

МЕНЮ 1 ВАРИАНТ 7-11 лет

1 неделя							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№191\05	Рис отварной	150	3,22	4,23	33,54	187,65	Ca 5,89 Fe 0,539, B1 0,04, B2 0,02, C 0
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	7	7				
	Соль	1,2	1,2				
№591\05	Гуляш из говядины	50\75	21,09	20,46	5,0	290,0	Ca 23,85 Fe 2,22, B1 0,3, B2 0,1, C 0,45,PP 2,91,A0,003
	Мясо говядины	107	79				
	Масло растительное	5	5				
	Лук репчатый	18	15				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	4	4				
	Соль	1,5	1,5				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Батон пшеничный	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	565	32,95	30,13	78,83	722,40	
День второй							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
	Соль	1,2	1,2				
№303\1996	Рыба запечённая	75	13,23	5,85	2,34	115,70	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай или горбуша	97	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
	Соль	1,5	1,5				
№233\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,0	60,0	Ca0,2,Fe 0,04

	сухофрукты	15	15				
	сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	535	21,26	13,40	75,03	491,01	
День третий							
№41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,10	80,03	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
№36\05	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200\10	7,76	10,0	43,52	296,0	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , C 4,8 A1400 ,E4,6
	Крупа рисовая	44	44				
	Молоко	164	164				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
	соль	2	2				
Промыш.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,40	3,90	32,8	229,50	B10,065,B2 0,025 PP 0,51
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, PP 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	525	15,40	24,08	116,46	795,02	
Четвертый день							
№594\05	Капуста тушеная с отварным мясом	200	18,0	16,88	17,10	296,20	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	сахар	3	3				
	говядина	110	81				
	Соль	1,5	1,5				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0

Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	525	15,40	18,57	69,69	547,69	
День пятый							
Таб. №32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Помидоры свежие или	70,8	60				
	Огурцы свежие	61	60				
№206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27, P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
	соль	1,2	1,2				
ТТК	Тефтели греческие куриные с соусом	60/50	13,2	10,05	5,55	165,41	Ca 19,0 Fe 4 B1 0,08, C 9,0 A 0 E 0,8 Mg 31,50, P 0
	Филе куриное	42	40				
	Мясо кур	97	40				
	Лук репчатый	28	23,6				
	морковь	6	5,5				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	5	5				
	Томат паста	8	8				
	сахар	2	2				
	соль	1,3	1,3				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02, B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	570	22,23	17,60	88,24	592,72	
День шестой							
№42\05	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0	72,0	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0, E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
№469\05	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200\30	16,59	19,93	45,92	537,28	Ca 319,48 Fe 2,626 B1 0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98, P 0
	творог	188	187				
	Мука пшеничная	16	16				
	сахар	10	10				
	яйца	1\8 шт.	5				

	молоко	20	20				
	сметана	6	6				
	Масло растительное	7	7				
	Молоко сгущённое	35	30				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	500	21,07	27,12	85,96	798,56	
День седьмой							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Помидоры свежие или	70,8	60				
	Огурцы свежие	61	60				
№186\04	Греча отварная	150	4,50	6,40	21,9	263,0	Ca 24,93 Fe 2,4, B1 0,06 B2 0,07, C 0
	Крупа гречневая	70	70				
	Масло сливочное	5	5				
	Соль	1,2	1,2				
№562\05	Поджарка из свинины	65	10,53	5,72	1,69	100,13	
	Мясо свинины	87	74				
	Лук репчатый	24	20				
	Томат паста	4	4				
	Масло растительное	7	7				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	525	20,0	13,61	67,01	566,62	
День восьмой							
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№36\05	Каша молочная пшениная вязкая с маслом	200\10	7,60	15,26	38,02	310,52	Ca 185,86 Fe 0,72 B1 ,0,1 , C 14,36 A0,26 ,E4,6 Mg 37,24 P 182,4,PP 0,44
	Крупа пшено	50	50				
	Молоко	217	217				
	сахар	6	6				

	Масло сливочное	10	10				
№232\05	Кисель плодоягодный	200	0,11	0	25,83	103,74	A 0,5 C 0, B1 0,6, B2 0,6, PP 6,5, Ca 9, Fe 0, Mg 2
	Кисель концентрат	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	500	16,23	20,7	92,1	610,37	
День девятый							
1№153\05	Жаркое по-домашнему с мясом	200	29,16	23,53	85,60	461,87	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 0,16, C 9,2 A 20, E 0,6 Mg 44,0, P 0
	Мясо говядины	63	59				
	картофель	161	120				
	Масло растительное	6	6				
	Лук репчатый	14	11,5				
	Томат-паста	6	6				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	635	34,72	25,22	138,19	713,36	
День десятый							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Помидоры свежие или	70,8	60				
	Огурцы свежие	61	60				
№ 143\2005	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	11,0	9,60	4,0	146,45	A 8,05 C 0,41 B1 0,05, B2 0,05, Ca 23, Fe 0,64, Mg 23
	Рыба минтай	82	61				
	Лук репчатый	12	10				
	Морковь	23	17				
	Масло растительное	4	4				
	Мука пшеничная	1	1				
	Масло сливочное	1	1				
	Сметана	8	8				Ca 66,0 Fe 2, B1 0,52 C 0 A64,
	соль						

№ 38\2006	Рис с овощами	150	3,37	6,87	25,25	165,50	
	Крупа рисовая	40	40				
	морковь	28	23				
	Лук репчатый	17,5	14				
	Зеленый горошек консервированный	23	15				
	Масло сливочное	10	10				
	соль	1,2	1,2				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	560	19,25	17,96	88,65	578,80	
	Итого за 10 дней	5550	240,94	208,39	900,18	6416,76	
День одиннадцатый							
№ 41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,10	80,03	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№421\05	Макаронные изделия	180\20	10,0	10,6	38,4	280,5	Ca 11,24 Fe 0,836, B1 0,08, B2 0,027, C 0
	Макаронные изделия	61	61				
	Масло сливочное	8,5	8,5				
	сыр	22	20				
	соль	1	1				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	505	17,74	24,83	79,78	605,28	
День двенадцатый							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Помидоры свежие или	70,8	60				
	Огурцы свежие	61	60				
№206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
	соль	1,2					
№50\06	Бифштекс по домашнему рубленный	60	14,40	14,40	4,68	207,39	

	Говядина без кост.	80	72				
	молоко	7	7				
	Лук репчатый	9	7				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7	7				
	Соль	2	2				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02, B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	520	23,43	21,95	87,37	634,70	
День тринадцатый							
№42\05	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0	72,0	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0, E 0 Mg 11,00
№36\05	Каша молочная «Дружба» с маслом	200\10	11,60	9,8	38,0	223,97	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 0,2, C 4,8 A 1400, E 4,6
	Крупа рисовая	24	24				
	Крупа пшено	24	24				
	Молоко	163	163				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	665	21,76	17,29	90,59	547,46	
День четырнадцатый							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Помидоры свежие или	70,8	60				
	Огурцы свежие	61	60				
Табл.№8\05	Греча отварная с маслом	150\10	8,73	5,88	45,01	263,87	Ca 15,96, Fe 3,61, B1 0,19 B2 0,09, C 0,04
	Крупа гречневая	69	69				
	Масло сливочное	17	17				
	Соль	1,2	1,2				
№637\05	Мясо куриное отварное	100	9,0	13,9	10,5	187,0	Ca 43,70 Fe 2,90 B1 0,09, C 1,4 A 4,0, E 0,8 Mg 29,70, P 0,004
	Мясо кур	130,5	122				
	морковь	5,5	4				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0

							C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	570	22,70	21,27	98,95	654,36	
День пятнадцатый							
№206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27, P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
№423\05	Тефтели мясные с соусом	60\50	9,0	13,9	10,5	187,0	A 0,01 C 1,2, B1 0,07, B2 0,15, PP 3,96 ,Ca 13,73, Fe 2,56, Mg 21,7
	Мясо говядина	52	38				
	Лук репчатый	23	19				
	Масло растительное	9	9				
	Мука пшеничная	6,5	6,5				
	Томат паста	2	2				
	морковь	5,5	4				
№256\05	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	Fe 2,4 B1 0,016, C 216,66 A 144,6, E 0,8 Mg 29,70, P 2,6, PP 0,23
	Плоды шиповника	20	50				
	сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0, C 0, B1 0,06, B2 0,03, PP 0,6, Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	510	16,91	21,35	82,80	535,18	
День шестнадцатый							
№108\05	Гороховое пюре с маслом	175	20,56	2,03	30,05	253,10	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27, P 0,05
	горох	86	86				
	Масло сливочное	5	5				
	Соль	1,5	1,5				
№53\05	Биточки «Солнышко»	75	13,21	10,06	5,55	165,61	
	Филе кур	65	60				
	морковь	15	12				
	яйцо	1\4	10,5				
	молоко	9	9				
	Масло растительное	5	5				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				

	Сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	500	37,94	13,48	75,64	608,20	
День семнадцатый							
№ 41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,10	80,03	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№37\05	Каша молочная «Здоровье» с маслом	200\10	7,20	5,20	44,60	254,0	
	Крупа рис	15	15				
	Крупа греча	26	26				
	молоко	217	217				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
	соль	2	2				
№248\05	Какао на молоке	200	3,76	3,93	25,96	154,06	
	Какао порошок	4	4				
	молоко	100	100				
	Сахар песок	12	12				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	660	15,50	19,61	111,21	690,94	
День восемнадцатый							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий или						
	Помидор свежий						
№206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
	соль						
Табл.№305	Сельдь солёная порционная	75	14,36	13,23	0	176,69	Ca 60,15, Fe 0,82, Mg 30,07, P 203,0
	Сельдь солёная или	156	75				
	Филе сельди в масле	90	75				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	12	12				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03,

							PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	535	21,54	20,78	66,73	540,64	
День девятнадцатый							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
	Огурец свежий или						
	Помидор свежий						
Табл.№8	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150\5	4,50	4,95	35,7	196,5	
	Крупа перловая	50	50				
	Масло сливочное	15	15				
№611\05	Котлета Домашняя	65	15,71	15,71	5,10	223,56	
	говядина	41	31				
	свинина	19,5	16,7				
	Лук репчатый	3	2,5				
	яйцо	1\40шт.	1				
	Масло растительное	2	2				
№232\05	Кисель плодоягодный	200	0,11	0	25,83	103,74	A 0,5 C 0,B1 0,6,B2 0,6, PP 6,5,Ca 9, Fe 0, Mg 2
	Кисель концентрат	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	530	25,17	22,15	98,03	678,65	
День двадцатый							
№596\2005	Азу по татарски	150\50	12,33	10,0	16,91	252,08	
	Говядина б\к	86	79				
	Масло растительное	8	8				
	Томат паста	3	3				
	Лук репчатый	14	12				
	Мука пшеничная	2,5	2,5				
	Огурцы соленые	20	12				
	картофель	128	96				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,40	3,90	32,8	229,50	B10,065,B2 0,025 PP 0,51
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	50	4,05	1,39	28,0	140,85	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	500	20,78	15,29	105,71	734,43	
	За 10 дней	5495	223,46	198,0	896,81	6229,84	
	За 20 дней	5522,5	232,20	203,19	898,49	6323,3	

