

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																8	9	10	11	12	13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каши "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	49,22	0,12	167,26	205,78	48,95	1,07	251,59	0,01	0,03	0,01	0,03	0,01								
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,03	0,01	45	0,13	2,4	0,05	3	0,02	0,02	3													
Сыр порционный	10	2,6	0,08	34,4	34,4	0,03	0,01	0,08	25,8	64	100	64	4,5	0,1	9,5													
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02											
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278													
Итого за Завтрак	610	17,25	23,14	94,12	659,43	0,28	0,45	18,33	142,02	0,78	418,68	425,98	98,7	4,88	795,55	0,02	0,06	0,01	0,01	0,01								

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																8	9	10	11	12	13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Ци из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28	0,1	48,91	52,63	24,17	0,93	420,53													
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05											
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6		0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78													
Компот из плодов	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12			8,6	4,6	3,6	0,06	32,8													
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55				0,02	0,01								
Итого за Обед	725	23,06	32,06	95,05	762,09	0,62	0,22	51,42	332,33	0,06	96,17	265,72	65,41	3,88	820,8	0,01	0,07	0,01	0,01	0,01								
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18				0,01	0,01								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8														
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8				0,01	0,01								
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98				0,02	0,01								
Итого за день	1705	45,62	62,78	251,59	1769,46	1,01	0,75	83,35	492,22	0,94	564,09	758,06	190,26	15,09	2 041,33	0,03	0,15	0,03	0,15	0,03								

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																8	9	10	11	12	13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05											
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4				0,1	0,1								
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	30,84			11,4	39	7,8	0,72	55,2													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				0,01	0,01								
Итого за Завтрак	565	29,66	11,49	118,48	698,93	0,2	0,44	13,2	106,94	0,61	265,35	363,5	62,33	5,23	593,59	0,01	0,16											
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25				0,01	0,01								
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34				0,03	0,03								
Напиток из шиповника с яблком	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78													
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9				0,02	0,01								
Итого за Обед	700	24,02	33,39	109,89	840,78	0,76	0,28	96,74	788,16	0,45	80,97	356,93	109,82	5,41	965,27	0,03	0,03	0,04	0,03	0,04								
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				0,02	0,01								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8														
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111				0,02	0,01								
Итого за день	1 565	67,24	60,02	294,96	2 002,70	1,1	0,87	110,1	977,8	1,23	578,72	932,93	200,45	14,6	1 669,86	0,01	0,21	0,05	0,21	0,05								

4 День 1 недели

Премьер пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											Минеральные вещества (мг)											№ рец.
	Масса порции			Пищевые вещества (г)				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	№ рец.									
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																8	9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20										
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	0,13	0,15	0,12	16,9	0,26	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01			271										
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	306	1,95	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9		0,01		450											
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,05	10,17	43,01	0,01	0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411											
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4															
Итого за Завтрак	550	23,04	20,49	95,44	661,79	0,24	0,22	4,31	323,4	0,28	105,9	378,45	98,93	3,81	272,75		0,11		0,01											
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01		83											
Рагу из овощей со свиной	250	12,29	19,36	33,72	359,96	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03		148											
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394											
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02		0,01											
Итого за Обед	745	19	25,12	94,64	688,93	0,64	0,36	94,01	523,65	0,22	141,02	329,32	110,48	5,53	1 927,61	0,01	0,06		0,01											
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01		406											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418											
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386											
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02		0,01											
Итого за день	1 665	47,35	53,19	244,47	1 665,50	0,99	0,66	111,92	864,92	0,6	296,16	774,13	235,56	15,67	2 625,34	0,01	0,19		0,03											

5 День 1 недели

Премьер пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											Минеральные вещества (мг)											№ рец.
	Масса порции			Пищевые вещества (г)				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	№ рец.									
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																8	9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20										
Лепешка-кебаб из свиной	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,05		171											
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218											
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		411											
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6															
Итого за Завтрак	515	26,87	35,91	97,28	820,99	0,66	0,24	3,21	38,42	0,16	72,49	281,06	49,49	4,46	467,61	0,01	0,16													
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63											
Гуляш из свиной	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05		293											
Каша гречневая рассычатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,05	229,35	0,01	0,01		330											
Компот из яблок	200	0,06	0,08	21,92	89,2	0,01	0,01	2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390											
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02		0,01											
Итого за Обед	725	23,34	32,96	87,69	740,48	0,76	0,31	28,18	388,05	0,06	87,44	388,79	176	7,63	966,27	0,02	0,08		0,01											
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	196,5	20,3	1,16	111		0,02		0,01											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418											
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02		0,01											
Итого за день	1 540	63,77	84,01	251,56	2 024,46	1,56	0,7	31,56	509,17	0,39	392,43	882,35	253,79	16,05	1 544,88	0,03	0,26		0,02											

1 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	№ рец.							
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																						
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Блинчик с джемом 150/45	195	9,23	14,99	92,22	535,11	0,01	0,01	2,1	0,5	0,1	5,4	8,28	4,05	0,18	33,4					ТТК								
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	0,1	7,4	9,34	5	0,9	278			0,1		411								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	4,7		16	11	9	2,2	278			0,01		386								
Итого за Завтрак	500	9,88	15,45	117,18	645,07	0,03	0,04	12,1	0,5		28,8	28,62	18,05	3,28	311,4			0,11										
Суп вермишелевый с мясом 240/10	250	4,4	9,74	15,08	165,81	0,12	0,04	1,66	193,72	0,1	17,36	52,37	12,09	0,76	103,72					111								
Тертель с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02		ТТК								
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	20,93	20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01		332								
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					394								
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01	0,01			6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,02		0,01								
Итого за Обед	750	20,73	37,65	110,87	872,63	0,5	0,22	7,65	314,93	0,52	96,45	300,45	81,24	4,14	623,35			0,02		0,04								
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02		538								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418								
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111			0,02		0,01								
Итого за день	1 550	44,17	88,24	294,64	1 980,69	0,67	0,41	19,91	398,13	0,69	357,75	541,57	127,59	11,38	1 045,75			0,15		0,05								

2 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Масса порции				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	№ рец.							
	Б	Ж	У	Б	Ж	У																						
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша пшенная жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6			0,04		199								
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	0,01	45	25,8	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3					6								
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	34,4	0,03	0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5					7								
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66			0,02		416								
Батон подорожный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		386								
Итого за Завтрак	625	19,61	24,03	100,78	703,53	0,39	0,45	18,27	141,75	0,78	419,11	457,22	109,83	5,48	833,36			0,02		0,07								
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,25	394,03					63								
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14			0,05		293								
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35			0,01		330								
Компот из плодов	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8					393								
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,02		0,01								
Итого за Обед	720	23,09	32,91	85,07	729,28	0,75	0,32	38,18	389,05	0,06	91,24	387,94	177,1	7,13	938,22			0,08		0,01								
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18			0,01		406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418								
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8			0,01										
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98			0,02		0,01								
Итого за день	1 715	48,01	64,52	248,27	1 780,75	1,25	0,85	70,05	548,67	0,94	559,59	911,52	313,08	18,94	2 196,56			0,17		0,02								

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se					
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20						
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249/ГТК						
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		411						
Батон поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				386						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01								
Итого за Завтрак	565	29,66	11,49	118,48	699,93	0,2	0,44	13,2	106,94	0,61	265,35	363,5	62,33	5,23	593,59	0,01	0,16								
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87						
Плов со свинойной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	367,34		0,03		ГТК						
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,88		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417						
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6		4,2	0,33	27,9		0,02	0,01							
Итого за Обед	700	24,02	33,39	109,89	840,78	0,76	0,28	96,74	788,16	0,45	80,87	356,93	109,82	5,41	965,27	0,01	0,03	0,04							
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418						
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01							
Итого за день	1 565	67,24	60,02	294,96	2 002,70	1,1	0,87	110,1	977,8	1,23	578,72	932,93	200,45	14,6	1 669,86	0,01	0,21	0,05							

4 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se					
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20						
Нагетсы куриные	75	7,72	7,84	14,85	159,88	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	0,05	36,56	0,8	73,86			0,01	ГТК						
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,02	0,02	3,54	55,5		5,81	9,31	5,08	0,25	73,49				332						
Соус красный основной	50	0,66	0,92	4,2	27,96	0,02	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,5	0,93	41,55		0,1		366						
Чай с сахаром, лимонном 200/ГО	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,06	0,02				9,69	33,15	6,63	0,61	46,92				411						
Батон поджаренный	51	3,83	1,48	26,21	133,62	0,06	0,02	7,64	83,9	0,08	40,98	164,61	53,87	2,59	235,82		0,1								
Итого за Завтрак	586	17,59	15,52	113,93	656,86	0,14	0,09																		
Суп картофельный с лицом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01		83						
Рагу из овощей со свинойной	250	12,29	19,36	33,72	359,96	0,46	0,21	73,36	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03		148						
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,55	29,6			23,42	18,8	13,2	0,96	148,42				394						
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,29	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01							
Итого за Обед	745	19	25,12	94,64	688,93	0,64	0,36	94,01	523,65	0,22	141,02	329,32	110,48	5,53	1 927,61	0,01	0,06	0,01							
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01		406						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418						
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		396						
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01							
Итого за день	1 701	41,9	48,22	262,96	1 671,57	0,89	0,53	115,25	625,42	0,4	231,24	560,29	190,5	14,45	2 588,41	0,01	0,18	0,03							

