

Утверждаю директор Тумаева О.В. Приказ № 106 от 01.09.2021 г.

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 понедельник														
79	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,8	0,33
204	Суп картофельный	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,2		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96
246	Рыба припущенная в молоке	90	10,8	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41
692	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,4	20	0,2	19,58	87,51	34,03	1,36
868	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,09	28,8	26,28	18,9	0,62
878	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			22,6	16,18	101,93	643,81	0,57	71,41	53,15	5,01	156,19	423,84	135,39	5,65

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 вторник														
50	Икра кабачковая	60,00	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
170	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200,00	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
	Сметана	10,00	0,26	1,50	0,36	16,20		0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
313	Полуфабрикат ы мясные (Фрикадельки)	90	13,6	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	6,9	1,26	12,6	119,42	17,35	1,35
688	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,19	0,04	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
878	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			25,61	23,04	96,19	713,19	0,36	39,38	22,00	5,69	109,11	300,85	84,58	5,31

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 среда														
40	Салат из моркови и яблок	60,00	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
206	Суп картофельный с бобовыми	200,00	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19
313	Полуфабрикат ы мясные (котлеты)	90,00	15,55	11,55	15,70	228,75	0,05	0,15		1,64	43,75	32,13	166,38	1,50
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24	0,6	15,93	201,68	134,07	4,51
638	Напиток витаминовый	180	0,4	0,13	17,97	79,45	0,02	70	57,19	0,3	9,8	10,22	4,13	0,45
878	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			38,14	29,28	121,49	905,67	0,75	79,34	87,89	7,94	144,41	462,77	382,55	11,10

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 четверг														
52	Салат "Мозаика"	60,00	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
646	Плов из птицы	200,00	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
943	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5	0	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
878	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			30,70	30,00	88,27	746,83	0,38	43,94	88,45	7,39	105,88	409,99	113,86	6,38

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 пятница														
45	Винегрет овощной	60,00	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	7,95	0,00	1,64	20,13	24,10	12,81	0,53
197	Рассольник ленинградский	200,00	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
313	Полуфабрикат ы мясные (ёжики)	90,00	15,55	11,55	15,70	228,75	0,05	0,15		1,64	43,75	32,13	166,38	1,50
694	Пюре картофельное	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
959	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1,00
878	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			31,48	27,27	99,72	770,26	0,47	55,72	34,12	6,12	263,90	406,04	292,73	7,16

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 суббота														
	Салат из моркови с изюмом	60,00	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
170	Борщ с капустой и картофелем	200,00	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38
486	Рыба тушёная с овощами	90,00	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59
354	Соус сметанный	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19	0,1	17,66	12,78	2,05	0,1
336	Капуста тушёная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12	0,35	90,3	67,95	34,64	1,37
868	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62
878	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			24,01	14,49	95,09	612,06	0,45	106,62	51,40	6,34	289,79	449,05	144,39	6,53

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2 понедельник														
49	Салат витаминный	60,00	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
133	Суп картофельный на мясном бульоне	200,00	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07
501	Биточки рубленые из птицы	90,00	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
679	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
868	Кисель из концентрата	180	0,19	0,04	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
878	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			27,23	30,03	124,30	891,58	0,46	45,41	93,13	6,78	76,38	413,27	123,04	6,50

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2 вторник														
13	Салат из свежих огурцов	60,00	0,46	3,Ж65	1,43	40,38	0,02	5,70	9,00	0,06	13,11	7,98	24,01	0,34
139	Суп картофельный с бобовыми	200,00	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
220	Омлет натуральный с овощами	200,00	13,74	16,74	18,25	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10
372	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0			0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
878	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			25,43	22,13	80,19	653,23	0,33	35,40	265,30	3,51	157,16	438,09	121,79	7,47

День/ недел я	Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2 среда														
33	Салат из свёклы	60,00	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
437	Гуляш из мяса птицы	90,00	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
321	Рагу из овощей	150	3,00	8,1	16,67	152,81	0,13	34,68	22	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18
943	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5	0	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
878	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			23,32	18,42	70,62	531,83	0,39	72,18	49,00	6,45	146,65	322,81	110,09	6,24

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2 четверг														
58	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00		1,20	8,40	15,60	12,00	0,54
197	Рассольник ленинградский	200,00	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
302	Птица тушёная в соусе с овощами	90,00	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24	0,6	15,93	201,68	134,07	4,51
532	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	36,00		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
878	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			32,83	26,66	104,63	794,67	0,65	65,98	93,20	4,63	94,99	503,09	218,66	11,68

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2 пятница														
60	Салат из моркови с изюмом	60,00	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
170	Борщ с капустой и картофелем	200,00	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38
7029	Шницель рубленный куриный	90,00	16,24	4,89	13,25	149,93	0,13	1,37	27,00	0,94	41,11	139,18	21,66	1,26
692	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,4	20	0,2	19,58	87,51	34,03	1,36
959	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1,00
878	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			31,85	16,08	105,81	685,30	0,58	46,21	57,92	4,09	244,89	527,35	160,97	7,47

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя вторая -суббота														
79	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,8	0,33
133	Суп картофельный на мясном бульоне	200,00	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,2		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96
313	Полуфабрикат ы мясные (фрикадельки)	90,00	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
688	Макаронные изделия отварные	150,00	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
868	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62
878	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			36,11	18,34	122,90	785,09	0,49	43,03	101,50	5,26	126,95	410,64	115,00	6,66

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя третья - понедельник														
34	Салат из свёклы с зелёным горошком	60,00	0,68	2,1	6,08	46,24	0,01	5,6		0,95	17,57	19,32	10,37	0,91
139	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200,00	9,49	2,86	23,66	162,96	0,24	10,45		1,4	75,47	219,12	56,44	2,97
381	Рыба запечённая с картофелем по-русски	200,00	16,86	6,00	25,61	223,98	0,27	19,02	11,80	2,76	86,59	265,90	37,55	1,52
532	Сок фруктовый	180	0,4	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,3	9,8	10,22	4,13	0,45
878	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			32,57	11,85	102,90	656,25	0,66	105,07	70,79	6,59	209,13	596,76	135,79	7,82

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя третья - вторник														
45	Винегрет овощной	60,00	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	7,95	0,00	1,64	20,13	24,10	12,81	0,53
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
313	Полуфабрикат ы мясные (котлеты)	90,00	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
694	Пюре картофельное	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
383	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0			0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
878	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17

			24,97	31,13	91,42	745,81	0,46	63,15	92,20	6,89	141,28	365,12	111,06	6,28
--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

День/ недел я	Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя третья - среда														
13	Салат из свежих огурцов	60,00	0,46	3,Ж65	1,43	40,38	0,02	5,70	9,00	0,06	13,11	7,98	24,01	0,34
197	Рассольник ленинградский	200,00	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
7011	запеканка картофельная с мясом	200,00	20,56	22,14	11,26	326,93	0,19	10,23	310,05	1,67	125,93	298,78	31,62	4,10
943	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5	0	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
878	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			29,24	27,34	65,23	656,52	0,42	31,87	325,75	4,39	182,77	460,45	110,40	8,16

День/ недел я	Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя третья - четверг														
71	Салат из свежих помидор	60,00	1,08	3,16	6,19	57,89	0,05	8,20		1,39	9,25	29,34	11,61	0,46
170	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
	Сметана	10,00	0,26	1,50	0,36	16,20		0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
313	Полуфабрикат ы мясные (Ёжики)	90	13,6	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	6,9	1,26	12,6	119,42	17,35	1,35
692	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,4	20	0,2	19,58	87,51	34,03	1,36
532	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	36,00		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
878	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8

1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			25,46	25,83	92,67	709,78	0,48	93,68	31,80	5,73	116,86	374,34	117,23	8,58

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя третья - пятница														
533	Салат фруктовый	60,00	0,79	0,34	5,06	29,94	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,43	21,17	0,94
437	Гуляш из мяса птицы	90,00	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
679	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
517	Кисель из концентрата	180	0,19	0,04	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
878	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17

			26,30	11,06	113,13	663,44	0,41	46,31	47,10	3,42	90,81	375,43	110,53	5,78
--	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------

День/ недел я	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества, гр			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя третья - суббота														
50	Икра кабачковая	60,00	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
201	Суп крестьянский	200,00	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69
590	Жаркое по- домашнему	200,00	14,78	22,27	20,81	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,90
393	Чай с лимоном	180	0,4	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,3	9,8	10,22	4,13	0,45
878	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
			24,19	29,76	82,08	697,94	0,83	132,49	63,89	6,71	102,78	379,13	113,11	6,59