

СОГЛАСОВАНО

(подпись) _____

В.В. Солова
 (подпись) _____
 (подпись) _____



Предприниматель
 Н.В. Солова

Диетическое 24-дневное меню

Для учащихся с 7 до 10 лет (3-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№ 6, 20, 8, 13, 32; МАОУ Гимназия №№ 3; МАОУ Лицей №№ 2; МБОУ СОШ №№ 1, 4, 16, 18, 22, 23, 34; МБОУ НОШ №21; МБОУ СОШ №14, МБОУ «Коррекционная школа «Надежда»)

2022

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины							Минеральные вещества				
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg				
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
День 1																	
Завтрак																	
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	12,64	11,06	44,32	212,00	0,20	1,56	83,00	1,00	2,39	170,86	200,00	47,42				
Чай с кефиром	200/15	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15				

Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,051	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		17,28	12,38	97,78	462,08	0,301	16,60	83,00	1,30	8,38	216,82	309,59	89,77

Обел

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
- Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	8,41	5,59	12,92	224,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50
Биточки рубленые из филе куриного	90	10,76	12,96	11,24	277,71	0,09	1,58	4,78	1,47	1,78	48,31	166,78	23,79
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		27,33	26,71	80,62	870,64	0,321	32,3	67,63	3,48	5,99	159,16	368,09	94,34
Итого за 1й день:		44,61	39,09	178,40	1332,72	0,622	48,9	150,63	4,78	14,37	375,98	677,68	184,11

Принём пищи/наименование блюда

Нетто

Б, г

Ж, г

У, г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ВТОРНИК

День 2

Завтрак

Курица запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11	0,10	2,44	96,33	1,87	2,19	26,51	224,66	24,67
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	3,69
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,1	0,00	0,00	0,00	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		22,97	26,02	60,22	588,76	0,53	5,79	189,18	2,55	9,64	423,65	578,86	209,04

Обел

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62
Биточки рыбные	90	7,72	6,02	13,94	140,79	0,19	1,98	26,11	2,50	0,87	36,27	189,87	30,60
Соус красный основной	25	0,60	1,28	3,41	27,89	0,01	1,84	8,85	0,07	0,19	4,70	9,37	4,72
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40

Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		24,58	23,06	121,59	741,74	0,632	31,66	91,17	5,66	6,87	140,43	495,9	149,32
<i>Итого за 2й день:</i>		<i>47,55</i>	<i>49,08</i>	<i>181,81</i>	<i>1330,5</i>	<i>1,162</i>	<i>37,45</i>	<i>280,35</i>	<i>8,21</i>	<i>16,51</i>	<i>564,08</i>	<i>1074,76</i>	<i>358,36</i>

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав										Витаминный состав				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg					

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СРЕДА

День 3

Завтрак

Масло сливочное (нормальн)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Макаронны отварные с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,60	0,09	0,16	111,60	0,95	1,07	213,00	158,00	16,00
Чай с ксилитом и лимоном	200/5/7	0,14	0,01	13,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Фрукты свежие (яблельсин)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		18,5	20,79	87,33	633,54	0,292	147,01	170,6	1,54	4,55	327,32	309,74	79,9

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Шн из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	5,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	57,56	81,36	29,57
Котлеты мясные (говядина, свинина постная)	90	10,34	17,73	31,15	280,47	0,23	1,26	3,6	1,55	2,66	32,60	153,51	22,76
Сложный гарнир (шоре картофельное, капуста тушеная)	75/75	5,24	10,02	28,56	196,00	0,16	24,60	54,20	0,21	1,16	47,74	96,00	31,80
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	82,2
Всего:		27,67	34,73	126,92	850,52	0,642	67,31	66,65	2,98	40,98	187,42	459,98	180,78
<i>Итого за 3й день:</i>		<i>46,17</i>	<i>55,52</i>	<i>214,25</i>	<i>1484,06</i>	<i>0,934</i>	<i>214,32</i>	<i>237,25</i>	<i>4,52</i>	<i>45,53</i>	<i>514,74</i>	<i>769,72</i>	<i>200,68</i>

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав										Витаминный состав				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg					

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ЧЕТВЕРГ

День 4

Завтрак

Брынза (порциями)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,14	3,33	0,01	0,00	1,06	18,66	118,66	14,66
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	8,7	4,6	29,9	196,00	17,00	0,00	0,00	0,00	35,08	4,00	22,00	38,00
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,00	0,00	0,00	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		16,9	20,07	62,31	461,9	17,302	4,63	79,01	0,1	38,92	171,76	250,21	103,56
Обсг													

Овощи (нарезка) на выбор:	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15
Рагу из курицы с овощами	200	11,73	19,32	58,65	372,84	0,18	23,18	47,56	1,80	2,27	2,92	1,79	41,82
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		28,03	29,48	123,12	749,98	0,452	181,82	47,56	2,9	6,07	69,26	167,95	105,17
Итого за 4й день:		44,93	49,55	185,43	1211,88	17,754	186,45	126,57	3	44,99	241,02	418,16	208,73

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ПЯТНИЦА

День 5

Завтрак

Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150/20	20,20	17,25	45,3	323,59	0,27	1,05	187,5	0,96	3,36	352,27	569,7	73,26
Чай с желатином	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		6,84	18,57	98,76	573,67	0,422	16,09	187,5	1,26	9,35	398,23	679,29	115,61
Обсг													
Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37
Мясо тушеное (свинина постная)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,01	2,40	0,00	0,00	0,19	22,46	18,50	7,26
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2

Всего:	16,07	23,57	107,37	703,81	0,522	31,86	49	4,63	10,05	291,5	429,71	207,16
Нитрог за 50 деле:	22,91	42,14	206,13	1277,48	0,944	16,09	236,5	5,89	19,4	689,73	1109	322,77

Приём пищи/наименование блюда

Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СУББОТА

День 6

Завтрак

Брыляза (порциями)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,01	0,14	52,2	0,106	0,20	176,69	100,4	7,02
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Омлет натуральный	200	6,60	5,63	22,53	167,50	0,06	0,94	0,90	2,30	8,44	272,50	705,00	50,23
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	27,72	138,6	0,110	0	0	0	2,72	20,3	105,0	32,9
Всего:	17,24	23	59,97	476,61	0,24	3,03	142,1	2,516	12,35	658,32	1070,23	126,63	

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп картофельный с клецками с мясом курицы	250/10	5,90	6,54	25,50	184,45	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Жаркое по-домашнему из свинины постной	200	18,52	20,68	16,95	387,95	0,17	28,60	0,00	1,44	2,65	31,81	132,97	43,50
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,2	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:	29,78	28,09	89,31	819	0,472	54,1	74,48	3,24	39,86	169,75	417,68	121,63	
Нитрог за 50 деле:	47,02	51,09	149,28	1295,61	0,712	57,13	216,58	5,756	52,21	828,07	1487,91	248,26	

Приём пищи/наименование блюда

Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 7

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	6,18	23,38	198,58	0,22	3,01	0,00	1,51	0,81	133,00	156,00	37,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:	10,72	7,5	26,84	448,66	0,372	18,05	0	1,81	6,8	178,96	265,59	79,35	

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00				
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий																	
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	24,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35				
Плов из свиный постной	200	18,96	22,38	41,00	444,56	0,50	3,16	0,00	1,64	2,21	219,93	120,25	49,87				
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2				
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00				
Всего:		28,42	31,08	103,13	783,52	0,762	25,81	55	4,13	9,43	291,89	337,83	145,42				
Нитро за 7й день:		39,14	38,58	179,97	1232,18	1,134	43,86	55	5,94	16,23	470,85	603,42	224,77				
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины								Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg				

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ВТОРНИК

День 8

Завтрак

Помидор свежий	40	5,50	5,29	7,65	66,33	0,02	0,21	59,00	0,10	0,16	5,20	92,99	4,20
Макаронные запеченные с яйцом	200/5	10,2	15,00	34,90	316,00	0,05	0,35	0,09	1,93	1,08	139,52	168,28	11,90
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	12,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		23,08	23,51	78,77	587,11	0,232	1,86	79,09	2,03	4,08	292,62	458,92	67

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Свекольник с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33	40,02
Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	8,41	9,87	32,85	303,25	0,12	4,31	9,30	1,68	1,11	49,55	243,44	62,39
Капуста тушеная	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,16	3,75	0,28	0,15	0,86	38,25	76,95	26,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Всего:		22,26	28,76	121,91	886,09	0,542	173,97	14,58	3,29	7,05	190,18	533,73	145,09
Нитро за 8й день:		45,34	52,27	200,68	1473,2	0,774	175,83	93,67	5,32	11,13	482,80	992,65	212,09

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

СРЕДА

Расходование "Ленин райком" с льном говядины, со сметаной	250/10/5	8,15	9,20	22,13	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84
Жаркое по-домашнему из гов.	200	11,42	22,43	42,34	375,26	0,23	35,34	50,78	1,63	2,70	141,23	213,89	51,70
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		24,14	32,45	101,89	709,24	0,472	63,87	55,78	3	7,01	216,66	414,97	127,24
Ничего за 10й день:		39,56	49,15	155,09	1166,98	0,824	69,12	110,79	4,94	11,62	583,69	876,9	222,92

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав						Витаминны						Минеральные вещества					
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg						

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
ПЯТНИЦА

День 11

Завтрак

Курица запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11	0,10	2,44	96,33	1,87	2,19	26,51	224,66	24,67
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	3,69
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Чай с кондитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		18,11	24,57	97,76	680,45	0,312	18,88	159,35	2,61	8,91	93,11	428,12	98,11

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп картофельный с крупой	250	3,98	5,23	16,31	128,23	0,03	5,02	0,00	2,40	0,43	30,38	43,78	19,78
Гуляш из свинины постной	50/50	5,73	6,04	33,61	338,49	0,07	4,36	0,00	1,82	2,51	19,75	171,13	26,66
Каша гречневая рассычатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	92,00	116,00
Кисель без сахара	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	0,19	22,46	18,50	7,26
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		18,65	16,72	131,47	879,2	0,492	16,36	49	4,77	10,21	280,51	430,26	208,90
Ничего за 1й день:		36,76	41,29	229,23	1559,65	0,804	35,24	208,35	7,38	19,12	373,62	858,38	307,01

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав						Витаминны						Минеральные вещества					
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg						

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
СУББОТА

День 12

ЗАВТРАК													
Завтрак													
Блюда (порциями)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,11	2,50	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
Запеканка из творога со сметаной	200/10	7,50	11,58	19,87	213,69	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47
Кофейный напиток на молоке без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	27,72	138,6	0,110	0	0	0	2,72	20,3	105,0	32,9
Всего:		38,23	21,92	56,16	451,62	0,42	4,82	228,61	0,94	6,14	514,02	808,77	125,07
ОБЕД													
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/50	10,85	10,54	12,09	259,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	39,12	219,24	38,85
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		25,23	28,43	119,72	885,31	0,602	169,82	103,37	4,55	39,29	141,39	586,99	142,63
Итого за 12й день:		63,46	50,35	175,88	1336,93	1,022	174,64	331,98	5,49	45,43	655,41	1395,76	267,70
ПРИЁМ ПИЩИ/НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА													
	Нетто	Химический состав						Минеральные вещества					
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 13													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6,61	11,69	33,39	210,06	0,08	1,56	83,00	0,30	0,63	154,61	176,65	39,47
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		11,25	13,01	86,85	460,14	0,282	31,6	83	0,9	9,92	224,57	302,74	93,82
ОБЕД													
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	8,41	5,59	12,92	124,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50
Плов из курицы	200	22,00	25,1	39,03	408,0	0,10	4,05	50,75	1,66	1,84	230,42	95,22	41,95
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00

Кошот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>		<i>34,87</i>	<i>31,47</i>	<i>88,32</i>	<i>718,04</i>	<i>0,292</i>	<i>32,97</i>	<i>55,75</i>	<i>2,84</i>	<i>6,34</i>	<i>6,34</i>	<i>332,37</i>	<i>295,22</i>	<i>116,65</i>
<i>Норма за 13и день:</i>		<i>46,72</i>	<i>45,08</i>	<i>189,87</i>	<i>1248,68</i>	<i>0,574</i>	<i>64,57</i>	<i>138,75</i>	<i>3,74</i>	<i>16,26</i>	<i>557,14</i>	<i>597,96</i>	<i>210,47</i>	

Прём пиши/наименование блюда

Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ
ВТОРНИК

День 14

Завтрак

Курица запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11	0,10	2,44	96,33	1,87	2,19	26,51	224,66	24,67
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	3,69
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	59,4	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>		<i>22,63</i>	<i>28,79</i>	<i>77,59</i>	<i>599,16</i>	<i>0,322</i>	<i>5,79</i>	<i>189,35</i>	<i>2,32</i>	<i>6,23</i>	<i>252,18</i>	<i>566,46</i>	<i>120,44</i>

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий														
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15	
Котлеты мясные	90	10,34	17,73	19,90	280,47	0,23	1,26	3,60	1,55	2,66	32,60	153,51	22,76	
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00	
Соус красный основной	25	0,60	1,28	3,41	27,89	0,01	1,84	8,85	0,07	0,19	4,70	9,37	4,72	
Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2	
<i>Всего:</i>		<i>30,98</i>	<i>33,95</i>	<i>108,06</i>	<i>816,04</i>	<i>0,732</i>	<i>34,25</i>	<i>61,44</i>	<i>3,52</i>	<i>10,76</i>	<i>296</i>	<i>429,05</i>	<i>218,61</i>	
<i>Норма за 14и день:</i>		<i>53,61</i>	<i>62,74</i>	<i>185,65</i>	<i>1415,20</i>	<i>1,054</i>	<i>40,04</i>	<i>250,79</i>	<i>5,84</i>	<i>565,17</i>	<i>548,18</i>	<i>995,51</i>	<i>339,05</i>	

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ
СРЕДА

День 15

Завтрак

Помидор свежий	40	5,50	5,29	7,65	66,33	0,02	0,21	59,00	0,10	0,16	5,20	92,99	4,20
----------------	----	------	------	------	-------	------	------	-------	------	------	------	-------	------

Макронежные запеченные с яйцом	200/5	10,2	15,00	34,90	316,00	0,05	0,35	0,09	1,93	1,08	130,52	168,28	11,90
Чай с кефиром	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (анельсини)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Весов:		21,9	21,49	100,75	665,11	0,272	144,6	59,09	2,51	4,8	288,28	409,56	77,65

Обсг

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37
Мясо тушеное (свинина постная)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Весов:		16,46	26,3	141,14	819,7	0,342	32,66	49,17	4,40	39,49	115,62	418,61	115,8
<i>Итого за 15й день:</i>		<i>38,36</i>	<i>47,79</i>	<i>241,89</i>	<i>1484,81</i>	<i>0,614</i>	<i>177,26</i>	<i>108,26</i>	<i>6,91</i>	<i>44,29</i>	<i>363,9</i>	<i>828,17</i>	<i>193,45</i>

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
-------	-------	-------	-------	------	----	---	---	---	----	----	---	----

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

ЧЕТВЕРГ

День 16

Завтрак

Брынза (порциями)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,11	2,50	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	8,7	4,6	29,9	196,00	17,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00	
Кофейный напиток на молоке без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,00	0	2,34	17,4	90	28,2	
Весов:		16,9	20,07	62,3Е1	461,90	17,272	3,80	79,01	0,1	38,66	167,1	310,55	99,9

Обсг

Овощи (нарезка) на выбор:	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62
Печень, тушенная в соусе	100	5,53	6,35	6,19	184,00	0,24	26,72	607,49	2,14	5,41	27,11	254,59	19,59
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00

Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>		<i>21,35</i>	<i>20,64</i>	<i>88,06</i>	<i>1705,72</i>	<i>0,732</i>	<i>182,05</i>	<i>6131</i>	<i>5,36</i>	<i>11,22</i>	<i>120,71</i>	<i>502,64</i>	<i>101,41</i>
<i>Итого за 16й день:</i>		<i>38,25</i>	<i>40,71</i>	<i>150,37</i>	<i>1167,62</i>	<i>18,004</i>	<i>185,85</i>	<i>6210,01</i>	<i>6,46</i>	<i>49,88</i>	<i>287,81</i>	<i>813,19</i>	<i>201,31</i>

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав	Витамины	Минеральные вещества											
		Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
Нетто													

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

ПЯТНИЦА

День 17

Завтрак

Макаронны отваренные с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,60	0,09	0,16	111,60	0,95	1,07	213,00	158,00	16,00
Кашаю с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>		<i>21,95</i>	<i>19,93</i>	<i>78,7</i>	<i>599,29</i>	<i>0,302</i>	<i>17,11</i>	<i>141,6</i>	<i>1,26</i>	<i>7,68</i>	<i>442,03</i>	<i>422,43</i>	<i>92,68</i>

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Шн из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	3,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	57,56	81,36	29,57
Рыба запеченная	90	6,86	10,80	3,15	204,13	0,24	1,02	34,02	3,25	0,77	26,80	231,41	34,94
Капуста тушеная	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,16	3,75	0,28	0,15	0,86	38,25	76,95	26,70
Соус красный основной	25	0,60	1,28	3,41	27,89	0,01	1,84	8,85	0,07	0,19	4,70	9,37	4,72
Компот на ксилите из свежих яблок	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>		<i>19,16</i>	<i>20,13</i>	<i>76,69</i>	<i>625,56</i>	<i>0,602</i>	<i>46,82</i>	<i>43,15</i>	<i>4,86</i>	<i>5,93</i>	<i>172,02</i>	<i>505,1</i>	<i>134,91</i>
<i>Итого за 17й день:</i>		<i>41,11</i>	<i>40,06</i>	<i>155,39</i>	<i>1234,85</i>	<i>0,904</i>	<i>63,93</i>	<i>184,75</i>	<i>6,12</i>	<i>13,61</i>	<i>614,05</i>	<i>927,53</i>	<i>227,59</i>

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав	Витамины	Минеральные вещества											
		Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
Нетто													

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

СУББОТА

День 18

Завтрак

Сыр (попшаман)	15	3,49	4,44	0,00	54,82	0,01	0,11	39,15	0,08	0,15	132,52	75,30	5,27
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сухим	200/30	25,89	22,93	66,32	418	0,21	1,25	246,67	1,28	3,41	451,03	640,93	83,01
Чай с ксилитом	200/15	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15

Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,05	75,24	0,06	0	0	0	1,48	11,02	57,00	17,86
Всего:		31,97	27,83	96,37	548,06	0,28	1,4	285,82	1,36	5,39	599,13	776,32	108,29

Обсг

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп картофельный с кабачками с мясом курицы	250/10	10,90	12,54	25,50	258,77	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Рагу из свинины постной с овощами	200	18,52	20,68	16,95	307,00	0,17	28,60	0,00	1,44	2,65	31,81	172,97	43,50
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,2	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		34,78	34,09	89,31	812,37	0,472	54,1	74,48	3,24	39,86	169,75	457,68	121,18
Нитро за 18й день:		66,75	61,92	185,68	1360,43	0,752	55,5	360,3	4,6	45,25	768,88	1234	229,47

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав

Витаминны

Минеральные вещества

Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
-------	-------	-------	-------	------	----	---	---	---	----	----	---	----

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 19

Завтрак

Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	312,00	0,20	1,56	83,00	1,00	2,39	170,86	241,15	47,42
Брынза (пошамми)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,11	2,50	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		14,05	19,38	97,89	575,43	0,462	19,1	83,01	1,3	9,18	230,82	439,74	100,77

Обсг

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Свекольник с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33	40,02
Рагу из курицы с овощами	200	11,73	19,32	58,65	372,84	0,18	23,18	47,56	1,80	2,27	2,92	1,79	41,82
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		21,83	35,77	219,28	826,09	0,412	49,91	52,56	3,01	7,53	100,46	210,97	123,04
Нитро за 19й день:		35,88	55,15	317,17	1401,52	0,874	69,01	135,57	4,31	16,71	331,28	650,71	223,81

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав

Витаминны

Минеральные вещества

Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
-------	-------	-------	-------	------	----	---	---	---	----	----	---	----

Суп картофельный с крупой	250	3,98	5,23	16,31	128,23	0,03	5,02	0,00	2,40	0,43	30,38	43,78	19,78
Печень говяжья по-строгановски	80/50	5,91	8,97	19,90	184,01	0,37	39,94	9681,92	2,50	8,34	33,48	387,61	24,99
Каша гречневая расыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,2	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		19,21	19,66	98,73	676,84	0,782	47,54	9730,92	5,45	47,93	297,79	644,34	196,47
<i>Нитро за 21й день:</i>		<i>29,58</i>	<i>32,09</i>	<i>155,74</i>	<i>1088,36</i>	<i>1074</i>	<i>53,69</i>	<i>9755,93</i>	<i>7,39</i>	<i>51,97</i>	<i>491,31</i>	<i>952,98</i>	<i>260,17</i>

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Са

Р

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

ЧЕТВЕРГ

День 22

Завтрак

Брынза (порциями)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,11	2,50	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша ячменная молочная из гречневой крупы	210	8,7	4,6	29,9	196,00	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00
Кофейный напиток на молоке без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,00	0,00	0,00	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		16,9	20,07	62,31	461,9	17,272	3,8	79,01	0,1	38,66	167,1	310,55	99,9

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Расcольник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,15	6,20	16,39	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84
Свинина, тушеная в соусе	100	7,20	11,27	3,72	185,14	0,62	5,70	0,00	1,84	2,43	223,33	213,99	36,70
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		19,87	24,37	72,81	668,12	0,932	34,23	54	3,91	7,44	313,79	454,07	119,74
<i>Нитро за 22й день:</i>		<i>36,77</i>	<i>44,44</i>	<i>133,12</i>	<i>1130,02</i>	<i>18,204</i>	<i>38,03</i>	<i>133,01</i>	<i>4,01</i>	<i>46,10</i>	<i>480,89</i>	<i>764,62</i>	<i>219,64</i>

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Са

Р

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

ПЯТНИЦА

Сын кәсіпкерлігімен айналысатын фирмаларының	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
Плән из кырылы	200	17,85	20,25	31,25	326,96	0,10	4,05	50,75	1,66	1,84	230,42	95,22	41,95
Компорт из кыраны без сахара	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Уааб прантой	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Безево:		28,51	30,74	104,8	758,8	0,442	170,78	68,25	2,96	39,71	321,16	382,37	118,33
Нинго за 24и деню:		42,98	50,52	182,98	1268,62	0,894	318,34	276,86	4,38	46,04	787,94	1126,78	249,35
Итого за 24 .ини:		1067,98	1149,94	4501,05	31596,7	2195,4	2622,58	20223,60	132,896	1309,13	73158,8	22364,5	5991,32