	1362,32	81,54	

день :пятница

неделя:вторая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	омлет натуральный	100	8,81	16,97	1,68	195,37	0,15	229
завтрак:	салат из белокачанной капусты	60	0,83	3,03	5,4	52,44	19,46	21
25%	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	1,33	413
	хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
	итого за приём:	385	14,57	22,85	35,05	405,46	20,94	
2-завтрак	сок	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	64	8	
обед:	суп картофельный с пшеном	250	2,17	2,8	14,28	91,5	8,25	86
35%	помидор свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
	гуляш из отварного мяса свинина	70/30	8,99	7,29	2,31	110,25	0,35	293
	макароны отварные	150	5,49	4,21	26,36	165,48		219
	компот из свежих плодов+С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	830	22,26	15,23	96,66	614,22	65,12	
полдник:	молоко кипячёное	200	6	5	9,4	106	2,73	419
15%	крендель сахарный	70	4,95	9,2	39,01	259		443
	итого за приём:	270	10,95	14,2	48,41	365	2,73	
	итого за день:	1635,00	48,53	52,28	195,27	1448,68	96,79	

Наименование сборника рецептов:

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Руководители разработки сборника: *Могильный М.П.* (ФГБОУ ВО МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ));

Тутельян В.А. (ФГБНУ "НИИ питания").

Сборник технических нормативов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.

сад

дни	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	Витамин С
	Б	Ж	У		
1	49,39	51,9	230,96	1578,05	86,45
2	69,83	63,58	214,13	1768,36	79,94
3	59,94	48	226,48	1581,41	94,15
4	42,38	38,88	177,39	1221,1	45,88
5	58,48	68,37	176,32	1596,74	116,58
6	37,8	38,11	192,35	1146,08	104,23
7	41,85	46,77	212,98	1421,88	99,59
8	83,06	70,59	193,42	1674,2	78,76
9	46,57	51,58	170,47	1362,32	81,54
10	48,53	52,28	195,27	1448,68	96,79
итого за 10 дней	537,83	530,06	1989,77	14798,82	883,91
среднее значение за 10 дней	53,78	53,01	198,98	1479,88	88,39

наименование	норма/ брутто	САД										факт итого за 10 дней	недоели	факт минус норма недоели
		1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5			
сметана	83		15	18,6	10	7,5		13,8	18,1			83		0
творог	300		123	93,8					83,2			300		
молоко		124	240	335	342	152	140	296	429	140	357	2555		
кефир				205					205			410		
ряженка			205							205		410		
итого молочко	3375	124	445	540	342	152	140	296	634	145	357	3375		0
сыр	48	12				12			12	12		48		0
масло слив	158	20,33	20	10,8	18,27	14,3	15,9	21,3	12,6	12	12,5	158		0
сахар	352	35	36,6	40	26,7	39	33,5	36,6	38	27,6	39	352		0
зречка				29,1						16		45,1		
овсян. хлопья								12				12		
рис		44,3	45	5					5	8		107,3		
пшено					36,4			16				60,4		
пшеничная								29,1				29,1		
горох		20,25					20,25					40,5		
манка			13	7,8					7,8			28,6		
итого крупы	323	64,55	58	41,9	36,4	0	36,25	41,1	12,8	24	8	323		0
макаронны	90			10	16				16			90		0
масло растит.	83	7	5	6,1	6,6	15,5	11,4	12	5,5	4	9,9	83		0
кофнапиток	9		3		3				3			9		0
ванилин									0,03			0,03		
какао	4,5			2,2				2,2				4,4		-0,1
мука	220	38,5	30		38	41,7	36,6	2,2	10,3		39,2	236,5		16,5
сухари паниров.				3,6	8			8		5,2		24,8		
дрожжи	3,8	0,7			0,7	0,7	0,7				1	3,8		0
изюм		6,45										6,45		
вафли			20							40		60		
печенье								25	30			55		
пряники				35								35		
итого кондитерно:	150	0	20	35	0	0	0	25	30	40	0	150		0
повидло							33					33		
соль	45	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45		0
чай	4,5	0,46			0,46	0,46	0,46	0,46		0,46	0,46	3,22		-1,28
сухофрукты	90			20		20		20		20		80		-10
лим. кислота		0,2		0,2		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		1,6		
сок	750	150			150	150					150	750		0
яблоко	855	152,4	125		80	80	125	80	87,2	80	45,4	855		0
картофель	1750	250,75	37,8	271	70,7	317,5	66,75	208	166,8	260,7	100	1750		0
томат		8,1	14,5	3	2,5	6	5	16,1		8		63,2		
капуста			50		62,5	59,2	206	50	90		59,2	576,9		
кабачки								99				99		
стекла			25	73				25				123		
морковь		26	31,75	12,5	15,8	79	26	43,8	42,5	12,5	40	329,85		
лук			23	30,5	30,4	38,7	35	19,6	57	24,5	32,5	291,2		
помидоры		64				63	64				64	319		
огурцы			63		63			63	63			252		
итого по овощам:	2440	98,1	207,25	119	174,2	245,9	336	316,5	252,5	109	195,7	2054,2		-385,85
яйцо	180	5,5	9		9,2	5,6	66,6	6,1	20		58	180		0
мясо б/к	454	70		60	65	34	70			70	85	454		0
окорочка/грудка	203		96					107				203		0
минтай	293					105		105	83			293		0
сосиски						51								0
хлеб ржаной	375	35	35	35	35	35	35	60	35	35	35	375		0
хлеб пшеничный	600	69	55	35	71	55	82,4	55	72,6	45	60	600		0