

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	50														
	помидоры свежие		59	59	0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
	Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /				0.65	0.12	2.24	14.16	0.04	14.75	0.00	0.41	8.26	15.34	11.80	0.53
209	яйца вареные	80														
	яйцо 1с.		80	80	10.16	9.2	0.56	125.60	0.06	0.00	200.00	0.48	44.00	153.60	9.60	2.00
	Итого: яйца вареные				10.16	9.2	0.56	125.60	0.06	0.00	200.0	0.48	44.00	153.6	9.60	2.00
182	каша жидкая молочная из риса	260														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	рис		39	39	2.73	0.39	28.86	129.87	0.03	0.00	0.00	0.16	3.12	58.50	19.50	0.39
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша жидкая молочная из риса				6.44	10.77	42.97	295.39	0.08	1.63	65.00	0.26	155.7	174.0	37.00	0.56
379	кофейный напиток с молоком	200														
	кофейный напиток		5	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: кофейный напиток с молоком				2.9	2.5	24.76	133.80	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
0	батон	40														
	батон		40	0	3	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
	Итого: батон				3	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
14	масло сливочное порционное	10														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого: масло сливочное порционное				0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02

15	сыр твердый	10															
	сыр российский		11	10	2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11	
	Итого: сыр твердый				2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11	
	Итого: Завтрак				27.76	34.61	103.1	839.29	0.31	17.76	353.6	2.41	444.1	561.9	95.55	5.03	
	Обед																
71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	50															
	огурцы свежие		53	50	0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27	
	Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /				0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27	
103	суп картоф. с мак издел.	250															
	картофель		100	80	2	0.4	16.3	77.00	0.12	20.00	0.00	0.10	10.00	58.00	23.00	0.90	
	лук репчатый		12	10	0.17	0.02	0.98	4.92	0.01	1.20	0.00	0.02	3.72	6.96	1.68	0.10	
	макароны		10	10	1.1	0.13	7.05	33.80	0.02	0.00	0.00	0.15	1.90	8.70	1.60	0.16	
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00	
	морковь		10	8	0.13	0.01	0.69	3.50	0.01	0.50	0.00	0.04	2.70	5.50	3.80	0.07	
	Итого: суп картоф. с мак издел.				3.4	3.56	25.02	146.19	0.16	21.70	0.00	1.63	18.32	79.22	30.08	1.23	
260	гуляш	80															
	лук репчатый		10	8	0.14	0.02	0.82	4.10	0.01	1.00	0.00	0.02	3.16	5.80	1.40	0.08	
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00	
	мука пш высшего сорта		2	2	0.21	0.02	1.41	6.68	0.00	0.00	0.00	0.03	0.36	1.72	0.32	0.02	
	мясо говядина 1 кат		86	68	16	13.76	0	187.48	0.05	0.00	0.00	0.34	7.74	161.68	18.92	2.32	
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.66	2.04	1.50	0.07	
	Итого: гуляш				16.49	17.8	2.8	237.28	0.06	2.35	0.00	2.18	11.80	171.3	22.14	2.49	
143	рагу из овощей	150															
	капуста белокачанная		37	30	0.67	0.04	1.74	10.36	0.01	16.65	0.00	0.04	17.76	11.47	5.92	0.22	
	картофель		62	50	1.24	0.25	10.11	47.74	0.07	12.40	0.00	0.06	6.20	35.96	14.26	0.56	
	лук репчатый		14	12	0.2	0.03	1.15	5.74	0.01	1.40	0.00	0.03	4.34	8.12	1.96	0.11	
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00	
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01	
	морковь		62	50	0.81	0.06	4.28	21.70	0.04	3.10	0.00	0.25	16.74	34.10	23.56	0.43	
	мука пш высшего сорта		3	3	0.31	0.03	2.12	10.02	0.01	0.00	0.00	0.05	0.54	2.58	0.48	0.04	
	сметана 21		15	15	0.86	3.15	1.23	37.50	0.01	0.16	18.90	0.09	28.35	19.50	3.15	0.03	
	Итого: рагу из овощей				4.12	12.45	20.68	213.44	0.15	33.71	34.90	3.20	74.89	113.0	49.33	1.40	
349	компот из смеси сухофруктов	200															
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06	
	сухофрукты		20	20	0.34	0	12.98	54.60									
	Итого: компот из смеси сухофруктов				0.34	0	32.94	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06	

0	хлеб пшеничный	45															
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50	
	Итого: хлеб пшеничный				3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50	
0	хлеб ржаной	40															
	хлеб ржаной		40	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56	
	Итого: хлеб ржаной				2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56	
338	фрукты свежие	200															
	фрукты свежие		200	200	0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40	
	Итого: фрукты свежие				0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40	
	Итого: Обед				31.58	35.5	140.03	1016.09	0.57	81.47	34.90	8.52	167.2	490.7	152.0	11.91	

Полдник

389	сок яблочный	200															
	сок яблочный		200	200	1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	
	Итого: сок яблочный				1	0.2	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	
0	вафли порц	30															
	вафли		30	30	1.17	9.18	18.75	162.60	0.02	0.00	1.80	1.41	2.40	12.60	1.80	0.18	
	Итого: вафли порц				1.17	9.18	18.75	162.60	0.02	0.00	1.80	1.41	2.40	12.60	1.80	0.18	
	Итого: Полдник				2.17	9.38	38.95	254.60	0.04	4.00	1.80	1.61	16.40	26.60	9.80	2.98	

Ужин

72	икра баклажанная	75															
	баклажаны		108	108	1.3	0.11	4.86	25.92	0.04	5.40	0.00	0.11	16.20	36.72	9.72	0.43	
	лук репчатый		12	10	0.17	0.02	0.98	4.92	0.01	1.20	0.00	0.02	3.72	6.96	1.68	0.10	
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00	
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07	
	Итого: икра баклажанная				1.61	4.13	6.41	69.86	0.05	7.95	0.00	1.92	20.52	45.80	12.90	0.60	
226	рыба отварная	55															
	лук репчатый		2	2	0.03	0	0.16	0.82	0.00	0.20	0.00	0.00	0.62	1.16	0.28	0.02	
	морковь		2	2	0.03	0	0.14	0.70	0.00	0.10	0.00	0.01	0.54	1.10	0.76	0.01	
	сайда		79	79	12.64	0.47	0	54.51	0.07	0.79	7.90	0.71	19.75	165.90	23.70	0.40	
	Итого: рыба отварная				12.7	0.47	0.3	56.03	0.07	1.09	7.90	0.72	20.91	168.1	24.74	0.43	
274	зразы рубленые	100															
	лук репчатый		34	29	0.48	0.07	2.79	13.94	0.02	3.40	0.00	0.07	10.54	19.72	4.76	0.27	
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00	
	молоко 2.5		12	12	0.35	0.3	0.58	6.48	0.00	0.16	2.40	0.00	14.40	10.80	1.68	0.01	
	мука пш высшего сорта		2	2	0.21	0.02	1.41	6.68	0.00	0.00	0.00	0.03	0.36	1.72	0.32	0.02	
	мясо говядина 1 кат		56	45	10.42	8.96	0	122.08	0.03	0.00	0.00	0.22	5.04	105.28	12.32	1.51	
	сметана 21		6	6	0.34	1.26	0.49	15.00	0.00	0.06	7.56	0.04	11.34	7.80	1.26	0.01	

	томат-пюре		1	1	0.05	0	0.19	1.02	0.00	0.45	0.00	0.01	0.20	0.68	0.50	0.02
	хлеб пшеничный 1с		9	9	0.68	0.07	4.43	21.15	0.01	0.00	0.00	0.10	1.80	5.85	1.26	0.10
	хлеб пшеничный 1с		10	10	0.76	0.08	4.92	23.50	0.01	0.00	0.00	0.11	2.00	6.50	1.40	0.11
	яйцо 1с.		5	5	0.64	0.58	0.04	7.85	0.00	0.00	12.50	0.03	2.75	9.60	0.60	0.13
	Итого: зразы рубленые				13.93	15.34	14.85	253.66	0.07	4.07	22.46	2.37	48.43	168.0	24.10	2.18
128	картофельное пюре	205														
	картофель		235	188	4.7	0.94	38.31	180.95	0.28	47.00	0.00	0.24	23.50	136.30	54.05	2.12
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	молоко 2.5		32	32	0.93	0.8	1.54	17.28	0.01	0.42	6.40	0.00	38.40	28.80	1.18	0.03
	Итого: картофельное пюре				5.67	5.37	39.92	231.28	0.29	47.42	26.40	0.29	63.10	166.6	58.53	2.16
418	слойка с повидлом	75														
	Повидло		10	0	0.04	0	6.5	25.00	0.00	0.05	0.00	0.00	1.70	0.90	0.70	0.13
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		40	40	4.12	0.44	28.24	133.60	0.07	0.00	0.00	0.60	7.20	34.40	6.40	0.48
	яйцо 1с.		5	5	0.64	0.58	0.04	7.85	0.00	0.00	12.50	0.03	2.75	9.60	0.60	0.13
	Итого: слойка с повидлом				4.8	1.02	34.78	166.45	0.07	0.05	12.50	0.63	11.65	44.90	7.70	0.74
376	чай с сахаром	215														
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	Итого: чай с сахаром				0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
153	лимоны	10														
	лимоны		12	11	0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
	Итого: лимоны				0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
	Итого: хлеб пшеничный				3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: Ужин				44.22	27.06	145.61	1006.36	0.65	65.38	69.26	6.87	187.5	670.3	149.8	7.90

Второй ужин

386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого: кефир фасованный				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	ВСЕГО:				111.53	111.55	435.69	3222.34	9.57	170.0	499.5	19.41	1055.30	1929.65	435.2	28.02

День недели: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
131	горох овощной отварной	45														
	горошек консервированный		63	47	1.95	0.13	4.1	25.20	0.07	6.30	0.00	0.13	12.60	39.06	13.23	0.44
	Итого: горох овощной отварной				1.95	0.13	4.1	25.20	0.07	6.30	0.00	0.13	12.60	39.06	13.23	0.44
241	мясо отварное	45														
	лук репчатый		2	2	0.03	0	0.16	0.82	0.00	0.20	0.00	0.00	0.62	1.16	0.28	0.02
	морковь		2	2	0.03	0	0.14	0.70	0.00	0.10	0.00	0.01	0.54	1.10	0.76	0.01
	мясо говядина 1 кат		99	78	18.41	15.84	0	215.82	0.06	0.00	0.00	0.40	8.91	186.12	21.78	2.67
	Итого: мясо отварное				18.47	15.84	0.3	217.34	0.06	0.30	0.00	0.41	10.07	188.3	22.82	2.70
181	каша жидкая молочн из манной крупы	260														
	крупя манная		39	39	4.02	0.39	27.53	129.87	0.05	0.00	0.00	0.59	7.80	33.15	7.02	0.39
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		125	125	3.63	3.13	6	67.50	0.05	1.63	25.00	0.00	150.00	112.50	17.50	0.13
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша жидкая молочн из манной крупы				7.73	10.77	41.64	295.39	0.10	1.63	65.00	0.69	160.4	148.6	24.52	0.56
382	какао с молоком	200														
	какао		4	4	0.8	0.76	1.54	16.64								
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: какао с молоком				3.7	3.26	26.3	150.44	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
0	батон	40														
	батон		40	0	3	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
	Итого: батон				3	1.16	20.56	104.80	0.04	0.00	0.00	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
14	масло сливочное порционное	10														

	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого: масло сливочное порционное				0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
15	сыр твердый	10														
	сыр российский		11	10	2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	Итого: сыр твердый				2.55	3.25	0	40.04	0.00	0.08	28.60	0.06	96.80	55.00	3.85	0.11
	Итого: Завтрак				39.46	42.02	104.91	958.71	0.36	9.61	153.6	2.49	419.2	595.0	97.72	5.64

Обед

71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	35														
	огурцы свежие		37	35	0.26	0.04	0.7	4.07	0.01	2.59	0.00	0.04	6.29	11.10	5.18	0.19
	Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /				0.26	0.04	0.7	4.07	0.01	2.59	0.00	0.04	6.29	11.10	5.18	0.19
71	овощи натуральные свежие /помидоры св /	35														
	помидоры свежие		41	41	0.45	0.08	1.56	9.84	0.02	10.25	0.00	0.29	5.74	10.66	8.20	0.37
	Итого: овощи натуральные свежие /помидоры св /				0.45	0.08	1.56	9.84	0.02	10.25	0.00	0.29	5.74	10.66	8.20	0.37
288	птица отварная	40														
	куры потрашённые		59	59	10.74	10.86	0	140.42	0.04	1.06	41.30	0.30	9.44	97.35	10.62	0.94
	лук репчатый		2	2	0.03	0	0.16	0.82	0.00	0.20	0.00	0.00	0.62	1.16	0.28	0.02
	Итого: птица отварная				10.77	10.86	0.16	141.24	0.04	1.26	41.30	0.30	10.06	98.51	10.90	0.96
82	борщ с кап и картофелем	255														
	капуста белокачанная		25	21	0.45	0.03	1.18	7.00	0.01	11.25	0.00	0.03	12.00	7.75	4.00	0.15
	картофель		27	21	0.54	0.11	4.4	20.79	0.03	5.40	0.00	0.03	2.70	15.66	6.21	0.24
	лук репчатый		12	10	0.17	0.02	0.98	4.92	0.01	1.20	0.00	0.02	3.72	6.96	1.68	0.10
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00
	морковь		10	8	0.13	0.01	0.69	3.50	0.01	0.50	0.00	0.04	2.70	5.50	3.80	0.07
	сахар песок		3	3	0	0	2.99	11.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.01
	свекла		40	33	0.6	0.04	3.52	16.80	0.01	4.00	0.00	0.04	14.80	17.20	8.80	0.56
	сметана 21		5	5	0.29	1.05	0.41	12.50	0.00	0.05	6.30	0.03	9.45	6.50	1.05	0.01
	томат-пюре		3	3	0.14	0	0.57	3.06	0.00	1.35	0.00	0.03	0.60	2.04	1.50	0.07
	Итого: борщ с кап и картофелем				2.32	6.26	14.74	125.49	0.07	23.75	6.30	2.42	46.06	61.71	27.04	1.21
265	плов	200														
	лук репчатый		10	8	0.14	0.02	0.82	4.10	0.01	1.00	0.00	0.02	3.10	5.80	1.40	0.08
	масло подсолнечное		8	8	0	7.99	0	71.92	0.00	0.00	0.00	3.52	0.00	0.16	0.00	0.00
	морковь		16	13	0.21	0.02	1.1	5.60	0.01	0.80	0.00	0.06	4.32	8.80	6.08	0.11
	мясо говядина 1 кат		86	68	16	13.76	0	187.48	0.05	0.00	0.00	0.34	7.74	161.68	18.92	2.32
	рис		54	54	3.78	0.54	39.96	179.82	0.04	0.00	0.00	0.22	4.32	81.00	27.00	0.54

	томат-пюре		5	5	0.24	0	0.95	5.10	0.01	2.25	0.00	0.05	1.00	3.40	2.50	0.12
Итого: плов					20.37	22.33	42.83	454.02	0.12	4.05	0.00	4.21	20.48	260.8	55.90	3.17
389	соки фруктовые и ягодные в т / п	200														
	сок в тетрапаках фруктовый		200	200	0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
Итого: соки фруктовые и ягодные в т / п					0.6	0	33	136.00	0.04	12.00	0.00	1.60	10.00	30.00	24.00	0.40
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
Итого: хлеб пшеничный					3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	40														
	хлеб ржаной		40	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
Итого: хлеб ржаной					2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
338	фрукты свежие	200														
	фрукты свежие		200	200	0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого: фрукты свежие					0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого: Обед					41.63	41.21	150.57	1149.61	0.48	73.90	47.60	10.32	151.2	584.0	174.3	12.76

Полдник

355	кисель из кураги	200														
	крахмал картофельный		9	0	0.01	0	7.04	28.17	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	6.93	0.00	0.00
	курага		20	20	1.04	0.06	10.2	46.40	0.02	0.80	0.00	1.10	32.00	29.20	21.00	0.64
	сахар песок		10	10	0	0	9.98	39.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.03
Итого: кисель из кураги					1.05	0.06	27.22	114.47	0.02	0.80	0.00	1.10	35.90	36.13	21.00	0.67
0	зефир	35														
	зефир		35	0	0.28	0.04	27.93	114.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.75	4.20	2.10	0.49
Итого: зефир					0.28	0.04	27.93	114.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.75	4.20	2.10	0.49
Итого: Полдник					1.33	0.1	55.15	228.57	0.02	0.80	0.00	1.10	44.65	40.33	23.10	1.16

Ужин

324	свекла тушенная в сметанном соусе	75														
	мука пш высшего сорта		1	1	0.1	0.01	0.71	3.34	0.00	0.00	0.00	0.02	0.18	0.86	0.16	0.01
	сахар песок		1	1	0	0	1	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
	свекла		89	74	1.34	0.09	7.83	37.38	0.02	8.90	0.00	0.09	32.93	38.27	19.58	1.25
	сметана 21		8	8	0.46	1.68	0.66	20.00	0.00	0.08	10.08	0.05	15.12	10.40	1.68	0.02
Итого: свекла тушенная в сметанном соусе					1.9	1.78	10.2	64.71	0.02	8.98	10.08	0.16	48.26	49.53	21.42	1.28
234	котлеты или биточки рыбные	100														
	масло подсолнечное		10	10	0	9.99	0	89.90	0.00	0.00	0.00	4.40	0.00	0.20	0.00	0.00
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01

	молоко 2.5		21	21	0.61	0.53	1.01	11.34	0.01	0.27	4.20	0.00	25.20	18.90	2.94	0.02
	сайда		86	86	13.76	0.52	0	59.34	0.08	0.86	8.60	0.77	21.50	180.60	25.80	0.43
	хлеб пшеничный 1с		15	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.02	0.00	0.00	0.17	3.00	9.75	2.10	0.17
	хлеб пшеничный 1с		17	17	1.29	0.14	8.36	39.95	0.02	0.00	0.00	0.19	3.40	11.05	2.38	0.19
	яйцо 1с.		4	4	0.51	0.46	0.03	6.28	0.00	0.00	10.00	0.02	2.20	7.68	0.48	0.10
	Итого: котлеты или биточки рыбные				17.35	15.39	16.85	275.11	0.13	1.13	42.80	5.60	56.50	229.6	33.70	0.92
125	картофель отварной	200														
	картофель		262	209	5.24	1.05	42.71	201.74	0.31	52.40	0.00	0.26	26.20	151.96	60.26	2.36
	масло сливочное		5	5	0.04	3.63	0.07	33.05	0.00	0.00	20.00	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	Итого: картофель отварной				5.28	4.68	42.78	234.79	0.31	52.40	20.00	0.31	27.40	153.4	60.26	2.37
222	пудинг из творога	100														
	изюм		9	8	0.21	0.05	5.92	25.29	0.01	0.00	0.00	0.05	7.20	11.61	3.78	0.27
	крупа манная		7	7	0.72	0.07	4.94	23.31	0.01	0.00	0.00	0.11	1.40	5.95	1.26	0.07
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01
	молоко цельное сгущен с сахаром		20	0	1.5	0.04	11.36	51.80	0.01	0.20	0.00	0.00	63.40	45.80	6.80	0.04
	сахар песок		7	7	0	0	6.99	27.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.02
	сметана 21		3	3	0.17	0.63	0.25	7.50	0.00	0.03	3.78	0.02	5.67	3.90	0.63	0.01
	творог 9		64	64	11.52	5.76	1.92	108.16	0.03	0.32	32.00	0.13	104.96	140.80	14.72	0.26
	хлеб пшеничный 1с		5	5	0.38	0.04	2.46	11.75	0.01	0.00	0.00	0.06	1.00	3.25	0.70	0.06
	яйцо 1с.		3	3	0.38	0.35	0.02	4.71	0.00	0.00	7.50	0.02	1.65	5.76	0.36	0.08
	Итого: пудинг из творога				14.9	9.12	33.9	280.28	0.07	0.55	55.28	0.42	186.2	217.9	28.25	0.82
378	чай с молоком	215														
	молоко 2.5		50	50	1.45	1.25	2.4	27.00	0.02	0.65	10.00	0.00	60.00	45.00	7.00	0.05
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	чай		1	1	0	0	0	0.00								
	Итого: чай с молоком				1.45	1.25	17.37	86.85	0.02	0.65	10.00	0.00	60.45	45.00	7.00	0.10
0	хлеб пшеничный	40														
	хлеб пшеничный 1с		40	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Итого: хлеб пшеничный				3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
0	хлеб ржаной	40														
	хлеб ржаной		40	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
	Итого: хлеб ржаной				2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
	Итого: Ужин				46.56	33.02	156.62	1114.94	0.66	63.71	138.1	7.49	398.4	781.6	175.0	7.49
Второй ужин																
386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого: кефир фасованный				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20

Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
ВСЕГО:				134.78	121.35	475.25	3557.83	9.52	149.4	379.3	21.40	1253.51	2181.13	498.17	27.25

День недели: Среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ блюда	Наименование блюда	Выход	Вес брутто на 1 чел.	Вес нетто на 1 чел.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
136	морковь припущенная	75														
	масло сливочное		4	4	0.03	2.9	0.05	26.44	0.00	0.00	16.00	0.04	0.96	1.20	0.00	0.01
	морковь		97	78	1.26	0.1	6.69	33.95	0.06	4.85	0.00	0.39	26.19	53.35	36.86	0.68
	Итого: морковь припущенная				1.29	3	6.74	60.39	0.06	4.85	16.00	0.43	27.15	54.55	36.86	0.69
252	колбаса жареная	55														
	колбаса вареная		64	62	7.49	14.59	0.13	161.28	0.16	0.00	0.00	0.26	25.60	108.16	13.44	1.09
	масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	39.66	0.00	0.00	24.00	0.06	1.44	1.80	0.00	0.01
	Итого: колбаса жареная				7.54	18.94	0.21	200.94	0.16	0.00	24.00	0.32	27.04	109.9	13.44	1.10
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	260														
	крупка гречневая		50	50	5.4	1.6	28	148.00	0.15	0.00	0.00	0.40	35.00	167.00	129.00	4.15
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	молоко 2.5		175	175	5.08	4.38	8.4	94.50	0.07	2.28	35.00	0.00	210.00	157.50	24.50	0.18
	сахар песок		8	8	0	0	7.98	31.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.02
	Итого: каша жидкая молочная из гречневой крупы				10.56	13.23	44.51	340.52	0.22	2.28	75.00	0.50	247.6	327.5	153.5	4.37
379	кофейный напиток с молоком	200														
	кофейный напиток		5	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	молоко 2.5		100	100	2.9	2.5	4.8	54.00	0.04	1.30	20.00	0.00	120.00	90.00	14.00	0.10
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	Итого: кофейный напиток с молоком				2.9	2.5	24.76	133.80	0.04	1.30	20.00	0.00	120.6	90.00	14.00	0.16
7	бутерброды горячие с сыром	40														
	сыр российский		13	12	3.02	3.84	0	47.32	0.01	0.09	33.80	0.07	114.40	65.00	4.55	0.13
	хлеб пшеничный 1с		24	24	1.82	0.19	11.81	56.40	0.03	0.00	0.00	0.26	4.80	15.60	3.36	0.26
	Итого: бутерброды горячие с сыром				4.84	4.03	11.81	103.72	0.04	0.09	33.80	0.33	119.2	80.60	7.91	0.39
0	батон	15														
	батон		15	0	1.13	0.44	7.71	39.30	0.02	0.00	0.00	0.26	2.85	9.75	1.95	0.18
	Итого: батон				1.13	0.44	7.71	39.30	0.02	0.00	0.00	0.26	2.85	9.75	1.95	0.18

0	хлеб ржаной	30															
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17	
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17	
14	масло сливочное порционное	10															
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02	
	Итого: масло сливочное порционное				0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02	
	Итого: Завтрак				30.32	49.75	107.75	1004.17	0.59	8.52	208.8	2.36	555.5	720.3	241.7	8.08	

Обед

139	капуста тушеная	75															
	капуста белокачанная		107	89	1.93	0.11	5.03	29.96	0.03	48.15	0.00	0.11	51.36	33.17	17.12	0.64	
	лук репчатый		4	3	0.06	0.01	0.33	1.64	0.00	0.40	0.00	0.01	1.24	2.32	0.56	0.03	
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00	
	морковь		2	2	0.03	0	0.14	0.70	0.00	0.10	0.00	0.01	0.54	1.10	0.76	0.01	
	мука пш высшего сорта		1	1	0.1	0.01	0.71	3.34	0.00	0.00	0.00	0.02	0.18	0.86	0.16	0.01	
	сахар песок		2	2	0	0	2	7.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.01	
	томат-пюре		2	2	0.1	0	0.38	2.04	0.00	0.90	0.00	0.02	0.40	1.36	1.00	0.05	
	Итого: капуста тушеная				2.22	3.13	8.59	72.63	0.03	49.55	0.00	1.49	53.78	38.87	19.60	0.75	
104	суп карт с мяс фр икадельками	285															
	картофель		133	107	2.66	0.53	21.68	102.41	0.16	26.60	0.00	0.13	13.30	77.14	30.59	1.20	
	лук репчатый		16	14	0.22	0.03	1.31	6.56	0.01	1.60	0.00	0.03	4.96	9.28	2.24	0.13	
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00	
	морковь		10	8	0.13	0.01	0.69	3.50	0.01	0.50	0.00	0.04	2.70	5.50	3.80	0.07	
	мясо говядина 1 кат		54	43	10.04	8.64	0	117.72	0.03	0.00	0.00	0.22	4.86	101.52	11.88	1.46	
	томат-пюре		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	яйцо 1с.		3	3	0.38	0.35	0.02	4.71	0.00	0.00	7.50	0.02	1.65	5.76	0.36	0.08	
	Итого: суп карт с мяс фр икадельками				13.43	12.56	23.7	261.87	0.21	28.70	7.50	1.76	27.47	199.2	48.87	2.94	
255	печень по строгановски	80															
	лук репчатый		10	8	0.14	0.02	0.82	4.10	0.01	1.00	0.00	0.02	3.10	5.80	1.40	0.08	
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00	
	масло сливочное		1	1	0.01	0.73	0.01	6.61	0.00	0.00	4.00	0.01	0.24	0.30	0.00	0.00	
	мука пш высшего сорта		3	3	0.31	0.03	2.12	10.02	0.01	0.00	0.00	0.05	0.54	2.58	0.48	0.04	
	печень		71	61	12.71	2.63	3.76	90.17	0.21	23.43	5822.0	0.64	6.39	222.94	12.78	4.90	
	сметана 21		10	10	0.57	2.1	0.82	25.00	0.01	0.11	12.60	0.06	18.90	13.00	2.10	0.02	
	Итого: печень по строгановски				13.74	10.51	7.53	180.85	0.24	24.54	5838.	2.98	29.17	244.7	16.76	5.04	
203	макаронные изделия отварные с маслом	105															
	макароны		36	36	3.96	0.47	25.38	121.68	0.06	0.00	0.00	0.54	6.84	31.32	5.76	0.58	
	масло сливочное		3	3	0.02	2.18	0.04	19.83	0.00	0.00	12.00	0.03	0.72	0.90	0.00	0.01	

Итого: макаронные изделия отварные с маслом					3.98	2.65	25.42	141.51	0.06	0.00	12.00	0.57	7.56	32.22	5.76	0.59
349	компот из смеси сухофруктов	200														
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	сухофрукты		20	20	0.34	0	12.98	54.60								
Итого: компот из смеси сухофруктов					0.34	0	32.94	134.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
Итого: хлеб пшеничный					3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	40														
	хлеб ржаной		40	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
Итого: хлеб ржаной					2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
338	фрукты свежие	200														
	фрукты свежие		200	200	0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого: фрукты свежие					0.8	0.8	19.6	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого: Обед					40.57	30.49	155.76	1070.21	0.72	122.7	5858.	8.26	171.1	626.3	134.0	15.84

Полдник

385	молоко кипяченое	175														
	молоко 2 5		185	185	5.37	4.63	8.88	99.90	0.07	2.41	37.00	0.00	222.00	166.50	25.90	0.19
Итого: молоко кипяченое					5.37	4.63	8.88	99.90	0.07	2.41	37.00	0.00	222.0	166.5	25.90	0.19
406	пирожки печеные с яблоками	100														
	дрожжи		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло подсолнечное		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло сливочное		1	1	0.01	0.73	0.01	6.61	0.00	0.00	4.00	0.01	0.24	0.30	0.00	0.00
	мука пш высшего сорта		51	51	5.25	0.56	36.01	170.34	0.09	0.00	0.00	0.77	9.18	43.86	8.16	0.61
	сахар песок		6	6	0	0	5.99	23.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.02
	яблоки свежие		39	35	0.16	0.16	3.82	18.33	0.01	3.90	0.00	0.08	6.24	4.29	3.51	0.86
	яйцо 1с.		2	2	0.25	0.23	0.01	3.14	0.00	0.00	5.00	0.01	1.10	3.84	0.24	0.05
Итого: пирожки печеные с яблоками					5.67	1.68	45.84	222.36	0.10	3.90	9.00	0.87	16.94	52.29	11.91	1.54
Итого: Полдник					11.04	6.31	54.72	322.26	0.17	6.31	46.00	0.87	238.9	218.7	37.81	1.73

Ужин

71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	50														
	огурцы свежие		53	50	0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27
Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /					0.37	0.05	1.01	5.83	0.02	3.71	0.00	0.05	9.01	15.90	7.42	0.27
278	тефтели 1- й вариант	100														
	лук репчатый		26	22	0.36	0.05	2.13	10.66	0.01	2.60	0.00	0.05	8.06	15.08	3.64	0.21

	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00
	молоко 2.5		13	13	0.38	0.33	0.62	7.02	0.01	0.17	2.60	0.00	15.60	11.70	1.82	0.01
	мука пш высшего сорта		3	3	0.31	0.03	2.12	10.02	0.01	0.00	0.00	0.05	0.54	2.58	0.48	0.04
	мука пш высшего сорта		4	4	0.41	0.04	2.82	13.36	0.01	0.00	0.00	0.06	0.72	3.44	0.64	0.05
	мясо говядина 1 кат		55	44	10.23	8.8	0	119.90	0.03	0.00	0.00	0.22	4.95	103.40	12.10	1.49
	сметана 21		9	9	0.51	1.89	0.74	22.50	0.01	0.09	11.34	0.05	17.01	11.70	1.89	0.02
	томат-пюре		1	1	0.05	0	0.19	1.02	0.00	0.45	0.00	0.01	0.20	0.68	0.50	0.02
	хлеб пшеничный 1с		9	9	0.68	0.07	4.43	21.15	0.01	0.00	0.00	0.10	1.80	5.85	1.26	0.10
	Итого: тефтели 1- й вариант				12.93	14.21	13.05	232.60	0.09	3.31	13.94	1.86	48.88	154.4	22.33	1.94
213	омлет с жареным картофелем	100														
	картофель		81	65	1.62	0.32	13.2	62.37	0.10	16.20	0.00	0.08	8.10	46.98	18.63	0.73
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	масло сливочное		6	6	0.05	4.35	0.08	39.66	0.00	0.00	24.00	0.06	1.44	1.80	0.00	0.01
	молоко 2.5		17	17	0.49	0.43	0.82	9.18	0.01	0.22	3.40	0.00	20.40	15.30	2.38	0.02
	яйцо 1с.		60	60	7.62	6.9	0.42	94.20	0.04	0.00	150.00	0.36	33.00	115.20	7.20	1.50
	Итого: омлет с жареным картофелем				9.78	17.99	14.52	259.35	0.15	16.42	177.4	3.14	62.94	179.4	28.21	2.26
219	сырники из творога	115														
	масло подсолнечное		6	6	0	5.99	0	53.94	0.00	0.00	0.00	2.64	0.00	0.12	0.00	0.00
	молоко цельное сгущен с сахаром		20	0	1.5	0.04	11.36	51.80	0.01	0.20	0.00	0.00	63.40	45.80	8.80	0.01
	мука пш высшего сорта		13	13	1.34	0.14	9.18	43.42	0.02	0.00	0.00	0.20	2.34	11.18	2.08	0.16
	творог 9		98	98	17.64	8.82	2.94	165.62	0.04	0.49	49.00	0.20	160.72	215.60	22.54	0.39
	яйцо 1с.		4	4	0.51	0.46	0.03	6.28	0.00	0.00	10.00	0.02	2.20	7.68	0.48	0.10
	Итого: сырники из творога				20.99	15.45	23.51	321.06	0.07	0.69	59.00	3.06	228.6	280.3	31.90	0.69
376	чай с сахаром	215														
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	Итого: чай с сахаром				0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
153	лимоны	10														
	лимоны		12	11	0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
	Итого: лимоны				0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
	Итого: хлеб пшеничный				3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: Ужин				49.58	48.43	101.44	1047.92	0.43	28.93	250.3	9.05	372.4	707.0	111.7	6.95

Второй ужин

386	кефир фасованный	200														
	кефир фасованный		200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого: кефир фасованный				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	Итого: Второй ужин				5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20
	ВСЕГО:				137.31	139.98	427.67	3550.56	9.91	167.9	6403.	20.54	1578.	2452.	553.3	32.80