

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 154,00 руб. (завтрак - 56,00 руб., обед - 98,00 руб.) для предоставления питания учащимся младших классов общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)

Наименование	Выход г	Технологическая нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2008	131	3,8	6,3	10,8	115,2	0,05	26,4	0,08	2,9	86,4	57,6	28,8	0,73
ЧАЙ С САХАРОМ	180	2008	430	0,18	0	13,5	54,8	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	к/к	к/к	0,75	0,115	4,75	24,08	0,023	0	0	0	4,15	20,02	6,2	0,305
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Итого:				10,73	19,015	38,55	380,28	0,202	36,39	5,075	3,3	129,03	176,81	57,59	5,135
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	2008	99/73	5,8	3,7	22,8	150,2	0,1	3,5	143,1	1,7	37,9	60,7	25,4	1,9
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	60/30	2008	291/372	15,38	16,5	33,06	344,7	0,138	3,5	143,121	4,6	52,7	153	38,1	3,12
РИС ОТВАРНОЙ	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	1/100-125	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1
Итого за обед:				31,82	30,02	137,26	959,95	0,353	78,4	286,293	6,69	237,1	416,54	115,2	6,51
Итого за 1 день:				42,55	49,035	175,81	1340,23	0,555	114,79	291,368	9,99	366,13	593,35	172,79	11,645

Наименование	Выход, г	Технологическая нормативная документация/Сборн ик рецептур	№ рецеп-туры или технологической карты	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день															
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2008	189	5,6	6,9	24,4	183	0,12	1	0,04	0,1	110	36	138	2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,8	0,01	0	0,06	0,13	176	100	7,33	0,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	2008	431	0,27	0,09	13,7	55,95	0	2,7	0	0	7,2	9,02	4,51	0,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
АПЕЛЬСИН	150	к/к	к/к	1,05	0,3	43,05	183	0,045	58,5	10,5	0,15	40,5	25,5	15	0,45
Итого:				13,92	14,59	96,75	581,05	0,325	62,2	10,6	0,83	350,2	170,52	164,84	4,15
Обед															
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2008	75	2,29	4,03	7,3	74,5	0,026	8,82	0,165	0,175	40,4	37,5	17,25	0,81
РЫБА ЖАРЕНАЯ (ФИЛЕ)	70	2008	233	11,3	10,4	3,03	151,2	0	0	0,046	1,87	12,83	101,5	4,67	0,35
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2008	335	3,1	9,5	20,3	178,5	0,14	5	0,04	0,25	47,5	85,5	29	1,1
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	2008	401	0,9	0,1	30,8	127,8	0,02	60	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за обед:				23,19	27,13	97,43	710,3	0,436	73,82	0,281	3,735	149,23	250,6	69,82	9,09
Итого за 2 день:				37,11	41,72	194,18	1291,35	0,761	136,02	10,881	4,565	499,43	421,12	234,66	13,24

Наименование	Выход, г	Технологическая нормативная документация/Сборник рецептов	№ рецеп-туры или технологической карты	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день															
Завтрак															
СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	2008	320	10,6	5,4	2,4	99,2	0,048	8,72	0,1	0,32	44,8	93,84	16,32	1,08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2008	331	5,625	8,92	31,94	231,5	0,06	0	0,032	0,85	4,6	36,95	7	0,81
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	2008	431	0,27	0,09	13,7	55,95	0	2,7	0	0	7,2	9,02	4,51	0,9
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	к/к	к/к	0,75	0,115	4,75	24,08	0,023	0	0	0	4,15	20,02	6,2	0,305
Итого за завтрак:				17,245	14,525	52,79	410,73	0,131	11,42	0,132	1,17	60,75	159,83	34,03	3,095
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,7	0,0735	6,42	0,165	0,175	24,4	61,45	20,82	0,805
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	2008	272	9	9,2	7,6	150	0,048	0	0	2,2	7,2	90	14,4	1,2
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2008	350	3,4	6,7	11,5	119	0,59	11	0,76	0,4	44	88	26	1,1
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103	0,01	61,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
ЗЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	1/35/	к/к	к/к	0,7	4,2	24,8	141,1	0	0	0	0,1	9,3	18,66	13,99	1,17
Итого за обед:				18,73	26,05	102,82	706,8	0,8215	79,22	0,925	2,965	91,7	265,31	77,01	10,175
Итого за 4 день:				35,975	40,575	155,61	1117,53	0,9525	90,64	1,057	4,135	152,45	425,14	101,37	13,27

Наименование	Выход, г	Технологическая нормативная документация/Сборник рецептов	№ рецеп-туры или технологической карты	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
5 день															
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2008	189	3,9	6,3	21,65	160,5	0,05	1	0,03	5,4	99,5	106	23	1
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	2008	3	5,4	5,8	6,2	134,8	0,012	0	0,074	0,32	178,6	66,2	8,47	0,18
ЧАЙ С САХАРОМ	180	2008	430	0,18	0	13,5	54,8	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	1/100-125	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1
Итого за завтрак:				14,48	15,3	49,85	437,1	0,092	1,6	0,126	5,72	401,6	270,4	49,07	2,18
Обед															
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	2008	76	3,1	5,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/30	2008	245	7,16	5,6	8,32	111,2	0,046	1,6	0,054	3,22	36,4	122,4	14	1,12
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0	0,08	0,3	11	0	0	0,4
АПЕЛЬСИН	150	к/к	к/к	1,05	0,3	43,05	183	0,045	58,5	10,5	0,15	40,5	25,5	15	0,45
Итого за обед:				19,66	19,12	139,67	794,4	0,511	136,72	10,894	4,16	198,9	311,3	89,6	10,47
Итого за 5 день:				34,14	34,42	189,52	1231,5	0,603	138,32	11,02	9,88	600,5	581,7	138,67	12,65

Наименование	Выход, г	Технологическая нормативная документация/Сборник рецептов	№ рецеп-туры или технологической карты	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Угледоды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7 день															
Завтрак															
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
РИС , ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	к/к	к/к	4,3	7,3	36,8	230,1	0,03	1,1	0,06	0,28	8,5	80,7	29	0,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2013	654	1,4	1,4	14,6	75,3	0	0,41	0	0	97	14,3	74,2	0,6
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за завтрак:				15,19	22,53	76,7	572,85	0,325	1,51	0,06	0,93	148,3	216,04	125,6	3,41
Обед															
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2008	85	2,4	4,2	4	60,2	0,016	9,7	0,17	0,16	38	27,2	13,6	0,5
РЫБА ЖАРЕНАЯ (ФИЛЕ)	70	2008	233	11,3	10,4	3,03	151,2	0	0	0,046	1,87	12,83	101,5	4,67	0,35
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2008	335	3,1	9,5	20,3	178,5	0,14	5	0,04	0,25	47,5	85,5	29,9	1,1
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103	0,01	61,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за обед:				22,5	27,3	88,23	671,2	0,416	76,5	0,256	2,82	121,63	221,4	49,97	8,45
Итого за 7 день:				37,69	49,83	164,93	1244,05	0,741	78,01	0,316	3,75	269,93	437,44	175,57	11,86

Наименование	Выход, г	Технологическая нормативная документация/Сборник рецептов	№ рецеп-туры или технологической карты	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день															
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2008	189	5,1	7,5	18,9	163	0,1	1	0,04	0,2	117	41	146	2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,8	0,01	0	0,06	0,13	176	100	7,33	0,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0	54,9	40,5	6,3	1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за завтрак:				13,45	16	54,7	418,4	0,28	1,9	0,109	0,78	364,4	181,5	159,63	3,8
Обед															
СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2008	99	2,64	3,4	11,04	85,6	0,032	0,8	0,174	0,24	15,2	24	7,2	0,4
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ	70	2008	317	11,1	8,4	6,8	148,2	0,06	11,66	0,27	0,47	54,83	101,5	21	11,7
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2008	350	3,4	6,7	11,5	119	0,59	11	0,76	0,4	44	88	26	1,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	2008	402	0,54	0,09	28,53	117,9	0,018	60,06	0,009	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	2008	479	8,8	4,2	35,1	216	0,07	0,03	0	0,75	42	10,5	87	0,6
Итого за обед:				29,68	24,49	113,37	778,7	0,87	83,55	1,213	2,31	177,23	244,7	155,6	20,03
Итого за 8 день:				43,13	40,49	168,07	1197,1	1,15	85,45	1,322	3,09	541,63	426,2	315,23	23,83

Наименование	Выход, г	Технологическая нормативная документация/Сборник рецептов	№ рецеп-туры или технологической карты	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день															
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	2008	224	19,14	10,79	27,23	286,33	0,062	0,2	0,006	0,93	214,73	257,13	30,8	0,84
ЧАЙ С САХАРОМ	180	2008	430	0,18	0	13,5	54,8	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9
Итого:				19,32	10,79	40,73	341,13	0,062	0,2	0,006	0,93	219,23	264,33	34,4	1,74
Обед															
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	2008	89	2,4	4,2	13,6	101,8	0,07	6,4	0,22	0,16	23,44	60,8	21,12	0,8
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	250	2011	779	25,3	34,3	48,5	603,75	0,1	1,25	0,9	10	35	306,25	71,3	3,75
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ С ВИТАМИНОМ С	180	2008	436	0,18	0	23,13	94,5	0,01	11,7	0	0,1	7,2	4,5	2,7	0
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Итого за обед:				31,48	40,6	114,93	945,25	0,309	29,34	6,115	10,36	83,92	382,54	104,11	12,35
Итого за 9 день:				50,8	51,39	155,66	1286,38	0,371	29,54	6,121	11,29	303,15	646,87	138,51	14,09

Наименование	Выход, г	Технологическая нормативная документация/Сборник рецептов	№ рецеп-туры или технологической карты	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10 день															
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2008	190	4,7	11,6	20,6	205,5	7,5	1,5	0,09	0,2	137	130	25,5	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,8	0,01	0	0,06	0,13	176	100	7,33	0,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	2008	431	0,27	0,09	13,7	55,95	0	2,7	0	0	7,2	9,02	4,51	0,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0	0,08	0,3	11	0	0	0,4
МАНДАРИН	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6	0,048	43,2	0,048	8	0,16	28	13,6	8,8	0,08
Итого за завтрак:				11,81	18,68	50,7	391,798	50,81	4,248	8,23	0,79	359,2	252,62	46,14	1,58
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,8	0,064	61,6	0,18	0,56	20,8	35,2	16	0,72
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	60/30	2008	283	8,9	10,4	6,6	156	0,04	1	0	3	8	77	10	1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,25	47,5	85,5	29,9	1,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				18,5	21,04	72,71	544,6	0,362	71,2	0,22	3,81	91,2	210,3	63,1	10,94
Итого за 10 день:				30,31	39,72	123,41	936,4	51,172	75,448	8,45	4,6	450,4	462,92	109,24	12,52

Наименование	Выход, г	Технологическая нормативная документация/Сборник рецептов	№ рецеп-туры или технологической карты	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11 день															
Завтрак															
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	115	1996	286	13,5	17,5	1,63	212,75	0,06	0	0,2	3,45	69	183,04	16,3	2,88
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,04	0,9	0,01	0	108,9	81	12,6	0,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого:				18,8	21,4	42,03	433,05	0,25	0,9	0,21	3,9	194,4	264,04	28,9	4,38
Обед															
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2008	80	6,73	5,39	8,48	109,7	0,0415	8,02	0,165	0,255	42	83,85	23,65	1,53
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	2008	241	8,2	2,2	3,6	66	0,048	1,2	0,22	0,48	25,2	108	10,8	0,6
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2008	333	3	9,4	22,8	225	0,01	20,8	0,46	0,23	18,46	78,4	32,3	1,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	180	2008	394	0,2	0,2	27,9	115	0,01	61,8	0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,8
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	1/100-125	к/к	к/к	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1
Итого за обед:				26,33	22,09	91,68	694,7	0,2395	92,42	0,867	1,065	213,26	364,85	84,35	9,73
Итого за 11 день:				45,13	43,49	133,71	1127,75	0,4895	93,32	1,077	4,965	407,66	628,89	113,25	14,11

