

день 1

№ рецепт	Название блюд и продуктов						Минер.в-ва,мг			Витамины,мг			
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ккал	Са	Mg	P	Ft	B1	C	A
Завтрак													
174	1. Каша кукурузная на молоке с маслом	200/10	7,80	7,63	24,63	198,30	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	0
	2.Сыр порционный	12	3,35	12,50	21,95	326,30	56,8	5,8	118,8	2,1	0,1	9,4	0
376	3.Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6	0	0	0,4	0	21,22	0
	4.Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87							
Обед													
37	1.Салат из свеклы с чесноком с раст.маслом	100	1,66	6,90	10,10	77,10	38,64	35,53	99,32	2,44	0,2	11,44	0,01
296	2 Суп уха из консервы	250	9,50	6,60	23,30	191,00	45,35	47,35	176,5	1,26	0,1	9,11	0
203	3.Макароны отварные с маслом	150	6,62	5,42	31,73	202,14	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	0
293	4.Курица тушеная в соусе сметанном	75/5	22,4	18,24	7,03	326,45	45,24	20,02	168,5	2,14	0,05	1,44	0
382	5.Сок	200	1,00	0,00	23,46	156,30	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	6. Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00							
Полдник													
406/459	1. Печенье сдобное	60	7,60	3,30	29,90	350,30	16,05	23,7	83,55	1,07	0,12	0,1	0
376	2. Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6	0	0	0,4	0	0	0
Ужин													
312	1.Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	49,3	37	115,5	1,34	0,18	3	0,09
	2.Сосиска отварная	70	5,20	14,00	14,84	156,80	24	20	159	1,8	0,04	0	0
424	3.Пироги печеные с мясом с рисом	75	7,5	13,2	60,9	392	141,22	30,48	243,3	1,9	0,66	0,54	0,1
385	4.Молоко кипяченое	200	5,80	6,60	9,90	122,20	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
	5.Хлеб ржаной	20	3,30	0,60	16,70	87,00							
	ИТОГО		104,13	105,59	390,14	3181,89	1998	295,7	1795	17,96	1,325	69,94	1,03

день 2

№ рецепт	Название блюд и продуктов						Минер.в-ва,мг			Витамины,мг			
		Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Са	Mg	P	Ft	B1	C	A
Завтрак													
181	1.Каша манная на молоке с маслом	200/10	7,80	7,63	24,63	198,30	61,8	24	38,6	0,47	0,35	0,8	0,08
209	2.Яйцо отварное	40	5,10	5,10	4,60	63,00	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
379	3.Кофейный напиток с молоком	200	17,90	14,10	13,40	556,30	100,32	13	75	0,12	0,02	1,08	0
	4.Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,77							
Обед													
14	1.Масло порционное	15	0,15	12,30	0,15	111,90	1,5	0	3	0	0	0	0,05
92	2. Щи со свежей капустой со сметаной с мясом	250/5/12	6,10	9,30	10,20	145,30	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	47,9	0
302	3.Рис отварной	150/5	3,80	8,80	71,00	258,00	140,76	120	392,1	3,58	0,58	0	0,13
280/332	4.Зразы рубленые в томатном соусе	70/50	9,00	12,90	12,70	203,00	43,76	32,12	166,4	1,5	0,1	0,16	0,02
376	5.Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	6	0	0	0,4	0	0	0
	6.Хлеб пшеничный	150	1,35	1,35	74,70	341,31							
Полдник													
421	1.Булочка обыкновенная	100	8,10	6,10	38,10	323,60	43,93			0,88	0,18	0,08	0,44
350	2.Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,33	143,8						10	
Ужин													
302	1.Овощи тушеные	180	9,10	7,30	39,10	286,00	12,98	81	208,5	3,95	0,18	27,5	0,02
382	2.Сардельки куриные отварные	100/50	16,3	6,7	1,9	133	16,43	6,75	112,4	2,75	0,095	11	0,2
410	3.Ватрушка с повидлом	75	2,2	1,2	22,7	110,4	43,93			0,88	0,18	0,08	0,44
	4. Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,70							
349	5.Компот из св.яблок с витамвинами	200	0,16	0,00	29,00	116,60	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	ИТОГО		88,84	93,68	441,31	3245,98	1195	303,92	1796	15,63	1,21	71,09	0,81

день 3

№ рецепт	Название блюд и продуктов						Минер.в-ва,мг			Витамины,мг			
		Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Ca	Mg	P	Ft	B1	C	A
Завтрак													
173	1.Каша пшенная с маслом	200/10	7,8	7,63	24,63	198,3	63,05	18,15	76,23	0,48	0,076	0,54	0,047
2	2.Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	27,4	161	315,8	42,91	217	1,74	0,17	0	0
378	3.Чай со сгущ.молоком	200	3,28	3,50	22,70	131,72	33	10,5	96	0,4	0,02	0	0,08
	4.Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,51							
Обед													
15	1.Винегрет с раст.маслом	100	4,90	8,90	9,50	138,00	33,35	21,35	40,17	0,88	0,05	33,2	0
96	2.Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	250/5/12	7,60	9,63	23,89	106,30	24,95	26,4	78,6	0,94	0,1	7,54	0
302	3.Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
269/330	4.Котлеты рубленые из мяса птицы с соусом сметанным	75/50	12,15	13,80	13,95	223,50	32,82	24,09	124,8	1,12	0,08	0,12	0
379	5.Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	106	11,66	75	0,12	0,02	1,08	0
	6.Хлеб пшеничный	150	1,35	1,35	74,70	341,31							
Полдник													
396	1.Блины с маслом	150/10	5,30	13,80	55,20	156,30	138,8		55,2	0,92	0,106	1,37	0,8
376	2. Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6	0	0	0,4	0	0	0
Ужин													
259	1.Жаркое по-домашнему с курицей	200/50	34,41	15,17	24,44	127,90	19,44	41,06	380	2,52	0,13	5,61	0
223	Запеканка из творога со сгущенкой	150/50	15,36	10,23	26,30	213,20	252	54,36	383,2	0,93	0,1	18,6	0,03
350	3.Морс из брусники с витаминами	200	1,00	0,00	29,08	116,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	35	0
	4.Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,77							
ИТОГО			109,29	99,17	450,39	3581,11	1194,4	302,88	1700	16,75	0,9	70,95	0,901

день 4

№ рецепт	Название блюд и продуктов						Минер.в-ва,мг			Витамины,мг			
		Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Ca	Mg	P	Ft	B1	C	A
Завтрак													
303	Каша рисовая с маслом	150/2	5,30	10,70	24,80	140,00	80,54		188,9	1,2	0,05		0,49
	2.Вафли	80	6,00	9,44	43,20	348,80	57,8	105	360				
376	3. Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	26,00	6	0	0	0,4	0	23,1	0
	4.Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80							
Обед													
56	1.Салат из овощей с яблоком	100	1,2	5	10,1	90,00	47,54	23,7	49,8	0,73	0,03	27	0,4
102	2.Суп гороховый с тушенкой	250/12	10,64	9,85	27,5	356,23	38,08	35,3	222	2,03	0,23	5,81	0
309	3.Вермишель отварная	150	5,40	4,80	28,80	180,00	47,7	37,18	86,6	1,01	0,14	8,17	0,09
260	4.Гуляш куриный	50/50	12,20	9,70	3,20	268,90	222	31,39	235	2,8	0,21	1,54	0
349	5.Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,08	0,00	21,82	87,60	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	6.Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00							
Полдник													
401	1.Слойка с повидлом	75	12,80	13,10	76,30	474,00	101,4	39,1	308	1,68	0,18	0,47	0,02
382	2,Молоко	200	5,80	6,60	9,90	122,00	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Ужин													
321	1.Капуста тушеная с мясом	50/250	4,77	15,00	19,50	365,30	122,26		231	1,91	0,08	27,5	
410	2.Ватрушка со сгущ.молоком	75	4,63	3,09	48,33	357,36	9,75	10,88	26,75	0,68	0,05	0,05	0,02
376	3.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	26	6	0	0	0,4	0	0	0
	4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,00							
	ИТОГО		91,36	93,98	391,55	3101,99	1150	298,21	1802	13,58	1,015	79,86	1,12

день 5

№ рецепт	Название блюд и продуктов						Минер.в-ва,мг			Витамины,мг			
		Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Са	Mg	P	Ft	B1	C	A
Завтрак													
120	1.Суп молочный с макаронами	250/2	4,25	3,45	20,70	142,75	202,03	25	172,5	0,64	0,11	1,14	0,03
3	2.Бутерброд с сыром	5/12/30	6,50	8,70	14,20	161,00	250	15,7	250	2	0,2		0,01
379	3.Кисель молочный	200	3,60	2,70	28,30	151,90	100,32	11,66	75	0,12	0,02	1,08	0
	4.Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,51							
Обед													
52	1.Салат "Витаминный"	100	5,20	4,00	6,50	83,00	33,08	0	84,7	1,25	0,016	17,5	0,8
101	2.Суп картофельный с тушенкой	250/24	3,38	3,06	31,49	161,15	23,05	13	62,55	0,89	0,1	8,25	0
302	3.Горошница	150	12,76	5,19	41,61	264,15	63,05	18,15	76,23	0,48	0,076	0,54	0,047
266	4.Бифштекс рубленый	53	9,7	14,9	0,2	174	16,37	17,52	162,9	2,11	0,04	0,06	0
377	5.Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,60	68,00	225,1	5,24	371,1	0,9	0,02	2,9	0,02
	6. Хлеб пшеничный	150	1,35	1,35	74,70	341,31							
Полдник													
412	1.Пицца школьная	100	11,50	7,90	30,50	239,00	170	13,8	208,8				
350	2.Напиток из кураги	200	0,00	0,00	9,98	37,90	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
Ужин													
291	1.Плов с курицей	200/50	19,96	28,71	59,17	570,08	56,38	59,38	249,1	2,74	0,08	1,26	0,1
425	2.Булочка дорожная	100	7,1	14,8	56,1	386	53,16	125	0	1,36	0,13	0,3	
389	3.Сок	200	1	0,00	24,4	101,6							
	4.Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,77							
ИТОГО			87,13	95,39	449,31	3041,12	1186	289,8	1798	16,47	1,66	70,34	0,84

день 6

№ рецепт	Название блюд и продуктов						Минер.в-ва,мг			Витамины,мг			
		Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Ca	Mg	P	Ft	B1	C	A
Завтрак													
173	1. Каша молочная из "Гекулеса" с маслом	200/10	3,25	11,85	20,21	192,65	129,52		208	0,77	0,12	5,4	0,01
2	2.Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,60	4,60	27,40	161,00	215,99	42,91	217	1,74	0,17		0,15
378	3.Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	4.Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,51							
Обед													
48	1.Яблоко	200	1,00	6,10	5,30	80,10	74,81	42,79	121,5	3,48	0,47	48,9	0,27
82	2.Борщ со свежей капустой со сметаной с мясом	250/5/12	6,91	10,83	17,82	184,80	44,38	26,25	68,8	1,19	0,05	10,29	0
302	3.Перловка отварная	150/5	4,42	4,74	35,55	202,50	39,14	0,02	168	0,83	0,09	0	0,02
269/330	4.Биточки из куриного фарша с соусом	75/50	12,15	13,80	13,95	223,50	61,37	22,8	112	0,76	0,05	0,21	0,1
386	5.Ряженка	200	5,60	6,40	7,60	110,00	240	190	0,2	0,08	1,4	0,04	
	6. Хлеб пшеничный	150	1,35	1,35	74,70	341,31							
Полдник													
420	1.Пироги печеные с картошкой	75	5,12	4,00	29,75	175,00	42,8	6,47	173,8	0,84	0,09	0	0,01
350	2.Морс из клюквы	200	0,00	0,00	0,73	116,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
Ужин													
302	1.Овощи припущенные	180	9,10	7,30	39,10	286,00	12,98	81	208,5	3,95	0,18	27,5	0,02
243	2.Шпикачки отварные	60/50	12,30	13,20	0,80	263,30	12	10	79,5	0,9	0,02	0	0
428	3.Булочка школьная	100	6,83	2,66	48	356,3	30,75			0,44	0,09	0,04	0,27
	4. Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,77							
385	5.Компот из изюма с витаминами	200	0,40	0,00	33,75	137,00	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
	ИТОГО		73,0625	89,06	407,22	3080,54	1049,5	301	1804	14,1	1,15	74,87	0,96

день 7

№ рецепт	Название блюд и продуктов						Минер.в-ва,мг			Витамины,мг			
		Выход г	Белки г	Жиры г	Угле-г	ккал	Са	Mg	P	Ft	B1	C	A
Завтрак													
121	1.Суп молочный с лапшой	250/2	4,50	6,30	32,4	197,56	198,53	28,83	171,8	0,31	0,08	1,14	0
1	2.Бутерброд с маслом	30/20	2,28	0,24	15,05	146,40	175	42,91	217	1,74	0,17	0	0,15
380	3.Коф.напиток на сгущ.молоке	200	2,88	3,40	22,40	326,60	100,32	11,66	75	0,12	0,02	1,08	0
	4.Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,51							
Обед													
50	1.Конфеты шоколадные	38	15,4	16,3	1	351,23	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,054
98	2.Суп крестьянский с фаршем	250/35	6,06	7,06	14,56	241,10	40,09	26,7	143,7	0,7	0,08	0,04	0,07
302	Рис отварной	150	4,2	1,6	29,4	150	49,3	37	115,5	2,321	0,18	3	0,09
230	Горбуша припущенная с овощами	50/25	11,40	11,55	2,25	159,00	9,65	7,5	104,1	0,4	0,04	7,4	0,16
376	5.Чай с сахарпом	200	0,20	0,00	14,00	26,00	6	0	0	0,4	0	21,1	0
	6.Хлеб пшеничный	150	1,35	1,35	74,70	341,31							
Полдник													
219	1.Пулинг из творога	70	18,80	15,00	12,80	261,40	280,44	46,8	410,6	1,39	0,13	0,45	0,28
386	2.Кисель	200	5,60	6,40	7,60	110,00	210	28	190	0,2	0,08	1,4	0,04
Ужин													
309	1.Макароны отварные	150/5	6,62	5,42	31,73	202,14	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	0,09
294/330	2.Котлета куринная с соусом сметанным	75/50	12,15	13,80	13,95	223,50	52,5	14,43	128,4	0,95	0,037	0,24	0
406/470	3.Пирожки с яблоками	75	4,60	2,38	34,75	178,75	39,4	10,47	169,9	1,66	0,06	0	0,18
361	4.Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,60	68,00	6	0	0	0,4	0	0	0
	5.Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,77							
	ИТОГО		96,87	91,43	358,05	3142,27	1079,9	294,05	1800	12,37	0,89	70,97	1,065

день 8

№ рецепт	Название блюд и продуктов						Минер.в-ва,мг			Витамины,мг			
		Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Са	Mg	P	Ft	B1	C	A
Завтрак													
173	1.Каша пшеничная с маслом	200/10	9,00	13,50	53,81	366,65	17	0,04	216	3,24	0,14	0	0
6	2.Сыр	12	5,00	9,40	14,20	297,00	116,6	26	118		0,1	0,3	0,05
383	3.Какао на сгущ.молоке	200	3,70	3,94	26,24	155,20	122	18	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	4.Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80							
Обед													
54	1Масло порционное	20	0,20	16,40	0,20	150,00	8,2	0,1	74,6	1,55	0,02	9,16	0,01
111	2.Суп с лапшой с тушенкой	250/12	6,83	6,52	28,13	191,14	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0,01
306	Картофельное пюре	200	8,95	6,73	43,00	276,53	64,62	38		1	0,15	0	0
267	Шницель натуральный рубленый из говядины	75/5	12,15	13,80	13,95	223,50	132,86	24,09	124,8	1,12	0,075	0,12	0,8
376	5.Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,60	68,00	6	0	0	0,4	0	21,3	0
	6.Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00							
Полдник													
401	1.Ватрушка с джемом	75/10	5,7	9,85	32,55	241,5	16,78	37,148	85,32	0,94	0,108	0,26	0,02
385	2. Снежок	200	5,80	6,60	9,90	356,30	240	35	180	0,2	0,08	2,6	0,02
Ужин													
312	1.Капуста тушеная	200/5	5,62	7,84	42,98	254,28	49,3	37	115,5	1,34	0,18	24,22	0,09
290/330	2.Курица тушеная в сметан.соусом	75/50	19,65	3,00	4,95	298,50	225,3	34	124,6	1,52	0,05	0,02	0
	3,Пряник	60	7,60	3,30	29,90	350,30	16,05	23,7	83,55	1,07	0,12	0,1	0
378	4,Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	6	0	0	0,4	0	0	0
	5,.Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,00							
	ИТОГО		101,70	104,28	384,21	3579,70	1201	290,56	1801	17,6	1,2	68,9	0,89

день 9

№ рецепт	Название блюд и продуктов						Минер.в-ва,мг			Витамины,мг			
		Выход г	Белки г	Жиры г	Угле-г	ккал	Са	Mg	P	Ft	B1	C	A
Завтрак													
243	1.Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	234,00	16,3	10	79,5	0,9	0,02	0	0
2	2.Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,60	4,60	27,40	161,00	2	0,3	4	0	0	0	0,03
376	3.Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00	6	0	0	0,4	0	21,3	0
	4.Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,51							
Обед													
42	1.Салат картофель. с солеными огурцами и зел.горошком с раст.маслом	100	2	6	15,2	123	38,64	35,53	99,32	2,44	0,2	11,44	0,01
104/105	2.Суп с фрикадельками	250/35	7,61	9,62	23,89	206,80	31,9	40,01	130	1,61	0,15	12,34	0,01
309	3.Макароны отварные	150/5	6,62	5,42	31,73	202,14	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	0
255/332	4.Печень по-строгановски	75/50	20,40	15,75	5,70	246,00	30,6	24,37	361,8	1,65	0,64	18,4	0,76
376	5.Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	26,00	6	0	0	0,4	0	0	0
	6.Хлеб пшеничный	150	1,35	1,35	74,70	341,31							
Полдник													
406/461	1.Рулет бисквитный	50	15,60	3,30	29,80	267,30	126	22,26	57,78	1,05	0,1	4,38	0
382	2.Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Ужин													
302	1.Каша гречневая	150/5	7,50	6,30	40,80	249,90	39,14	0,02	168	0,83	0,09	0	0,02
274/330	2.Зразы рубленные куриные с соусом томатным	70/30	9,00	12,90	12,70	203,00	30,8	0	312,1				
422	3.Пироги с морковью	75	7,90	8,50	58,10	341,00	58,79		178,9	1,36	0,18	3,72	0,09
350	4.Кисель витаминизированный	200	0,10	0,00	29,08	116,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	5.Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,77							
	ИТОГО		94,31	95,97	460,32	3062,78	1201,4	304,17	1806	17,71	1,5	73,52	0,88

день 10

№ рецепт	Название блюд и продуктов						Минер.в-ва,мг			Витамины,мг			
		Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Ca	Mg	P	Ft	B1	C	A
Завтрак													
121	1.Суп молочный с пшеном с маслом	250/2	5,70	5,32	22,00	158,70	202,4	37,03	194	0,68	0,14	1,14	0
7	2.Бутерброд с колбасой	25/30	17,64	18,30	14,20	164,00	151,2	7,5	229,4	2,2	0,2		
379	3.Кофейный напиток с молоком концентр.	200	12,80	13,40	22,40	328,60	100,32	7	75	0,12	0,02	1,08	0
	4.Хлеб пшеничный	20	0,18	0,18	9,96	45,51							
Обед													
102	1.Суп с фасолью с мясом	250/12	8,65	6,24	24,36	188,25	387,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
	2.Гарнир сложный	150/50	15,30	16,40	51,10	326,30	44,3	12,41	126,4	1,58	0,22	28,67	0,01
278/331	3.Тефтели из куриного фарша в томатном соусе	60/50	8,40	12,20	12,50	193,40	46,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,85	0
389	4.Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	30,20	256,30							
	5. Хлеб пшеничный	150	1,35	1,35	74,70	341,31							
Полдник													
406/464	1.Пироги с изюмом	75	4,40	2,40	31,60	166,00	15,9	21	53,55	0,96	0,09	0,51	0,05
376	2.Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	6	0	0	0,4	0	0	0
Ужин													
302	1.Рис отварной	150	3,78	7,28	39,53	238,88	140,76	18	392,1	3,58	0,58	0	0,13
234/330	2.Биточки рыбные с соусом сметанным	75/30	7,90	6,90	7,70	125,00	29,56	13,19	98,56	0,37	0,04	0,51	0
427	3.Булочка "Октябренок"	80	4,9	2,2	40,6	217,4	130,1		158,6	0,78	0,084	0,083	0,8
385	4.Ряженка	200	5,60	6,40	7,60	110,00	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
	5. Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,77							
	ИТОГО		98,15	99,02	428,35	3033,82	1245	302,26	1801	15,29	1,65	70,35	1,04