

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Меню для организации питания детей возрасте от 7 до 10 лет в образовательных учреждениях Мензелинского района РТ на 2 полугодие 2025-2026 учебный год.

1 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
	Понедельник, 1 неделя																				
	Горячий завтрак	7-10																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
100	Суп картофельный с вермишелью	200	9,15	6,35	30,2	204,4	0,1	0	0,2	0	5,3	0	0	19,2	18,7	46,1	0,9	0	0	0	
т/к №410	Выпечка (треугольник/курник) п/ф	70	5,7	5	29,8	221,7	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,8	25,7	100,5	1,5	0	0	0	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,5	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Завтрак	550	19,25	18,75	81,5	597	0,28	0,13	129,4	0	41,88	230,4	378,1	196,9	78,9	254,8	4,51	15,23	7,32	22,66	
	Итого за день	550	19,25	18,75	81,5	597	0,28	0,13	129,4	0	41,88	230,4	378,1	196,9	78,9	254,8	4,51	15,23	7,32	22,66	

2 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углево ды		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Вторник, 1 неделя																				
	Горячий завтрак	7-10																			
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,2	4,8	25,9	107,1	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,5	219,4	46,62	120,2	181	4,05	22,28	3,52	16,06	
№Т/К 272	Котлета мясная с соусом	65/35	11,28	7,37	12,4	179,2	0	0	0,1	0	1,8	0	0	18,9	22,1	115,5	1,9	0	0	0	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	14,78	65	0	0	15	0	0	0	0	108	2	4	0,1	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
54-6о	Яйцо вареное	40	0,93	1,05	0,25	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19	4	67	0,9	8	10,8	22	
	Итого за Завтрак	590	19,2	19,68	74,17	563,3	0,32	0,32	829,6	0,97	5,43	502,2	456,6	217	176,2	434,5	8,59	41,11	21,79	62,53	
	Итого за день	590	19,2	19,68	74,17	563,3	0,32	0,32	829,6	0,97	5,43	502,2	456,6	217	176,2	434,5	8,59	41,11	21,79	62,53	

3 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки г	Жиры г	Угле- оды г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	Среда, 1 неделя																				
	Горячий завтрак	7-10																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
Т/к №290	Птица тушеная	80/30	8,65	7,83	3,9	145	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,4	16,6	115,3	0,9	0	0	0	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Фрукт (яблоко, апельсин)	195	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24	14	17	3,3	3	0,4	12	
	Итого за Завтрак	769	18,27	19,19	78,54	584,5	0,28	0,11	99,13	0,09	19,92	612,3	696,9	246,3	64,41	247,5	7,09	32,28	7,99	39,37	
	Итого за день	769	18,27	19,19	78,54	584,5	0,28	0,11	99,13	0,09	19,92	612,3	696,9	246,3	64,41	247,5	7,09	32,28	7,99	39,37	

4 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углев оды		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Четверг, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Горячий завтрак	7-10																			
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,1	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,8	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
т/к №296	"Ёжики" мясные 2 шт	100	10,8	7,3	22,5	240,1	0	0	0	0	1,6	0	0	26,8	23,9	129,9	1,8	0	0	0	
Т/к №430	Чай с сахаром и яблоком	200/7/10	0,2	0	8,2	34,1	0	0	0	0	0,4	0	0	14,1	6,5	8,4	0,9	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	567	17,72	19,06	70,64	567,2	0,2	0,16	265,4	0,09	29,52	471,3	853	114,9	82,2	286,2	5,27	38,97	8,31	56,67	
	Итого за день	567	17,72	19,06	70,64	567,2	0,2	0,16	265,4	0,09	29,52	471,3	853	114,9	82,2	286,2	5,27	38,97	8,31	56,67	

5 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углев оды		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Пятница, 1 неделя																				
	Горячий завтрак	7-10																			
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57	
54-12м-2020	Плов с куринными грудками	150/50	11,7	8,98	26,01	233,2	0,07	0,06	144,9	0	2,08	272,9	287,8	72,64	78,85	174,9	1,53	37,41	19,63	118,1	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	14,78	65	0	0	15	0	0	0	0	108	2	4	0,1	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
54-10В	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	0,05	0,02	19,12	0,15	0	241	50	18	6	41	0,5	33,36	3,1	11,03	
	Итого за Завтрак	540	18,65	19,31	82,25	583,7	0,19	0,13	911,9	0,15	5,71	725,7	510	219,1	111,8	273,9	3,57	80,96	29	150,7	
	Итого за день	540	18,65	19,31	82,25	583,7	0,19	0,13	911,9	0,15	5,71	725,7	510	219,1	111,8	273,9	3,57	80,96	29	150,7	

6 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углев оды		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Суббота, 1 неделя																				
	Горячий завтрак	7-10																			
54-16э-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85	
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9,49	8,19	34,39	249,3	0,08	0,06	40,39	0,23	0	290	69	187	12	120	0,9	24,8	2,3	12,44	
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Сушка простая	30	0,8	0,39	3,5	26,5	0,05	0,02	0	0	0	138	46	8	12	32	0,8	0	0	0	
	Итого за Завтрак	510	17,71	17,24	69,63	510	0,24	0,26	126,6	0,23	2,78	889,5	494,8	366,4	76,73	324,8	4,15	42,3	11,57	47,19	
	Итого за день	510	17,71	17,24	69,63	510	0,24	0,26	126,6	0,23	2,78	889,5	494,8	366,4	76,73	324,8	4,15	42,3	11,57	47,19	

7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углев оды		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Понедельник, 2 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
	Горячий завтрак	7-10																			
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57	
62	Борщ	200	10,77	6,46	19,1	166	0,1	0	0,2	0	10,7	0	0	43,5	26,9	57,4	1,4	0	0	0	
Т/к №430	Чай с сахаром и яблоком	200/7/10	0,2	0	8,2	34,1	0	0	0	0	0,4	0	0	14,1	6,5	8,4	0,9	0	0	0	
т/к №410	Выпечка (треугольник/курник) п/ф	70	5,7	5	29,8	221,7	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,8	25,7	100,5	1,5	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Завтрак	567	18,47	17,76	68,1	530,3	0,27	0,05	733,1	0	16,23	211,8	172,3	104,9	84,07	220,3	5,24	10,19	6,27	21,57	
	Итого за день	567	18,47	17,76	68,1	530,3	0,27	0,05	733,1	0	16,23	211,8	172,3	104,9	84,07	220,3	5,24	10,19	6,27	21,57	

8 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Угле- оды		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
	Вторник, 2 неделя																				
	Горячий завтрак	7-10																			
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,1	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98	
54-12м-2020	Плов с куриными грудками	150/50	11,7	8,98	26,01	233,2	0,07	0,06	144,9	0	2,08	272,9	287,8	72,64	78,85	174,9	1,53	37,41	19,63	118,1	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Кондитерское изделие(печенье, сушка)	36	2,7	3,53	26,78	149,7	0,021	0,014	2,376	0	0	90,29	32,87	9,187	6,264	28,19	0,658	0	0	0	
	Итого за Завтрак	550	18,22	19,07	79,53	564,4	0,171	0,134	389,3	0	20,56	674	579	183,3	113,2	275	4,498	47,93	27,18	132,7	
	Итого за день	550	18,22	19,07	79,53	564,4	0,171	0,134	389,3	0	20,56	674	579	183,3	113,2	275	4,498	47,93	27,18	132,7	

9 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	7-10																		
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
54-22м-2020	Рагу из курицы	140/60	10,95	11,1	20,52	217,4	0,13	0,11	259,7	0	11	281	739	32	92	192	2	42,98	17,1	156,4
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Фрукт (яблоко, апельсин)	200	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24	14	17	3,3	3	0,4	12
	Итого за Завтрак	700	19,07	17,66	67,56	496,7	0,27	0,32	281,2	0	28,8	659,3	1544	234,5	160	381,9	8,04	67,61	26,99	202,7
	Итого за день	700	19,07	17,66	67,56	496,7	0,27	0,32	281,2	0	28,8	659,3	1544	234,5	160	381,9	8,04	67,61	26,99	202,7

10 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углев оды		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Четверг, 2 неделя																				
	Горячий завтрак	7-10																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,2	4,8	25,9	107,1	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,5	219,4	46,62	120,2	181	4,05	22,28	3,52	16,06	
54-7р-2020	Рыба припущенная в молоко	70/30	8,06	4,62	3,89	131,6	0,08	0,11	9,02	0,16	1	111	347	68	44	202	0,7	133,5	11,9	572,6	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	14,78	65	0	0	15	0	0	0	0	108	2	4	0,1	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Булочка/кекс (хлебзавод)	50	3,85	1,2	24,7	133	0,06	0,1	0	0	0	219	49	10	7	34	0,6	0	0	0	
	Итого за Завтрак	580	18,38	16,92	82,17	556,7	0,42	0,39	165,5	0,25	35,78	690,1	912,1	280	197,7	482,9	6,78	166,5	21,86	601,3	
	Итого за день	580	18,38	16,92	82,17	556,7	0,42	0,39	165,5	0,25	35,78	690,1	912,1	280	197,7	482,9	6,78	166,5	21,86	601,3	

11 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углев оды		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Пятница, 2 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Горячий завтрак	7-10																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60/40	6,99	6,54	8,3	130,8	0,04	0,12	25,46	0,07	1	122	322	55	23	166	2,5	17,06	0,4	62,71	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0,01	0,3	0	0	1	21	66	4	7	0,7	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Сыр порциями	12	1,78	2,46	0	43	0	0,03	18,72	0,12	0	74	9	93	4	52	0,1	0	1,5	0	
	Итого за Завтрак	562	17,78	19,7	68,06	545,6	0,18	0,23	135,7	0,28	3,26	769	601,7	342,9	60,25	331,7	5,42	46,33	9,47	89,38	
	Итого за день	562	17,78	19,7	68,06	545,6	0,18	0,23	135,7	0,28	3,26	769	601,7	342,9	60,25	331,7	5,42	46,33	9,47	89,38	

12 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углев оды		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
	Суббота, 2 неделя																				
	Горячий завтрак	7-10																			
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,1	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98	
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	10,38	9,38	29,25	287,3	0,06	0,3	51,11	0,16	0	181	159	223	32	291	0,8	28,82	39	49,63	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,5	0,01	0,06	5,64	0	0	20	61	54	6	38	0	1,4	0,5	7	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Сушка простая	30	0,8	0,39	3,5	26,5	0,05	0,02	0	0	0	138	46	8	12	32	0,8	0	0	0	
	Итого за Завтрак	514	16,44	18,03	70,59	560,8	0,2	0,44	298,8	0,16	18,48	649,8	524,4	386,5	78,13	432,9	3,91	40,74	47,05	71,21	
	Итого за день	514	16,44	18,03	70,59	560,8	0,2	0,44	298,8	0,16	18,48	649,8	524,4	386,5	78,13	432,9	3,91	40,74	47,05	71,21	