

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребрянская СОШ"

Утверждаю  
 Директор школы  
 Билалов Р.М.



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества			Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са, мг	Mg	P	Fe	B1	C	A

**Обед**

1 ДЕНЬ

28	Рассолыник с курицей	200 / 40	1,68	7,70	12,17	105,00	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
4	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,22	4,38	36,60	36,00	186,60
23	Салат морковный с яблоком	65,00	1,08	1,40	12,60	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Бананы	100,00	1,50	0,10	21,80	89,00	0,10	0,42	0,28	0,60	0,04	0,10	0,20
	Кексы	33,30	0,15	0,56	8,97	12,54	-	-	-	-	-	-	-
	Итого на 1 день:		28,17	26,30	111,09	786,83	82,78	85,91	154,15	8,77	36,90	49,08	186,80

**Завтрак**

15	Сырник со ступенкой	70,00	7,43	12,57	41,25	196,00	46,93	0,00	25,18	2,83	0,19	1,67	0,00
	Ступенка	10,00	0,63	1,50	5,60	32,00	-	-	-	-	-	-	-
	Макароны с сыром	150,00	5,52	4,52	26,45	115,00	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
	Сыр	21,00	4,10	4,15	-	65,00	9,30	3,70	5,30	-	0,15	0,10	3,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Груша	90,00	0,26	0,26	6,50	46,25	6,80	0,00	97,56	3,40	0,52	13,34	0,00
	Итого 1 день :		23,70	23,70	122,48	644,49	85,19	31,51	195,71	9,44	1,02	15,11	24,00

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребрянская СОШ"

Утверждаю

Директор школы  
Билагов Р.М.



№ п/п	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A			
<b>Обед</b>																
<b>2 День</b>																
33	Суп с макаронами и курицей	227,00	2,91	2,29	21,02	116,39	19,68	21,60	53,30	0,87	0,09	6,60	0,00			
9	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150,00	6,60	0,38	35,27	176,22	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02			
1	Коллета куриная	70,00	13,50	11,28	11,60	120,00	57,00	31,00	139,00	3,00	0,00	18,00	0,00			
8	Йогурт вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00			
	Сок осветленный	200,00	1,01	0,00	11,20	70,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00			
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>35,41</b>	<b>23,35</b>	<b>113,85</b>	<b>762,15</b>	<b>114,70</b>	<b>64,33</b>	<b>401,80</b>	<b>9,42</b>	<b>0,31</b>	<b>27,22</b>	<b>29,52</b>			

**Завтрак**

	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	16,21	114,00	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
	Коллета куриная	70,00	13,50	11,28	11,60	120,00	57,00	31,00	139,00	3,00	0,00	18,00	0,00
	Сыр порционнo	19,00	4,00	3,65	-	85,00	9,00	3,60	5,20	-	0,01	0,07	3,00
	Хлеб с маслом	60,00	5,76	0,70	29,23	224,00	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное	10,00	0,11	11,00	1,54	-	1,00	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	62,00
	Йогурт вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-
	Конфеты	32,00	1,60	1,20	35,00	68,00							

	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>37,35</b>	<b>38,15</b>	<b>102,48</b>	<b>768,20</b>	<b>142,80</b>	<b>105,86</b>	<b>333,02</b>	<b>7,48</b>	<b>0,31</b>	<b>18,77</b>	<b>86,00</b>
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребрянская СОШ"

Утверждено

Директор школы  
Билалов Р.М.



3 ДЕНЬ

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А				
35	Суп молочный с вермишелью	150,00	6,4	7,2	22	201,56	160,00	30,50	154,30	0,46	0,80	0,92	29,50				
	Вареники	100,00	6,10	5,80	9,40	142,20	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00				
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	16,21	35,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00				
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00				
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,26	98,00	-	-	-	-	-	-	-				
	Груша	90,00	0,20	0,20	4,90	35,25	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00				
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>20,80</b>	<b>17,74</b>	<b>90,00</b>	<b>674,25</b>	<b>307,30</b>	<b>48,45</b>	<b>374,18</b>	<b>4,97</b>	<b>1,08</b>	<b>11,02</b>	<b>46,50</b>				

Завтрак

	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,22	4,38	36,60	36,00	186,60
	Салат свекольный	64,00	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
	Кекс	33,30	0,15	0,56	8,97	12,54	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	-
	Мандарин	130,00	1,20	0,24	8,50	28,00	24,00	14,00	9,50	0,75	0,60	41,00	-
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>29,77</b>	<b>24,78</b>	<b>93,92</b>	<b>675,44</b>	<b>164,47</b>	<b>43,34</b>	<b>64,80</b>	<b>8,23</b>	<b>37,35</b>	<b>83,90</b>	<b>186,60</b>

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СОШ"

Утверждаю

Директор школы  
Билалов Р.М.

Билалов Р.М.



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
<b>4 ДЕНЬ</b>																
<b>Обед</b>																
36	Суп харчо с курицей	200 / 45	7,18	1,98	6,85	89,36	21,01	25,93	-	1,18	0,12	6,70	-			
9	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	9,86	184,10	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00			
23	Кукуруза	27,00	0,50	0,10	4,50	16,80	1,00	5,00	16,00	0,72	0,01	0,62	-			
1	Котлета куриная	70,00	13,50	11,28	11,60	120,00	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	-			
	Кефир	100,00	3,00	1,54	4,00	82,30	165,00	18,00	137,00	-	0,80	1,60	-			
	Пряник	90,00	30,48	2,00	42,00	68,90	-	-	-	-	-	-	-			
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00			
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>67,02</b>	<b>23,32</b>	<b>108,04</b>	<b>723,70</b>	<b>234,23</b>	<b>133,72</b>	<b>361,93</b>	<b>5,93</b>	<b>1,25</b>	<b>15,17</b>	<b>21,00</b>			

**Завтрак**

	Вареники со сметаной	100,00	6,10	5,80	9,40	114,60	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00
	Хлеб с повидлом	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Повидло	24,00	0,10	-	13,20	61,40	4,10	2,10	3,00	0,35	-	-	-
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Йогурт вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоки	200,00	0,80	0,80	18,20	56,32	20,00	-	18,00	4,40	0,06	20,00	0,00
	<b>Итого 1 день :</b>		<b>17,84</b>	<b>11,90</b>	<b>83,76</b>	<b>485,56</b>	<b>188,40</b>	<b>20,05</b>	<b>165,08</b>	<b>8,06</b>	<b>0,31</b>	<b>20,10</b>	<b>17,00</b>

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребрянская СОШ"

Утверждаю

*Б.С. Директор школы*  
Биганов Р.М.



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг							Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A							
<b>Обед</b>														<b>5 День</b>						
31	Суп картофельный с макаронами	227,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	-	-	0,90	0,12	17,37	-							
5	Рыбная котлета	75,00	13,87	11,20	18,32	156,00	52,10	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01							
39	Пюре картофельное	80,00	3,28	6,05	28,70	119,20	41,22	-	0,00	1,17	0,16	25,49	-							
25	Салат из свежкы с зеленым горошком	60,00	1,00	6,30	26,30	72,31	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00							
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00							
	Сок осветленный	150,00	1,01	0,00	11,20	70,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00							
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	-	-	-	-	-	-	-							
40	Сок томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20							
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>29,85</b>	<b>38,93</b>	<b>150,97</b>	<b>877,34</b>	<b>182,42</b>	<b>86,21</b>	<b>294,14</b>	<b>6,18</b>	<b>0,53</b>	<b>60,89</b>	<b>2,21</b>							

**Завтрак**

2	Каша пшеничная	150,00	6,60	4,38	26,54	157,00	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
	Котлета	65,00	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20
25	Салат из свежкы с зеленым горошком	60,00	1,00	6,30	26,30	72,31	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Сок осветленный	150,00	1,01	0,00	11,20	70,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	-	-	-	-	-	-	-
	Бананы	130,00	2,00	0,15	25,20	75,00	0,17	0,54	0,32	0,81	0,06	0,02	0,40
	<b>Итого 1 день :</b>		<b>26,17</b>	<b>23,69</b>	<b>142,52</b>	<b>718,98</b>	<b>94,55</b>	<b>27,01</b>	<b>301,19</b>	<b>7,14</b>	<b>0,37</b>	<b>14,78</b>	<b>17,00</b>

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СОШ"

Утверждаю

Директор школы  
Билалов Р. М.



№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг							Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А				
<b>Обед</b>																	
<b>6 день</b>																	
29	Суп гороховый с курицей	245,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00				
10	Макароны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	0,00	21,00			
	Масло сливочное	5,00	0,06	5,50	0,77	-	0,50	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	31,00			
2	Сыр	47,00	7,78	5,78	7,85	110,54	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	0,08	14,38			
26	Салат свекольный	64,00	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0,00			
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00	0,00			
	Апельсин	140,00	0,91	0,20	9,10	40,20	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00	0,00			
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20					
	Итого на 1 день:		28,58	27,38	111,78	755,19	203,09	68,55	322,13	8,78	0,47	21,63		66,38			

**Завтрак**

10	Макароны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	0,00	21,00
2	Люля	65,00	7,78	7,28	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	0,08	14,38
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб с маслом	60	5,76	0,7	29,23	162,24	6,3	6,7	30,5	1,4	0,1	0	0	0
	Масло сливочное	10,00	0,11	11,00	1,54	-	1,00	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	62,00
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	-	-	-	-	-	-	-	-
	Мандарины	118,00	1,10	0,20	8,00	26,00	23,00	12,00	8,45	0,60	0,48	0,39	-	-
	Итого 1 день :		22,61	27,54	94,77	548,32	68,04	39,81	161,61	4,56	0,69	0,47		97,38

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СОШ"

Утверждаю  
 Директор школы  
 Бигалов Р.М.



7 День

Обед

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
37	Суп рыбный	200,00	6,89	6,72	16,2	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00
6	Сосиска	51,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
3	Омлет натуральный	150,00	12,27	2,85	9,63	201,78	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	0,00
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Печенье	32,00	2,19	1,50	20,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>37,31</b>	<b>25,02</b>	<b>95,72</b>	<b>699,32</b>	<b>179,74</b>	<b>74,08</b>	<b>511,72</b>	<b>6,95</b>	<b>0,30</b>	<b>7,54</b>	<b>12,00</b>

Завтрак

	Каша рисовая молочная	200,00	21,10	21,00	38,00	285,00	46,93	0,05	25,18	2,83	0,19	1,67	-
	Кисель фруктовый	200,00	0,00	0,00	28,00	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Кексы	33,30	0,15	0,56	8,97	12,54	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоко	150,00	0,70	0,70	16,20	48,30	17,00	-	16,00	3,80	0,05	18,00	0,00
	Масло сливочное	5,00	0,06	5,50	0,77	-	0,50	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	31,00
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>27,77</b>	<b>28,46</b>	<b>121,17</b>	<b>602,08</b>	<b>23,80</b>	<b>6,70</b>	<b>47,65</b>	<b>5,20</b>	<b>0,34</b>	<b>19,67</b>	<b>31,00</b>

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребрянская СОШ"

Утверждаю

Директор школы  
Билалов Р. М.



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы	Са		Мг	Р	Fe	В1	С	А	

8 день

**Обед**

34	Суп крестьянский с ячневой крупой	220,00	4,79	6,03	8,3	91,2	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02
	Рис рассыпчатый	150,00	5,82	4,30	22,30	185,60	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09
7	Тфтели	65,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-
21	Винегрет овощной	60,00	0,82	5,36	5,06	35,20	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Яблоко	117,00	0,40	0,40	9,80	28,50	10,00	0,00	9,00	4,40	0,06	20,00	0,00
	Пряник	45,00	15,24	2,00	19,84	68,90							
	<b>Итого на 1 день:</b>	<b>41,31</b>	<b>26,00</b>	<b>111,00</b>	<b>780,22</b>	<b>208,87</b>	<b>118,60</b>	<b>467,63</b>	<b>10,28</b>	<b>0,73</b>	<b>26,96</b>	<b>15,49</b>	

**Завтрак**

6	Сосиска	51,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
3	Омлет натуральный	150,00	12,27	2,85	9,63	180,56	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	0,20
	Кукуруза консервированная												
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00
	Печенье	48,00	3,07	1,82	30,00	60,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО 1 день :</b>	<b>32,31</b>	<b>18,62</b>	<b>93,37</b>	<b>611,10</b>	<b>137,50</b>	<b>36,20</b>	<b>370,50</b>	<b>5,44</b>	<b>0,22</b>	<b>4,25</b>	<b>0,20</b>	





Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребрянская СОШ"

Утверждаю

директор школы

Билалов Р.М.



10 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А			
<b>Обед</b>																
27	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,45	12,85	21,20	184,30	35,50	21,00	42,56	0,95	0,04	8,23	0,00			
9	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,46	5,61	35,80	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02			
2	Люля	65,00	7,78	7,28	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38			
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00			
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00			
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20			
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>24,66</b>	<b>27,42</b>	<b>115,58</b>	<b>774,17</b>	<b>122,88</b>	<b>103,80</b>	<b>364,75</b>	<b>8,21</b>	<b>0,39</b>	<b>19,11</b>	<b>16,60</b>			

**Завтрак**

	Суп молочный с рисом	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
	Сыр порционно	18,00	3,75	3,65	-	68,54	8,80	3,50	5,00	-	0,01	0,07	2,80
	Хлеб с маслом	60,00	5,76	0,70	29,23	224,00	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное	10,00	0,11	11,00	1,54	-	1,00	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	62,00
	Печенье	48,00	3,07	1,82	30,00	60,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Йогурт	115,00	4,30	2,00	11,89	60,00							
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>21,81</b>	<b>22,38</b>	<b>116,22</b>	<b>573,04</b>	<b>185,92</b>	<b>33,30</b>	<b>175,26</b>	<b>2,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,98</b>	<b>95,40</b>