

Утверждаю:								
Руководитель		Романюк Т.В.						
учреждения		(подпись)		(расшифровка подписи)				
Примерное ежедневное горячее меню								
Возрастная категория: 3 - 7 лет круглосутки оздоров								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 31.08.2022								
завтрак:	суп молочный слизистый рисовый	200	6,61	6,78	21,63	184,36	1,21	98
	бутерброд с джемом и с маслом какао с молоком	55 180	2,51 3,67	3,93 3,19	28,88 15,82	161 107	0,48 1,43	704 416
	Итого:		12,79	13,9	66,33	452,36	3,12	
2 завтрак:	Виноград	200	1,2	1,2	32	144	12	338
	Итого:		1,2	1,2	32	144	12	
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	34
	котлеты мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	513
	икра баклажанная	50	0,75	2,28	3,08	35,85	1,47	53
	компот из сушеных фруктов смесь	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		22,06	21,5	91,11	648,55	26,81	
Полдник:	ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173	0,03	441
	йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2	420
	Итого:		17,9	11,1	42,01	347	1,23	
Ужин:	перец фаршированный овощами и	200	3,78	11,88	19,2	198	11,66	175
	салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,55	15
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		8,28	17,54	53,69	405,8	19,04	
Ужин 2	батон	30	2,3	0,2	15,1	71	0	605
	молоко Рогачев	200	64	5,2	9,4	120	0	ф
	Итого:		66,3	5,4	24,5	191	0	
Итого за первый день			128,53	70,64	309,64	2188,71	62,2	
День 2 01.09.2022								
завтрак:	запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	371	0,36	251
	соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,98	31	0,1	369
	бутерброд с сыром и маслом	50	5,89	8,36	14,56	157	0,11	701
	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого:		32,84	27,81	54,26	599	0,6	
2 завтрак:	Банан	140	2,1	0,7	29,4	134	14	338
	Итого:		2,1	0,7	29,4	134	14	
обед:	Борщ с капустой и картофелем	180	1,69	4,1	9,34	81	7,41	63
	фрикадельки мясные в соусе	160	12,65	12,08	11,21	204	0,63	305
	пюре из гороха	154	17,3	3,84	38,13	246	0	108
	помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	71
	компот из смородины черной	180	0,27	0,11	19,94	81,72	23,22	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		36,48	20,83	103,31	738,72	40,01	
Полдник:	креклер сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	443
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8	418
	Итого:		4,54	6,57	53,27	290,6	8	
Ужин:	шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	274
	Картофель отварной в молоке	150	3,51	3,74	19,74	126	16,16	512
	икра баклажанная	50	0,75	2,28	3,08	35,85	1,47	53
	молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	419
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		26,47	15,98	63,93	506,18	22,98	
Ужин 2	йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2	420
	батон	30	2,3	0,2	15,1	71	0	605
	Итого:		12,3	6,6	32,1	245	1,2	
Итого за второй день			114,73	78,49	336,27	2513,5	86,79	

День 3	02.09.2022							
завтрак:	суп иолоч с пшеном	200	7,38	8,33	20,79	235,58	1,21	101
	Бутерброд с медом и маслом	50	2,43	4,4	25,94	152	0	707
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Итого:		13,48	15,92	62,55	494,58	2,64	
2 завтрак:	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	10	338
	Итого:		0,8	0,6	20,6	94	10	
обед:								
	Щи из свежей капусты с карто	180	1,52	4,06	5,01	63	9,59	77
	Кнели из кур с рисом	75	12,41	11,63	4,21	172	0,43	114
	кабачки тушёные в сметане	150	1,43	6,74	9,14	102,75	16,22	359
	салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	3,18	22
	компот из консервированных плоде	200	0,48	0,19	32,43	133,4	1,98	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		20,56	28,26	78,19	652,79	31,4	
Полдник:	пирожки с картофелем и луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,51	437,5
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8	418
	Итого:		4,91	4,7	49,15	258,6	8,51	
Ужин:	Омлет натуральный	155	13,99	21,29	3,79	206	0,65	110
	икра морковная	50	1,09	2,29	5,43	46,85	2,56	55
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	ф
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		24,77	30,42	76,12	623,65	4,41	
Ужин 2								
	Итого:		0	0	0	0	0	
Итого за третий день			64,52	79,9	286,61	2123,62	57,0	
День 4	05.09.2022							
завтрак:								
	пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,5	314	2	254
	соус клюквенный	30	0,02	0,06	3,81	15	0,18	379
	бутерброд с маслом и повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	704
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Итого:		25,6	22,34	67,18	574	3,48	
2 завтрак:	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20	338
	Итого:		0,8	0,8	19,6	94	20	
обед:	Суп пюре из картофеля	180	3,67	4,49	16,96	123	6,16	106
	Печень по строгановский	75/75	13,26	11,23	3,52	185	8,45	255
	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168	0	506
	икра баклажанная	50	0,75	2,28	3,08	35,85	1,47	53
	компот из чернослива	180	0,31	0,1	21,25	88,56	0,41	348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		27,53	23,22	94	715,41	16,49	
Полдник:	булочка дорожная	60	4,07	3,38	31,28	217	0	453
	кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	Итого:		9,87	8,38	39,28	317	1,4	
Ужин:	Голубцы ленивые	160/30	14,12	9,04	20,26	208	20,03	315
	салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	39,98	5,7	23
	молоко кипячёное	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	419
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		25,11	18,73	58,18	476,31	28,46	
Ужин 2								
	йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2	420
	батон	30	2,3	0,2	15,1	71	0	605
	Итого:		12,3	6,6	32,1	245	1,2	
Итого за четвертый день			101,21	80,07	310,34	2421,72	71,03	

День 5	06.09.2022							
завтрак:	сырники из творога	150	28,04	19,01	17,1	351	0,38	245
	соус фруктовый	30	0,09	0	8,2	20,1	0,05	231
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	103	0	700
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Итого:		33,29	25,82	54,62	565,1	1,6	
	Второй завтрак							
2 завтрак:	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	10	338
	Итого:		0,8	0,6	20,6	94	10	
обед:								
	Суп картофельный с крупой	180	1,63	2,15	10,52	68	5,94	86
	шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	113	25,74	510
	салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,56	66,4	4,1	32
	кисель из брусники	180	0,11	0,09	24,31	98,46	1,65	396
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		23,66	21,69	87,89	643,86	37,55	
Полдник:	ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,82	190	0,05	441
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8	418
	Итого:		4,82	2,55	63,22	295,6	8,05	
Ужин:	рулет из рыбы	80	10,58	6,76	9,88	143	0,72	282
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	513
	томаты в с/с	50	0,25	0,15	3,75	17,2	7,5	ф
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		20,58	14,65	71,18	502,2	27,44	
Ужин 2								
	кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	батон	30	2,3	0,2	15,1	71	0	ф
	Итого:		8,1	5,2	23,1	171	1,4	
Итого за пятый день			91,25	70,51	320,61	2271,76	86,04	
День 6	07.09.2022							
завтрак:	суп молоч овсяный	200	7,83	9,24	21,23	247,96	1,24	96
	бутерброд с сыром и маслом	50	5,89	8,36	14,56	157	0,11	701
	молоко кипячёное	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	419
	Итого:		19,83	23,04	45,9	518,29	4,08	
2 завтрак:	Виноград	200	1,2	1,2	32	144	12	338
	Итого:		1,2	1,2	32	144	12	
обед:	Рассольник Ленинградский с	180	1,74	3,87	11,96	90	5,43	82
	перец фарширов мясом и рисом	160/30	12,38	7,49	12,46	167	95,09	316
	салат из свежих помидоров	50	0,5	5,08	2,3	56,96	11,38	18
	кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		19,15	17,09	76,69	540,2	112,89	
Полдник:	коржик молочный	50	3,26	5,62	30,99	187	0,03	492
	йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2	420
	Итого:		13,26	12,02	47,99	361	1,23	
Ужин:	запеканка картофельная с печенью	160/30	10,18	6,25	27,33	206	5,43	308
	огурец солёный консерв	50	1,25	0	0,3	6	0	ф
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		15,57	6,87	60,62	368	8,26	
Ужин 2								
	батон	30	2,3	0,2	15,1	71	0	ф
	молоко Рогачев	200	64	5,2	9,4	120	0	ф
	Итого:		66,3	5,4	24,5	191	0	
Итого за шестой день			135,31	65,62	287,7	2122,49	138,46	

День 7	08.09.2022							
завтрак:	лапшевник с творогом	200	17,86	14,77	42,13	283	0,17	226
	соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,98	31	0,1	369
	Бутерброд с маслом и яйцом	55	4,97	6,72	15,25	126	0	703
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Итого:		26,08	25,18	75,67	529	1,47	
	Второй завтрак							
2 завтрак:	Банан	140	2,1	0,7	29,4	134	14	338
	Итого:		2,1	0,7	29,4	134	14	
обед:								
	Суп картофельный с бобовым	180	4,14	3,81	11,92	100	4,18	87
	Котлеты рубленые из птицы (курица)	80	12,92	11,85	13,46	212,00	0,73	119
	кабачки тушёные в сметане	150	1,43	6,74	9,14	102,75	16,22	359
	салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,55	15
	компот из сушеных фруктов смесь	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Итого:		23,27	28,06	83,8	683,25	26,04	
Полдник:	булочка веснушка	60	4,68	3,67	32,32	181	0	456
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8	418
	Итого:		5,68	3,67	57,72	291,8	8,0	
Ужин:	рыба припущенная в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36	1,49	137
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0	500
	салат из капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	20,75	4
	молоко кипячёное	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	419
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		28,88	19,95	81,62	621,16	24,97	
Ужин 2:								
	батон	30	2,3	0,2	15,1	71	0	ф
	йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2	420
	Итого:		12,3	6,6	32,1	245	1,2	
Итого за седьмой день			98,31	84,16	360,31	2504,21	75,7	
День 8	09.09.2022							
завтрак:								
	суп молоч геркулес	200	7,04	8,62	17,11	224,25	1,21	318
	Бутерброд с медом и маслом	50	2,43	4,4	25,94	152	0	707
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Итого:		13,14	16,21	58,87	483,25	2,64	
2 завтрак:	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20	338
	Итого:		0,8	0,8	19,6	94	20	
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	34
	гуляш из отварной говядины	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	293
	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168	0	506
	икра баклажанная	60	0,75	2,28	3,08	35,85	1,47	53
	компот из кураги или изюма	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,4	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		32,71	28,28	89,74	745,55	9,78	
Полдник:	булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	215	0	452
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8	418
	Итого:		5,37	7,51	57,75	320,6	8,00	
Ужин:	Омлет натуральный	155	13,99	21,29	3,79	206	0,65	110
	горошек консервир	75	2,36	2,48	5,25	59	8,18	196
	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		20,43	24,39	41,82	420	8,86	
Ужин 2								
	Итого:		0	0	0	0	0	
Итого за восьмой день			72,45	77,19	267,78	2063,4	49,28	

День 9	12.09.2022							
завтрак:	сырники из творога	150	28,04	19,01	17,1	351	0,38	245
	соус молочный к лбюдам	30	1,34	2,75	3,68	4,92	0,2	219
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	103	0	700
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Итого:		34,36	28,5	50,05	547,92	1,78	
2 завтрак:	апельсины	200	1,6	0,4	15	76	76	338
	Итого:		1,6	0,4	15	76	76	
обед:	Щи из свежей капусты с карто	180	1,52	4,06	5,01	63	9,59	77
	оладьи из печени	80	13,99	15,11	5,7	230	71,45	282
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02	513
	икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	54
	компот из чернослива	180	0,31	0,1	21,25	88,56	0,41	348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		23,35	27,02	78,16	669,36	102,23	
Полдник:	печенье	50	3,54	6,57	27,87	185	0	443
	кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	Итого:		9,34	11,57	35,87	311,5	1,4	
Ужин:	пельмени мясные	155	17,35	11,2	31,4	296	0,3	6
	салат из свеллы с морковью	50	0,66	5,04	3,84	63,04	2,14	19
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		22,15	16,86	68,23	515,04	5,27	
Ужин 2								
	батон	30	2,3	0,2	15,1	71	0	ф
	йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2	420
	Итого:		12,3	6,6	32,1	245	1,2	
Итого за девятый день			103,1	90,95	279,41	2364,82	187,88	
День 10	13.09.2022							
завтрак:	пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,5	314	2	254
	соус клюквенный	30	0,02	0	6,02	24,2	0,67	217
	бутерброд с сыром и маслом	50	5,89	8,36	14,56	157	0,11	701
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Итого:		29,18	26,78	56,44	586,2	3,95	
2 завтрак:	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	10	338
	Итого:		0,8	0,6	20,6	94	10	
обед:	Суп картофельный с крупой	180	2,02	20,28	12,26	76	5,94	86
	пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134	0,16	307
	Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	113	25,74	510
	салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,4	3,09	21
	кисель из смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		28,75	37,04	78,11	599,32	56,89	
Полдник:	бучочка дорожная	60	4,07	3,38	31,28	217	0	453
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8	418
	Итого:		5,07	3,38	56,68	322,6	8	
Ужин:	рыба тушеная в сметане	140	15,42	13,47	5,61	205,32	1,68	143
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	21	511
	икрам кабачковая для дет питания	50	0,6	2,35	3,85	39,2	3,75	57
	молоко кипячёное	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	419
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	740
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	44	0	741
	Итого:		29,02	26,18	65,37	615,85	29,16	
Ужин 2								
	кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	батон	30	2,3	0,2	15,1	71	0	ф
	Итого:		8,1	5,2	23,1	171	1,4	
Итого за десятый день			100,92	99,18	300,3	2388,97	80,24	
Итого за весь период			1010,3	796,7	3058,97	22963,2	894,56	
Среднее значение за период			112,26	88,52	339,89	2551,47	99,40	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за норма			17,2	30,6	52,2			
норма			12 - 15	30 - 32	55 - 58	допустимое отклонение в пределах 10 %		

ВЫПЕЧКА

блинчики с маслом	55	2,61	4,82	14,94	114	0	430
блинчики с повидлом	55	2,59	1,38	18,03	95	0,01	430
блинчики с медом	55	2,61	1,38	18,77	98	0	430
блинчики с варенцем	55	2,59	1,39	18,19	96	0,04	430
блинчики со сгущен	60	3,26	1,85	20,23	111	0,05	430
блины с маслом	80	5,51	7,72	28,91	207	0,77	396
ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173	0,03	441
ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,82	190	0,05	441
крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	443
вареники с творогом	185	21,58	8,79	41,67	332	0,21	425
вареники с фруктовым фар	185	7,14	1,28	60,18	281	5,64	425
сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	31,38	169	0	449
булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	215	0	452
булочка дорожная	60	4,07	3,38	31,28	217	0	453
булочка веснушка	60	4,68	3,67	32,32	181	0	456
булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	457
булочка осенняя	60	4,03	5,98	29,3	187	0,05	465
коржик молочный	50	3,26	5,62	30,99	187	0,03	492
пирожки с повидлом	60	3,43	3,16	20,96	94	0	437
пирожки печеные с мясом и луком	60	8,54	6,22	203,5	172	0,05	437,494
пирожки с мясом и рисом	60	7,26	5,35	21,14	162	0,05	437,495
пирожки с морковью, яйцом	60	4,1	5,35	21,7	151	0,09	437,497
пирожки с морковью, рисом	60	2,87	3,78	17,25	115	0,08	437,498
пирожки с рисом и яйцом	60	4,28	5,37	25,1	166	0,04	437,499
пирожки с картофелем и луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,51	437,5
пирожки с творогом	60	5,6	4,34	16,74	128	0,01	437,501
пирожки с яблоками	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25	437,503
пирожки с вишней	60	3,73	3,81	27,21	158	0,3	437,504
пирожки с курагой	60	3,96	3,79	30,87	173	0,05	437,506
пирожки с морковью и изюмом	60	3,75	5,15	23,01	153	0,17	437,505
пирожки с капустой	60	3,9	3,71	20,76	132	0,66	437,461
пирожки с квашеной капустой	60	3,85	3,45	20,5	128	0,29	437,462

Творожные изделия

зразы творожные с изюмом	100	14,87	10,18	31,38	277	0,17	255
зразы творожные с изюмом	150	22,31	15,27	47,04	416	0,26	255
пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,5	314	2	254
пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	254
лапшевник с творогом	150	13,31	11,66	31,2	283	0,13	226
лапшевник с творогом	200	17,86	14,77	42,13	283	0,17	226
крутеник пшениный	200	22,47	15,95	43,86	409	0,53	200
крутеник пшениный	150	16,93	12,26	33,52	312	0,42	200
крутеник гречневый	200	24,05	17,06	43,92	425	0,53	200
крутеник гречневый	150	18,11	13,09	33,56	324	0,42	200
запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	252
запеканка из творога с морковью	200	23,32	20,58	47,56	468	1,42	252
запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	252
запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	371	0,36	251
запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
запеканка морковная с твора с молоч	150	15,85	14,69	27,12	304	2,08	168
запеканка рисовая с творогом	200	12,49	10,03	66,59	407	0,11	203
запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203
пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
пудинг из творога	150	23,1	16,14	36,5	383	0,29	249
пудинг из творога	100	15,4	10,76	24,33	255	0,19	249
сырники с морковью	150	21,14	17,33	31,68	368	1,1	247
сырники с картофелем	150	28,04	19,01	17,01	351	0,38	246
сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
сырники из творога	150	28,04	19,01	17,1	351	0,38	245
вареники ленивые	200	29,66	16,29	30,62	436	0,38	243
вареники ленивые	100	14,83	10,86	15,31	218	0,19	243
вареники ленивые	150	22,25	16,29	22,97	327	0,29	243

каши						
каша Дружба	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,51
суп молоч овсяный	200	6,97	6,66	20,7	170,6	1,04
суп молоч овсяный на молоке	200	7,83	9,24	21,23	247,96	1,24
суп молоч рисовый	200	4,83	5,29	14,42	124,6	0,98
суп молоч рисовый на молоке	200	6,32	8,24	16,75	215,86	1,05
суп молоч слизистый рисов	200	5,38	5,37	19,6	148,2	0,98
суп молоч слизистый рисов на молоке	200	6,61	6,78	21,63	184,36	1,21
суп молоч манный	200	5,49	5,05	16,1	131,8	0,98
суп молоч манный на молоке	200	7,14	7,96	18,5	223,91	1,05
суп молоч с ячнев крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91
суп молоч с ячнев крупой на молоке	200	7,13	8,09	20,82	232,75	1,21
суп молоч с гречневой	200	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91
суп молоч с гречневой на молоке	200	7,48	8,41	20,56	235,73	1,21
суп молоч с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91
суп иолоч с пшеном на молоке	200	7,38	8,33	20,79	235,58	1,21
суп молоч с перловой крупой	200	5,45	5,13	18,62	142,4	0,91
суп молоч с перловой крупой на молоке	200	6,96	8,06	20,91	232,13	1,21
суп молоч геркулес	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91
суп молоч геркулес на молоке	200	7,04	8,62	17,11	224,25	1,21
суп молоч с макаронами	200	5,75	5,21	18,84	145,7	0,91
суп молоч с макаронами на молоке	200	7,4	7,09	21,55	193,9	1,21
каша манная с изюмом и яблоками	205	5,52	5,92	29,63	194,1,99	320
Первые блюда						
Бульон мясокостный детский	1000	1,7	1,4	0,13	20	0
Бульон мясокостный - 1	144	0,25	0,2	0,02	3	0
Бульон мясокостны - 2	135	0,23	0,19	0,02	2,7	0
Бульон мясокостный - 3	126	0,21	0,18	0,02	2,52	0
бульон мясной -4	99	0,17	0,14	0,01	2	0
бульон мясной-5	171	0,29	0,24	0,02	3	0
Суп карт-й с макарон-ми изделия	180	2,15	2,22	12,36	78	5,94
Рассольник домашний	180	1,8	4,2	10,8	88	8,53
рассольник ленинградский с пше	180	1,8	3,88	12,02	90	5,43
Рассольник Ленинградский с рис	180	1,67	3,9	12,21	90	5,43
Рассольник Ленинградский с пер	180	1,74	3,87	11,96	90	5,43
Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	3,81	11,92	100	4,18
Суп картофельный с клецками	180	1,71	2,6	8,76	65	4,14
Суп карт-й с мясными фрикадел	180/18	4,98	3,91	11,14	100	8,06
Суп пюре из картофеля	180	3,67	4,49	16,96	123	6,16
Суп картоф-й с рыбой	180	9,51	2,96	4,82	84	8,99
Суп пюре из разных овощей	180	2,08	3,6	9,38	78	4,72
Суп с домашней лапшой	180	2,27	2,39	12,14	79	5,94
суп картофельный с крупой пше	180	2,13	2,2	12,36	78	5,94
Суп картофельный с крупой рис	180	1,63	2,15	10,52	68	5,94
Суп картофельный с крупой пер	180	2,02	20,28	12,26	76	5,94
Щи из ква-ой капусты без карт.	180	1,44	4,04	3,58	56	9,04
Щи из ква-ой капусты с кар.	180	1,52	4,06	5,01	63	9,59
Щи из свежей капусты с картофе	180	1,52	4,06	5,01	63	9,59
Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84
Борщ из свежей капусты	180	1,55	4,05	8,04	75	7,59
Борщ с капуст-й и картофелем	180	1,69	4,1	9,34	81	7,41
суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	120	6,56
гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,16	7,61	37	0
Щи из свежей капусты	180	1,57	4,03	4,98	62	14,45
рыба						

рыба отварная	75	4,33	0,51	0,43	57,32	0,82
рыба тушенная в сметане	140	15,42	13,47	5,61	205,32	1,68
котлеты любительские	70	9,33	2,78	4,77	81,36	0,74
рыба припущенная в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36	1,49
биточки рыбные	70	10,36	1,93	6,79	85,93	1,11
котлета рыбная	70	10,36	1,93	6,79	85,93	1,11
тефтели рыбные	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,7
рыба запечёная с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225	17,78
пудинг рыбный	110	13	7,6	9,63	151	0,2
картофельное пюре с сельдью	150/25	7,31	6,93	20,44	173,25	18,16
рулет из рыбы	80	10,58	6,76	9,88	143	0,72
шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62
сельдь	25	4,25	2,13	0	36	0
Курица						
птица тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24
фрикадельки из птицы	80	11,82	10,55	7,7	173	0,39
Кнели из кур с рисом	85	14,21	13,51	5,3	200	0,49
Кнели из кур с рисом	75	12,41	11,63	4,21	172	0,43
птица тушёная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24
птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	246	0
Котлеты рубленые из птицы (курица)	80	12,92	11,85	13,46	212,00	0,73
Плов из отварной птицы	200	20	18,48	33,45	380	0,96
Печень						
запеканка картофельная с печенью	200	15,47	9,67	31,43	275	34,67
запеканка картофельная с печенью	160/30	10,18	6,25	27,33	206	5,43
запеканка из печени с рисом	185	22,51	12,77	24,8	304	10,45
оладьи из печени	80	13,99	15,11	5,7	230	71,45
Тефтели из печени с рисом	160	10,28	11,84	17,45	217	7,48
Печень по строгановский	75/75	13,26	11,23	3,52	185	8,45
макаронник с печенью	165	15,31	7,32	36,01	271	5,57
мясо перьм						
голубцы ленивые	160/30	14,12	9,04	20,26	208	20,03
голубцы с мясом и рисом	190	13,45	8,5	19,54	208	20,3
запеканка капустная с говядиной	200	17,778	21,54	22,52	356	46
картофельная запеканка с мясом	160/30	12,13	9,5	25,7	237	3,8
котлеты миз говядины с овощами	70/5	11,82	15,08	3,48	198	14,42
мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120	0,45
пельмени мясные	155	17,35	11,2	31,4	296	0,3
плов из отварной говядины	200	20,4	19,11	32,5	396	0,35
перец фарширов мясом и рисом	160/30	12,38	7,49	12,46	167	95,09
макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	0,39
пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134	0,16
гуляш из отварной говядины	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11
тефтели мясные	160	11,78	12,91	14,9	223	1,13
жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	7,26
фрикадельки мясные в соусе	160	12,65	12,08	11,21	204	0,63
котлеты мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
Напитки						
кисель из клюквы	180	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65
кисель из смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96
кисель из брусники	180	0,11	0,09	24,31	98,46	1,65

какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
какао со сгущённым молоком	180	3,3	2,34	22,58	124,56	0,34
кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
кефир	200	5,8	5	8	100	1,4
йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	1,08
йогурт	200	10	6,4	17	174	1,2
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
кофейный напиток со сгущённым молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34
кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,5
молоко кипячёное	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73
молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
кисель молочный	180	3,78	2,99	27,22	154,26	1,29
кисель молочный	200	4,2	3,73	30,25	171,4	1,44
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83
чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
чай с мёдом	180/15	0,18	0,02	12,03	49	0,03
чай с вареньем	180/15	0,12	0,06	10,24	42	0,24
чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
компот из консервированных плодов	180	0,44	0,17	29,19	120,06	1,79
компот из консервированных плодов	200	0,48	0,19	32,43	133,4	1,98
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,5
кисель из яблок сушеных	180	0,21	0,01	31,74	127,98	0,13
кисель из варенья	180	0,08	0	20,55	83,16	0,18
кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,46	0,07
кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,73	106,56	0,44
кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99
компот из кураги или изюма	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,4
компот из сушеных фруктов смесь	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36
компот из смородины черной	180	0,27	0,11	19,94	81,72	23,22
компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	88,92	2,32
компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	21,5	87,8	1,6
компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,67	88,2	0,77
компот из чернослива	180	0,31	0,1	21,25	88,56	0,41
Овощные						
запеканка капустная	200	8,1	19,74	29,7	327	42,12
запеканка капустная	150	5,97	12,78	21,92	227	31,6
запеканка овощная	150	5,61	12,21	26,56	239	12,92
запеканка овощная	200	7,38	18	34,56	330	17,2
котлеты картофельные	105	3,29	6,34	21,44	156	10,7
котлеты картофельные	155	4,86	7,76	31,72	216	16
капуста тушёная с яблоками	200	3,56	10,68	16,68	176,8	24,62
капуста тушёная с яблоками	150	2,67	8,01	12,47	24,62	18,47
морковь тушёная с черносливом	200	3,21	7,42	38,41	233,26	1,84
морковь тушёная с рисом и черносливом	150	2,62	3,93	36,81	193	1,52
морковь тушёная с рисом и черносливом	200	3,48	4,78	42,42	250	2,04
морковь тушёная с рисом и черносливом	100	1,74	2,39	24,21	125	1,02
морковь тушёная с черносливом	50	0,8	1,85	9,6	58,31	0,46
кабачки тушёные в сметане	120	1,1	5,3	7,3	82,2	12,97
кабачки тушёные в сметане	150	1,43	6,74	9,14	102,75	16,22
овощи в молочном соусе	200	4,76	10,13	16,1	172,08	5,72
перец фаршированный овощами и рисом	200	3,78	11,88	19,2	198	11,66
пудинг из моркови	200	7,2	14,14	28,72	270	3,28
пудинг из моркови	150	5,38	8,64	21,11	184	2,46
рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	8,27
рагу из овощей	200	3,24	17,36	18,26	242	11,06
запеканка картофельная с овощами	150/50	4,96	14,84	31,45	279,2	21,01
свекла тушёная в сметанном или молочном соусе	200	5,83	9,63	24,85	203,23	4,11
свекла тушёная с яблоками	150	2,1	1,92	17,73	97	1,62

свекла тушёная с яблоками	200	2,84	2,72	23,2	128	2,16
суфле из картофеля	150	5,41	5,92	25,38	176,44	5,38
суфле картофельно-морковное	150	5,41	5,92	25,38	176,44	4,06
салаты						
винегрет	50	0,63	5,07	4,16	64,63	3,74
салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97	11,25
салат из капусты с морковью и яблокам	50	0,68	5,07	3,5	60,55	14,93
салат из капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	20,75
салат из капусты с помидорами и огурц	50	0,43	4,08	2,53	48,56	11,44
салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55,3	8,6
салат из квашеной капусты с яблоками	50	0,53	5,08	2,56	58,04	8,28
салат из моркови	50	0,63	0,05	5,81	26,15	2,4
салат из морковис сахаром	80	0,99	0,08	9,29	41,84	3,84
салат из моркови и яблок	50	0,45	5,08	4,12	64,06	3,93
салат из моркови с зелёным горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	2,98
салат из солёных огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	2,78
салат из свежих огурцов с зелёным луко	50	0,43	5,03	1,67	52,08	6,05
салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,55
салат из свежих помидоров	50	0,5	5,08	2,3	56,96	11,38
салат из свежих помид и огур с лук зел	50	0,48	3,07	1,54	35,7	9,55
салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46
салат из свеклы с яблоками	50	0,55	2,59	5,7	48,35	4,65
салат из свеллы с морковью	50	0,66	5,04	3,84	63,04	2,14
салат из свеклы изюма или чернослива	50	0,71	5,03	8,14	80,73	3,03
салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,4	3,09
салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,56	66,4	4,1
салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	39,98	5,7
салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	3,18
салат картофельный с зелёным горошко	50	1,52	5,69	5,38	78,5	5,98
салат картофельный с солёными огурца	50	1,37	5,21	8,57	86,6	12
икрам кабачковая для дет питания	50	0,6	2,35	3,85	39,2	3,75
огурец солёный консерв	50	1,25	0	0,3	6	0
огурцы соленые (в вёдрах)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75
огурцы соленые (в вёдрах)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1
Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45
горошек консервир	75	2,36	2,48	5,25	59	8,18
помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75
томаты в с/с	50	0,25	0,15	3,75	17,2	7,5
икра морковная	50	1,09	2,29	5,43	46,85	2,56
икра свекольная	50	1,16	2,29	6,16	50,05	3,36
икра овощная	50	0,65	2,06	3,58	35,5	2,19
морковь тушёная с черносливом	50	0,8	1,85	9,6	58,31	0,46
икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76
салат из белокочан.капусты с з.луком	50	0,7	2,538	4,32	42,95	17,48
салат из белокочан.капусты с з.луком	60	0,85	3,05	5,188	51,54	20,97
икра баклажанная	50	0,75	2,28	3,08	35,85	1,47
Бутерброды						
Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	103	0
Бутерброд с сыром	45	5,85	4,73	14,43	124	0,11
бутерброд с сыром и маслом	50	5,89	8,36	14,56	157	0,11
Бутерброд с маслом и яйцом	55	4,97	6,72	15,25	126	0
бутерброд с яйцом	52	4,95	2,6	15,21	88,26	0
Бутерброд с луком или чесноком	30	1,63	5,12	10,13	93	0,2
Бутерброд с медом	45	2,4	0,27	25,89	115	0
Бутерброд с медом и маслом	50	2,43	4,4	25,94	152	0
бутерброды с маслом и сельдью	50	4,87	4,9	12,73	114,53	1,34

бутерброд с повидлом	50	2,45	0,31	27,5	123	0,1
бутерброд с маслом и повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1
бутерброд с маслом и сельдью	50	4,87	4,97	12,73	115	1,34
бутерброд с сельдью	46	4,84	1,6	12,69	85	1,34
бутерброд с джемом и с маслом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48
Бутерброд с джемом	50	2,47	0,31	28,82	128	0,48

гарниры

каша пшённая рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,89	230	0
каша перловая	150	4,46	4,34	31,7	184	0
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221	0
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210	0
рис припущенный	150	3,65	4,31	36,68	200	0
рис припущенный с овощами	150	3,47	4,97	31,31	185	0,9
горошек зелёный консервированный дл	50	1,57	1,65	3,5	39	5,45
макаронны отварные с овощами	150	5,39	5,9	34,23	212	3,44
горошек зелёный консервированный дл	75	2,36	2,48	5,25	59	8,18
макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168	0
макаронны отварные с овощами	200	6,8	9,32	40,12	271,56	6,16
макаронны запечённые с яйцом	200	10,04	9,48	31,04	250	0,43
макаронны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14
пюре морковное	150	2,46	1,01	12,06	67,05	5,03
пюре из моркови	150	1,97	5,06	10,58	96	5,73
пюре из свеклы	150	2,25	5,06	13,11	107	11,45
морковь тушёная с черносливом	150	2,57	5,67	34,61	200	4,55
морковь тушенная с яблоками	150	1,79	5,52	15,12	117	5,63
Капуста тушеная	150	3,11	4,86	14,15	113	25,74
морковь тушенная в сметанном соусе	150	2,1	4,2	12,06	95	3,98
карфельное пюре с морковью	150	2,87	4,62	18,02	125	15,75
Картофель отварной в молоке	150	3,51	3,74	19,74	126	16,16
Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143	21
свекла тушёная в сметане или молочном	150	2,43	1,94	15,6	89,55	1,71
свекла тушёная с яблоками	150	2,1	1,92	17,73	97	1,62
капуста тушёная в молоке	150	3,33	3,3	11,1	87	24,96
пюре из овощей	150	3,59	4,41	16,56	120	26,87
Овощи отварные с маслом	150	3	7,67	7,83	113	74,93
морковь в молочном соусе	150	2,36	2,06	11,12	72	3,2
свекла в молочном соусе	150	2,61	2,06	13,46	83	6,35
зеленый гороше в молочном соусе	150	4,26	2,16	10,02	77	5,84
кабачки в молочном соусе	150	1,64	2,36	9,3	65	11,16
картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,02
пюре из гороха с маслом	150	17,29	3,84	38,13	246,13	0

соус

сметана	20	0,6	2	0,58	23,2	0,06
сметана	25	0,75	2,5	0,73	29	0,075
соус белый на мясном, рыбном бульоне	40	0,22	1,47	1,4	19,8	0,02
соус вишневый	30	0,12	0,03	19,59	79	27,2
соус клюквенный	40	0,02	0	6,02	24,2	0,67
соус черносмородиновый	30	0,102	0,04	20,19	81,6	8,16
соус молочный для запекания	40	1,47	3,63	4,12	55,12	0,2
соус молочный к лбюдам	40	1,34	2,75	3,68	4,92	0,2
соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16
соус смет с томатом	80	1,41	3,99	5,62	64	1,07
соус смет с томатом	60	1,06	3	4,21	48	0,8
соус смет с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40	0,67
соус смет с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24	0,4

соус смет с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12	0,2
соус сметанный	80	1,12	3,99	4,69	59	0,03
соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37	0,02
соус сметанный	60	0,84	2,99	3,52	44	0,02
соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	0,01
соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	0,01
соус сметанный натуральный	50	1,68	11,85	3,36	127	0,08
соус томатный	50	0,58	2,1	4,02	37,5	1,19
соус яблочный из свежих яблок	30	0,03	0,03	5,11	21	0,3
соус яблочный из свежих яблок	50	0,05	0,05	8,5	35	0,45
соус абрикосовый или с кураги	50	0,23	0,03	32,26	130	1,03
соус абрикосовый или с кураги	30	0,14	0,02	19,35	78,12	0,62
соус фруктовый	50	0,09	0	8,2	33,5	0,05

Крупяные

запеканка манная со свеж плодами	200	6,86	5,78	43,24	252	0,59
запеканка рисовая со свеж плод	200	5,5	5,78	44,57	253	0,59
запеканка пшеничная со свеж плод	200	7,35	6,73	41,67	257	0,59

Фирмен.

Виноград	100	0,6	0,6	15,5	72	6
Виноград	200	1,2	1,2	32	144	12
Апельсины,	200	1,8	0,4	16,2	86	120
мандарины	200	1,6	0,4	15	76	76
Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	10
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Банан	140	2,1	0,7	29,4	134	14
черешня	100	1,1	0,4	10,6	52,1	15
черешня	200	2,2	0,8	21,2	104,2	30
абрикосы	100	0,9	0,1	9	41	10
абрикосы	200	1,8	0,2	18	82	20
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0
Хлеб ржаной	50	3,4	0,55	22,5	111	0
Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	18	88,8	0
Мед	10	0	0	7,2	28,4	0
Джем, повидло, варенье	10	0	0	5,8	23,2	0,2
Сгущен.молоко	25	1,8	2,13	14	82,25	0
Вафли	20	0,66	2,82	6,01	52	0
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0
сок черносмород	200	1	0	14,6	62,4	171
сок вишнёвый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	14,8
сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4
сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	8
Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	4
Молоко "Агуша"	200	2,8	2,5	4,7	52,5	2
молоко Рогачев	200	64	5,2	9,4	120	0

84
96
96
97
97
98
98
99
99
101
101
101
101
101
101
101
317
317
318
318
319
319

59
59
59
59
59
59
88
81
82
82
82
87
91
89
106
41
51
88
86
86
86
76
77
77
34
62
63
95
123
72

136
143
135
137
134
134
146
283
285
339
282
274
8
125
118
114
114
319
117
119
321
164
308
311
282
301
255
309
315
314
166
308
160
289
6
244
316
309
307
293
303
292
305
299
299
299
396
396
396

416
383
420
420
420
420
414
415
253
419
419
402
402
412
413
411
411
411
395
395
248
397
401
401
398
400
394
394
393
39
390
390
348

165
165
169
169
150
150
356
356
70
147
147
147
70
359
359
72
175
172
172
148
148
79
80
146

146
82
83
1
2
3
4
5
7
8
42
42
10
11
20
14
15
18
15
15
36
19
20
21
32
23
22
23
23
57
φ
70
70
71
196
71
φ
55
55
56
70
54
30
30
53
700
701
701
703
703
706
707
707
6

704
704
705
705
704
704

502
523
500
501
503
504
505
508
507
508
506
104
222
220
519
518
518
516
516
510
515
514
512
511
509
520
521
522
517
524
524
524
524
524
513
107

Φ
Φ
216
376
217
378
218
219
369
373
373
373
373

373
372
372
372
372
372
227
366
380
380
377
377
231

204
204
204

338
338
338
338
338
338
338
338
338
338
339
338
386
338
φ
φ
φ
φ
614
φ
φ
φ
φ
418
418
418
418
418
φ
φ

