# ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

# для питания обучающихся с 7 до 11 лет

		1	день						
	F			Хим	ический с	остав			
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	цена	сумма
Обед		•	•	15,0	13,5	132,4	711,2		-
Суп с овощами и крупой с мясом			250/10	2,5	9,9	14,5	157,0		
№16/2011.Екатеринбург	24	16						1	
говядина полуфабрикат	21 18	16 16						1	
или грудка куриная или свинина мясная	16	16						1	
капуста свежая белокочанная	28	22						1	
картофель -01.0931.1025%	60	45						1	
01.1131.1230%		45						1	
01.0129.0235%	69	45						1	
		-							
01.0340%	,	45,0						1	
морковь до 01.0120%	15,0	12,0						ļ	
c 01.0125%	16	12							
лук репчатый	12	10						]	
крупа пшено	25	14							
масло растительное	5	5						]	
соль йодированная	0,5	0,5						1	
зелень сушеная		0,15						1	
Нарезка из свежих овощей с маслом								1	
растительным№14/1; 15/1-2011, Ека		ОГ	50						
огурцы свежие парниковые		50					350,0	1	
или помидоры свежие грунтовые		50						1	
масло растительное на полив при	2	2					0,0		
подаче	2						0,0		
			или						
Подгарнировка из консервированны	ых овощ	ей	50	2,5	0,4	10,8	57		
горошек зелёный консервированный	04.00								
(после термической обработки)	61,60	50							
Плов из птицы №492-2004 Пермь			230	15,5	15,0	46,1	381		
курица потрошеная 1 категории	70	60		10,6	7,4	0,2			
грудка куриная		60		, .	.,.	-,-		-	
или филе куриное		60					1	1	
масса отварной мякоти		60						1	
крупа рисовая	60	60		4,2	0,6	42,06		]	
морковь - до 01.01 - 20%		23		0,3	0,0	1,6		]	
c 01.01 - 25%		23							
лук репчатый	26	23		0,4	0,0	2,2			
масло растительное	7	7		0	6,993	0		1	
соль йодированная	1	1		<u> </u>	-		-	}	
Чай с лимоном №686-2004 Пермь		_	200/5	0,1	0,0	15,2	61		
чай-заварка	2,0	2,0							
caxap		12		<u> </u>				}	
лимон <mark>Хлеб пшеничный витаминизирован</mark>		5	30	2,5	0,4	10,8	57		
хлео пшеничный витаминизирован Хлеб ржаной	IIDIVI		30	2,0	0,4	8,7	41		
Итого за день			800	-,0	U,2	٠,١	7'	ļ	
уного за депь		2			<u> </u>		I		
			день						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г		Хим	ический с	состав	
	Брутто, т	,	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед				31,9	25,0	81,1	676,6
Суп - лапша домашняя с курицей №	148-2004	Пермь	250	5,8	6,4	7,9	112
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	านร	16					
или грудка куриная	18	16					
мука пшеничная	17,5	17,5					
мука пшеничная (на подпыл)	1,2	1,2					
яйцо куриное	5	5					
вода питьевая	3,5	3,5					
соль йодированная	0,5	0,5					
масса лапши домашней		20,0					
или лапша промышленного производства	20	20					
морковь до 01.0120%		10					
c 01.0125%	,	10					
лук репчатый	12,0	10,0					
масло растительное	5,0	5,0					
зелень сушеная		0,10		<u> </u>			
Нарезка из капусты белокочанной с	моркові	ью и					
яблоком №-2006, Пермь	E4	27	50				
капуста белокочанная	51	37					
яблоки свежие	15	10					
морковь до 01.0120%	12	10					
c 01.0125%	13,0	10					
лимонная кислота	0,1	0					
	0, 1						
вода для разведения лимонной кислоты	5,0	5					
масло растительное	2,0	2					
Рыба запеченная с овощами I	<b>\</b> 2388- 2	2004	100	12,4	11,1	15,5	212
минтай потрошенный		Ι					
обезглавленный (филе с кожей без костей)	80	80					
морковь до 01.0120%	13	10		0,1	0,0	0,7	
c 01.01 - 25%	14	10					†
лук репчатый	13,0	10,0					
масло растительное	4,0	4,0					
соль йодированная	2,5	2,5					
			или				
Гуляш №152-2004, Пермь	00.0	50.0	100				
говядина бескостная	66,0	59,0					
или свинина мясная вырезка	60,0	59,0					1
масло растительное	4,0	4,0 40,0	-				<del>                                     </del>
масса тушеного мяса лук репчатый	14,0	12,0	-				<del>                                     </del>
томатное пюре (без искусственных		12,0	<del>                                     </del>				<del>                                     </del>
ароматизаторов, красителей и							
консервантов, без содержания	3,0	3,0					
крахмала и соли)							
мука пшеничная	3,8	3,8					
Картофельное пюре №520-2004	,		150	3,9	5,9	26,7	176
картофель - 01.0931.10 25%	170,00	128		-,-	-,-	- ,-	<del>                                     </del>
01.1131.1230%		128	<del> </del>				<del>                                     </del>
01.01-29.02 - 35%		128					
55. 20.02 0070						L	

		мен	ю млад (	осень			
01.03 - 40%	214	128					
молоко питьевое		16					
масло сливочное		3					
соль йодированная		0,5					
Компот из кураги + Витамин "С" №6	39-2004		200	0,7	0,0	23,9	98
курага		15					
caxap		12					
Хлеб пшеничный витаминизирован	ный		40	2,5	0,4	10,8	57
Хлеб ржаной	•		30	2,0	0,2	8,7	41
			890				
		3	день				
					ический (	состав	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	<b>D</b>				l au
25.3	<u> </u>	<u> </u>	Выход, г		Жиры, г		ЭЦ, ккал
Обед			ı	36,1	31,1	121,9	908
Уха рыбацкая №23-2013, Пермь			250/5	7,9	5,8	15,5	146,0
минтай потрошенный							
обезглавленный (филе с кожей без		43					
костей)		43		<del>                                     </del>		-	
или горбуша филе							
или рыбные консервы натуральные		25					
картофель -01.0931.1025%		75 75		<u> </u>		<u> </u>	
01.1131.1230%		75 75					
01.0129.0235%		75					
01.0340%	125,0	75,0				ļ	
лук репчатый	15,0	13					
масло сливочное	4,0	4,0					
соль йодированная	2,0	2,0					
Помидор консервированный или с 204, Москва	зежий №	101-	30	5,8	6,4	7,9	112
томаты консервированные	31	30				<u> </u>	
			или				
Бутерброд с повидлом №1-2004			25/20	2,5	9,9	14,5	157,0
Хлеб пшеничный	25	25					
повидло	20,00	20					
Котлеты, биточки из мяса №451-200			90	12,1	14,7	17,0	249
говядина полуфабрикат		60		,-	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, <u> </u>	
или фарш промышленного							
производства	I DU	60	<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>	<u></u>
хлеб пшеничный		26					
молоко питьевое		8					
лук репчатый		8					
яйцо куриное		8					
сухари		8					
масло растительное		2		<u> </u>		-	
соль йодированная	1,0	1,0	14514	ļ		ļ	ļ
W			или	1	1	ı	1
Котлеты из говядины промышлені производства №451-2004			100	12,1	14,7	17,0	249
котлета из говядины п/ф	100	ļ		ļ		ļ	
масло растительное д/ смазки листа	1,5	1,5					
Макаронные изделия отварные с м	аслом №	516-200	180	5,8	3,6	44,0	232
макаронные изделия	68	68					<u></u>
масло сливочное	4,0	4,0					
соль йодированная	0,00	0,00				I	

Кисель из концентрата + Витамин "С	" (p.591	-1996)	200	0,1	0,0	17,9	72
кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных	20	20		0,1	0,0	17,9	
Хлеб пшеничный витаминизированн	<b>ІЫЙ</b>		50	2,5	0,4	10,8	57
Итого за день			870				

# 4 день

				Хим	ический с	остав	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед				31,8	26,8	77,8	775,8
Борщ из свежей капусты со сметан	ррщ из свежей капусты со сметаной №111-2004		250/5	7,9	5,7	12,1	131,0
Цыплята 1 кат.	18	16					
свекла - до 01.0120%	56	45					
c 01.0125%	60,0	45,0					
капуста свежая белокочанная	26,0	22,0					
картофель -01.0931.1025%	20	15					
01.1131.1230%	21	15					
01.0129.0235%	23	15					
01.0340%	25,0	15,0					
морковь до 01.0120%	19	15					
c 01.0125%	20	15					
лук репчатый	12	10					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	3,0	3,0					
соль йодированная		1,5					
масло растительное	4,5	4,5					
сахар	0,5	0,5					
сметана	5,0	5,0					
речка по-купечески с мясом №4/8-2 Екатеринбург	2011,		250,0	18,4	24,5	41,2	459,0
говядина бескостная	59	58					
или свинина мясная	59	58					
масса тушеного мяса		50					
крупа гречневая	55,0	55					
вода питьевая	180,0	180,0					
масло сливочное	4,5	4,5					
лук репчатый	18,0	15,0					
морковь до 01.0120%	38	30					
c 01.0125%	40	30					
			или				
Печень, тушеная в соусе №401- 2013, Пермь			100	11,5	11,1	5,0	166,0
печень говяжья	59	59					
мука пшеничная	4	4					
масло растительное	4	4					
масса тушеной печени		60					
соус сметанный		50,0					
	400	400	ı	1	1		1

Страница 4

13,0

сметана

13,0

мука пшеничная	1,0	1,0					
вода питьевая	40	40					
масло сливочное	1	1,0					
Каша гречневая вязкая отварная		<del>-</del>	150	4,3	5,1	24,3	160,0
крупа гречневая	48	48					
вода питьевая	144	144					
масло сливочное	5	5					
Овощи консервированные без уксус №101-2004 Пермь	а (огурц	<b>І</b> Ы)	30,0	0,4	0,1	0,8	5,3
Огурцы консервированные без уксуса	42	30					
Компот из свежих плодов №595-199	6 Пермь		200,0	0,2	0,0	20,6	83,0
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,0	30					
или груши свежие	34	30					
или апельсины свежие	50,0	30					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный витаминизирован	<b>І</b> ЫЙ	-	40	2,5	0,4	10,8	57
Хлеб ржаной			30	2,0	0,2	8,7	41
			865				

# 5день

	F	Нетто, г		Хим	ический с	остав	
Наименование блюда	Брутто, г	петто, т	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Обед				28,3	29,7	74,0	830
Суп картофельный с овощами с мяю со сметаной №1.72-1995, Екатеринбу	• •	цы и	250/5	7,2	5,9	19,9	162,0
Цыплята 1 кат.	19	16					
или грудка куриная	17	16					
картофель -01.0931.1025%	149	112					
01.1131.1230%	160	112					
01.0129.0235%	168	112					
01.0340%	187,0	112,0					
морковь до 01.0120%	22	15					
c 01.0125%	20	15					
лук репчатый	9,0	8					
масло растительное	4,0	4,0					
помидоры свежие парниковые	15,3	15,0					
или помидоры свежие грунтовые	17,7	15					
или томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	4,0	4,0					
соль йодированная	1,0	1,0					
сметана	5,0	5,0					
(урица, в соусе с томатом №405-201	І3, Пермі	•	100,0	16,9	18,7	1,8	243,0
Цыплята 1 кат.	100	90					
или филе куриное	90	90					
масло растительное	2	2					
масса тушеной мякоти птицы		70					

	44.0						
лук репчатый	11,0	8					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	5,0	5,0					
мука пшеничная	2	2					
чеснок свежий	0,5	0,4					
морковь до 01.0120%	10	8					
c 01.0125%	11	8					
вода питьевая	50	50					
Картофель отварной с маслом№692	2-2005 Пе	рмь	180/5	3,8	5,8	30,7	189,8
картофель -01.0931.1025%	207	180					
01.1131.1230%	225	180					
01.0129.0235%	243	180					
01.0340%	266,0	180,0					
соль йодированная	1,0	1,0					
масло сливочное на полив	4	4					
Чай с сахаром №685-2004			200	0,5	0,0	34,0	138,0
чай-заварка	2	2					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный витаминизирован	ный		30	2,5	0,4	10,8	57
Хлеб ржаной			30	2,0	0,2	8,7	41
			820				

# 6 день

				Хим	ический с	остав	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, кка
Обед				27,2	26,3	84,7	684,6
Суп картофельный с макаронными курицей №140-2004, Пермь	изделия	ми с	250	4,9	6,3	21,2	161,0
Цыплята 1 кат.	19	16					
картофель -01.0931.1025%	100	75					
01.1131.1230%	107	75					
01.0129.0235%	118	75					
01.0340%	125,0	75,0					
макаронные изделия	12,0	12,0					
морковь до 01.0120%	15	12					
c 01.0125%	16	12					
лук репчатый	14	12					
соль йодированная	1	1					
масло растительное	4,0	4,0					
Салат из свеклы с чесноком,22-204	Пермь		60	#####	5,0	9,1	91
свекла до 01.01-20%	80	60					
c 01.01 - 25%	86	60					
чеснок свежий	0,6	0,5					
масло растительное	4	4					
(нели с рисом с маслом №474-2004			100/4	17,0	16,0	9,0	248
говядина полуфабрикат	60	60					
рупа рисовая	10	10					
тук репчатый	24,5	23					
масло растительное	2	2					

соль йодированная	0,5	0,5					
масло сливочное на полив	4	4					
Макароны отварные с маслом №11	1-2006. П	ермь	150	3,7	7,9	45,0	266
макаронные изделия	45	45					
вода питьевая	150	150					
масло сливочное	4	4					
соль йодированная	0	0					
Компот из сухофруктов + Витамин "	C" №639	-2004	200	0,7	0,0	23,9	98
сухофрукты	20	20					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный витаминизирован	ный		40	2,5	0,4	10,8	57
Хлеб ржаной			35	2,0	0,2	8,7	41
Итого за день			895				

		7	день				•		
				Химический состав					
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
Обед		•		18,4	23,6	97,5	917		
Суп гороховый с гренками №139-20	Суп гороховый с гренками №139-2004 Пермь		250/20	9,9	6,7	31,8	227,0		
Цыплята 1 кат.	19	16							
Или грудка куриная	16	16							
горох	21	21							
картофель -01.0931.1025%	72	55							
01.1131.1230%	79	55							
01.0129.0235%		55							
01.0340%	92,0	55,0							
морковь до 01.0120%	16,0	14,0							
c 01.0125%	18	14							
лук репчатый	16	12							
соль йодированная	0,5	0,5							
гренки из пшеничного хлеба		20	20						
Хлеб пшеничный	21,0	20,0							
Подгарнировка из свежих овощей N Екатеринбург	lº14/1; 15	/1-2011,	30	5,8	6,4	7,9	112		
огурцы свежие парниковые	31,65	30							
			или						
Нарезка из капусты белокочанной с 2013, Пермь	морков	ью №4-	50	0,8	5,0	5,3	70		
капуста белокочанная	44	34							
морковь до 01.0120%	12,5	10							
c 01.01 - 25%	13,3	10							
капуста и морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой сапат									
caxap	3	3							
кислота лимонная	0,12	0,12							
вода для разведения лимонной кислоты	b	6							
масло растительное на полив при подаче		3							
Биточки рубленные из птицы запеч маслом №498-2004 Пермь	енные, с		100/5	15,2	14,2	10,8	232		

		MCH	ю млад (	ЭССНЬ			
фарш промышленного производства	70	70		12,3	8,6	0,3	
или филе куриное хлеб пшеничный	70 18	70 18		1,368	0,162	8,712	
молоко питьевое	16	16		0,4	0,5	0,8	
яйцо куриное	7	7		0,9	0,8	0,0	
лук репчатый	11,6	10		0,2	0,0	1,0	
соль йодированная	0,0	0,0		0	0	0	
масло сливочное на полив	5	5		0,0	4,1	0,0	
Картофельное пюре №520-2004, Пер	ОМЬ		180	3,9	5,9	26,7	176
картофель - 01.0931.10 25%	205,00	154					
01.1131.1230%	220	154					
01.01-29.02 - 35%	230	154					
01.03 - 40%	234	154					
молоко питьевое	12	12					
масло сливочное	5	5					
соль йодированная	0,5	0,5					
			или				
рис припущенный с овощами			180	4,6	3,0	31,9	173
рис	45	45		4,2	0,5	29,5	
масло сливочное	3	3		0,0	2,5	0,0	
лук репчатый	13	10		0,2	0,0	1,0	
морковь	25,0	20		0,3	0,0	1,4	
Чай с сахаром №685-2004			200	3,4	3,2	18,1	115
чай-заварка	2,0	2					
сахар	12	12				40.0	
Хлеб пшеничный витаминизирован Хлеб ржаной	ныи		40 30	2,5 2,0	0,4 0,2	10,8 8,7	57 41
Итого за день			915	2,0	0,2	0,1	
		8	день				
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г		Хим	ический (	состав	
	2py110, 1	1.0110,1	Выход, г	Белки, г			ЭЦ, ккал
Обед			1	31,4	42,8	113,9	652,7
Щи из свежей капусты с картофеле №142-2013, Пермь	м со сме	таной	250/5	6,1	7,2	7,8	120,0
Цыплята 1 кат.	18	16					
капуста свежая белокочанная	63	50					
картофель -01.0931.1025%		35					
01.1131.1230%		35					
01.0129.0235%	54	35					
01.0340% морковь до 01.0120%	58,0 19,0	35,0 15,0					
с 01.0125%	20	15,0					
лук репчатый	12	10					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и т.д.)	4	4					
масло растительное	4,0	4,0					
•		•	•				

		мен	ю млад	осень				
сметана	5,0	5,0						
зелень сушеная	0,01	0,01						
Нарезка из свежих овощей	-		30	0,12	0,0	12,7	51	
огурцы парниковые	31	30						
огурды партимерые	<u> </u>		или				•	
Овощи консервированные без уксу №101-2004 Пермь	са (томат	гы)	30,0	0,4	0,1	0,8	5,3	
томаты консервированные без		I						
уксуса	40	30						
Рыба (горбуша) запеченная по -русски с картофелем в сметанном соусе (№502 2004), Пермь		220	18,8	22,9	45,1	461		
горбуша потрошенная с головой		60		0				
(филе без кожи и костей)		60						
или филе минтая		154						
картофель - 01.0931.10 25% 01.1131.1230%	205,00	154						
01.1131.1230%		154						
01.03 - 40% соль йодированная	234 0,0	154 0,0	-	-			-	
·	0,0	0,0		4 -	44.0	0.4	407	
соус сметанный (№798-2004)				1,7	11,8	3,4	127	
сметана	10	10						
масло сливочное		3,5		1				
мука пшеничная		4						
бульон или отвар		100						
Компот из яблок (№256-2006), Перм			200	0,25	0,3	25,4	105	
яблоки свежие		20,0						
caxap	10	10						
вода питьевая	180	180						
			или					
Кофейный напиток №692-2004, Пері	ИЬ		200	3,2	3,1	19,0	117	
кофейный напиток	2	2						
сахар	12	12						
·				1				
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		130	20	2 5	0.4	10.0		
Хлеб пшеничный витаминизирован	пыи		30	2,5	0,4	10,8	57	
Хлеб ржаной			30	2,0	0,2	8,7	41	
Итого за день			805					
		9	день	•			•	
			Химический состав					
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г		Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Обед			ļ.	30,1	29,5	108,6	815,7	
	ой со		1	30,1	23,0	100,0	013,7	
ассольник ленинградский с курицей со сметаной ⊵131-2004 , Пермь		250/5	6,8	6,5	15,4	147,0		
курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи)	1 /	15						
Или грудка куриная		15						
картофель -01.0931.1025%	69	52						
01.1131.1230%	74	52						
01.0129.0235%	80	52						

	ю млад с	осень					
01.0340%	87,0	52,0					
крупа перловая	5,0	5,0					
огурцы соленые без уксуса	26,0	15,0					
морковь до 01.0120%	12,5	10					
c 01.0125%	13	10					
лук репчатый	6	5					
масло растительное	4,5	4,5					
сметана	5,0	5,0					
нарезка из моркови с изюмом №10-2013, Пермь			50	1,0	0,1	12,8	55,8
морковь - до 01.01 - 20%	59	40					
c 01.01 - 25%	63,00	40					
морковь старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде							
изюм	6,0	6					
сахар	4	4					
лимон для сока	5	4					
Фрикасе из птицы №493-2004, Пермь			90	14,1	14,4	0,6	188,4
филе куриное	53	52					
или грудка куриная на кости	62	52					
масло сливочное	5	5					
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,02	0,02					
масса тушеной птицы		60					
лук репчатый	15	12					
сметана	15,0	15,0					
соль йодированная	2,0	2,0					
Макароны отварные с маслом №111-2006. Пермь			150	3,7	7,9	45,0	266
макаронные изделия	45	45					
вода питьевая	150	150					
масло сливочное	4	4					
соль йодированная	0,5	0,5					
Чай с лимоном №686-2004 Пермь			200/5	0,1	0,0	15,2	61

чай-заварка	2,0	2,0					
сахар	12	12					
лимон	6	5					
Хлеб пшеничный витаминизированный				2,5	0,4	10,8	57
Хлеб ржаной				2,0	0,2	8,7	41
Итого за день			875				

# 10 день

10 день								
Наименование блюда	Брутто, г		Химический состав					
		Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Обед				27,3	18,5	78,0	602,4	
Суп картофельный с мясными фрикадельками №40-2006, Пермь				9,8	6,8	19,0	195	
картофель -01.0931.1025%	125	100						
01.1131.1230%	132	100						
01.0129.0235%	143	100						
01.0340%	150,0	100,0						
морковь до 01.0120%	15	12						
c 01.0125%	16	12						
лук репчатый	6	5						
масло растительное	3,0	3,0						
соль йодированная	1,5	1,5						
фарш для фрикаделек								
говядина полуфабрикат	35	35,0						
лук репчатый	4	3,0						
вода для фарша	4	4,0						
яйца	3	3,0						
Масса полуфабриката		40,0						
Рыба запеченная с овощами I	<b>№</b> 388- 2	2004	100	12,4	11,1	15,5	212	
минтай потрошенный								
обезглавленный (филе с кожей без	75	75						
костей)								
морковь до 01.0120%	13	10		0,1	0,0	0,7		
c 01.01 - 25%	14	10						
лук репчатый	13,0	10,0						
масло растительное	4,0	4,0						
соль йодированная	2,5	2,5						
Сложный гарнир			100/50	3,9	5,9	26,7	176	
капуста белокачанная	99	80						
масло растительное	4	4						
морковь	15	12						
лук репчатый	11	9						
томатная паста	2	2						
мука пшеничная	2,4	2,4						
картофель -01.0931.1025%	69	52						
01.1131.1230%	74	52						
01.0129.0235%	80	52						
01.0340%	87,0	52,0						
Компот из кураги + Витамин "С" №639-2004				0,7	0,0	23,9	98	
курага	20	20						
caxap	12	12						
Хлеб пшеничный витаминизирован			35	2,5	0,4	10,8	57	
Хлеб ржаной			30	2,0	0,2	8,7	41	

Итого за день	770		