

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Угле****воды** | **Эн.цен** **ность** | **B1** | **B2** | **A** | **D** | **C** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **I** | **Se** | **F** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** | **мг** | **мг** | **мкг рет.экв** | **мкг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мкг** | **мкг** | **мкг** |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 0,04 | 0,02 | 79,8 | 0 | 15 | 1,8 | 174 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | 1,2 | 0,24 | 12 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 234 | 0,21 | 0,12 | 19,2 | 0,09 | 0 | 149,45 | 219,36 | 46,62 | 120,16 | 180,99 | 4,05 | 22,28 | 3,52 | 16,06 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8,7 | 8,8 | 4,9 | 133 | 0,03 | 0,07 | 1,11 | 0 | 0,3 | 126,47 | 147,28 | 15,64 | 13,16 | 92,28 | 1,18 | 17,9 | 0,97 | 35,27 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0,7 | 0,5 | 1,8 | 14,1 | 0 | 0 | 25,6 | 0,01 | 0,5 | 2,47 | 28,39 | 1,85 | 2,45 | 4,77 | 0,1 | 0,36 | 0,09 | 1,8 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0,05 | 0,17 | 108,08 | 2,11 | 4,31 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 0,05 | 20 | 0 | 10 | 31 | 348 | 8 | 42 | 28 | 0,6 | 0,05 | 1 | 2,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 106 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 224,55 | 41,85 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 | 1,44 | 2,7 | 6,53 |
|   | **Итого за Завтрак** | **635** | **23,7** | **16,6** | **107,8** | **675** | **0,37** | **0,27** | **161** | **0,1** | **26** | **535,79** | **959,05** | **197,59** | **198,18** | **355,2** | **7,05** | **43,23** | **8,52** | **73,86** |
|   | **Итого за день** | **635** | **23,7** | **16,6** | **107,8** | **675** | **0,37** | **0,27** | **161** | **0,1** | **26** | **535,79** | **959,05** | **197,59** | **198,18** | **355,2** | **7,05** | **43,23** | **8,52** | **73,86** |
|   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Вторник, 1 неделя** |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0,02 | 0,02 | 6 | 0 | 6 | 4,8 | 84,6 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,36 | 1,8 | 0,18 | 10,2 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132 | 0 | 0,02 | 90 | 0,26 | 0 | 3 | 6 | 4,8 | 0 | 6 | 0,04 | 0 | 0,2 | 0,56 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 0,02 | 0,14 | 62,4 | 0,88 | 0 | 40,74 | 46,48 | 19,36 | 4,18 | 66,82 | 0,87 | 8 | 10,81 | 22 |
| 54-18г | Макароны безглютеновые отварные | 150 | 3,5 | 5,1 | 34,3 | 197 | 0,15 | 0,05 | 10,3 | 0 | 0 | 217,05 | 10,83 | 99,99 | 2,81 | 11,27 | 0,28 | 20 | 0 | 0 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100 | 0,04 | 0,16 | 17,3 | 0 | 0,7 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 106 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 224,55 | 41,85 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 | 1,44 | 2,7 | 6,53 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 0,03 | 8 | 0 | 60 | 13 | 197 | 34 | 13 | 23 | 0,3 | 2 | 0,5 | 17 |
|   | **Итого за Завтрак** | **520** | **13,9** | **23,3** | **61,9** | **511** | **0,24** | **0,34** | **158** | **0,7** | **67** | **424,2** | **578,44** | **288,96** | **65,52** | **252,78** | **2,87** | **30,94** | **11,28** | **83,54** |
|   | **Итого за день** | **520** | **13,9** | **23,3** | **61,9** | **511** | **0,24** | **0,34** | **158** | **0,7** | **67** | **424,2** | **578,44** | **288,96** | **65,52** | **252,78** | **2,87** | **30,94** | **11,28** | **83,54** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Среда, 1 неделя** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 0,04 | 0,02 | 79,8 | 0 | 15 | 1,8 | 174 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | 1,2 | 0,24 | 12 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339 | 0,09 | 0,19 | 103 | 0,13 | 29 | 306,17 | 742,72 | 84,34 | 48,43 | 232,97 | 3,65 | 44,88 | 0,68 | 89,37 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,5 | 38,55 | 183,98 | 148,32 | 30,67 | 106,79 | 1,06 | 9 | 1,76 | 20 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 106 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 224,55 | 41,85 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 | 1,44 | 2,7 | 6,53 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 0,02 | 5 | 0 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 2 | 0,3 | 8 |
|   | **Итого за Завтрак** | **605** | **30,4** | **25,8** | **58,7** | **588** | **0,24** | **0,37** | **201** | **0,13** | **54** | **597,07** | **1420,55** | **266,06** | **106,4** | **395,61** | **7,95** | **58,52** | **5,68** | **135,9** |
|   | **Итого за день** | **605** | **30,4** | **25,8** | **58,7** | **588** | **0,24** | **0,37** | **201** | **0,13** | **54** | **597,07** | **1420,55** | **266,06** | **106,4** | **395,61** | **7,95** | **58,52** | **5,68** | **135,9** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Четверг, 1 неделя** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0,02 | 0,02 | 6 | 0 | 6 | 4,8 | 84,6 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,36 | 1,8 | 0,18 | 10,2 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,4 | 5,3 | 30,5 | 187 | 0,04 | 0,03 | 20,3 | 0,1 | 0 | 114,97 | 73,2 | 56,46 | 17,45 | 142,57 | 0,8 | 15 | 16,64 | 0,21 |
| 54-6м  | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221 | 0,06 | 0,11 | 16,6 | 0,07 | 0,1 | 185,8 | 220,95 | 29,93 | 19,63 | 137,6 | 1,92 | 14,66 | 2,95 | 46,32 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 106 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 224,55 | 41,85 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 | 1,44 | 2,7 | 6,53 |
| Пром. | Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 113 | 0,08 | 0,04 | 16 | 0 | 80 | 20 | 358 | 36 | 22 | 26 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
|   | **Итого за Завтрак** | **530** | **23,4** | **19** | **92,8** | **636** | **0,25** | **0,21** | **58,8** | **0,17** | **86** | **550,12** | **778,6** | **145,19** | **73,78** | **360,62** | **4,18** | **32,9** | **22,47** | **63,26** |
|   | **Итого за день** | **530** | **23,4** | **19** | **92,8** | **636** | **0,25** | **0,21** | **58,8** | **0,17** | **86** | **550,12** | **778,6** | **145,19** | **73,78** | **360,62** | **4,18** | **32,9** | **22,47** | **63,26** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Пятница, 1 неделя** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 108 | 0,01 | 0,09 | 78 | 0,29 | 0,2 | 243 | 26,4 | 264 | 10,5 | 150 | 0,3 | 0 | 4,35 | 0 |
| 54-23к | Каша жидкая молочная пшеничная | 200 | 6,9 | 5,8 | 32,1 | 208 | 0,12 | 0,16 | 26,7 | 0,07 | 0,5 | 337,96 | 198,93 | 144,97 | 33,25 | 176,31 | 1,76 | 49 | 26,69 | 20,14 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,2 | 1,26 | 30,23 | 67 | 4,56 | 8,52 | 0,77 | 0,01 | 0,02 | 0,7 |
| Пром. | Апельсин | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 56,7 | 0,06 | 0,05 | 12 | 0 | 90 | 19,5 | 295,5 | 51 | 19,5 | 34,5 | 0,45 | 3 | 0,75 | 25,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 106 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 224,55 | 41,85 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 | 1,44 | 2,7 | 6,53 |
|   | **Итого за Завтрак** | **625** | **18,9** | **15,5** | **73** | **506** | **0,24** | **0,32** | **117** | **0,36** | **92** | **826,27** | **592,91** | **535,97** | **74,11** | **398,58** | **3,78** | **53,45** | **34,51** | **52,87** |
|   | **Итого за день** | **625** | **18,9** | **15,5** | **73** | **506** | **0,24** | **0,32** | **117** | **0,36** | **92** | **826,27** | **592,91** | **535,97** | **74,11** | **398,58** | **3,78** | **53,45** | **34,51** | **52,87** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Понедельник, 2 неделя** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 0,04 | 0,02 | 79,8 | 0 | 15 | 1,8 | 174 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | 1,2 | 0,24 | 12 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 205 | 0,44 | 0,09 | 0,9 | 0 | 0 | 165,91 | 543,48 | 124,95 | 69,91 | 215 | 4,45 | 23,83 | 8,65 | 22,5 |
| 54-2м  | Гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 13,2 | 3,1 | 186 | 0,04 | 0,1 | 20,4 | 0,06 | 1,1 | 96,78 | 257,95 | 44,59 | 18,6 | 133,3 | 1,97 | 13,64 | 0,26 | 50,17 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0,05 | 0,17 | 108,08 | 2,11 | 4,31 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 106 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 224,55 | 41,85 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 | 1,44 | 2,7 | 6,53 |
|   | **Итого за Завтрак** | **535** | **32,7** | **15** | **81,1** | **590** | **0,57** | **0,22** | **116** | **0,06** | **16** | **489,09** | **1017,45** | **295,02** | **108,92** | **397,46** | **7,54** | **40,11** | **11,85** | **91,2** |
|   | **Итого за день** | **535** | **32,7** | **15** | **81,1** | **590** | **0,57** | **0,22** | **116** | **0,06** | **16** | **489,09** | **1017,45** | **295,02** | **108,92** | **397,46** | **7,54** | **40,11** | **11,85** | **91,2** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Вторник, 2 неделя** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0,02 | 0,02 | 6 | 0 | 6 | 4,8 | 84,6 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,36 | 1,8 | 0,18 | 10,2 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27,2 | 8,1 | 33,2 | 315 | 0,09 | 0,08 | 147 | 0 | 2,4 | 290,87 | 383,25 | 75,42 | 108,33 | 233,51 | 2,01 | 39,77 | 27,53 | 169,32 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100 | 0,04 | 0,16 | 17,3 | 0 | 0,7 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 106 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 224,55 | 41,85 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 | 1,44 | 2,7 | 6,53 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 0,02 | 5 | 0 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 2 | 0,3 | 8 |
|   | **Итого за Завтрак** | **605** | **36,2** | **12,5** | **79,1** | **573** | **0,23** | **0,29** | **175** | **0** | **19** | **596,17** | **1008,03** | **281,9** | **166,35** | **429,24** | **6,16** | **56,71** | **33** | **232,3** |
|   | **Итого за день** | **605** | **36,2** | **12,5** | **79,1** | **573** | **0,23** | **0,29** | **175** | **0** | **19** | **596,17** | **1008,03** | **281,9** | **166,35** | **429,24** | **6,16** | **56,71** | **33** | **232,3** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Среда, 2 неделя** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 0,04 | 0,02 | 79,8 | 0 | 15 | 1,8 | 174 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | 1,2 | 0,24 | 12 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 174 | 0,14 | 0,13 | 8,34 | 0 | 11 | 169,44 | 691,54 | 62,08 | 33,33 | 108,62 | 1,18 | 30,84 | 1,5 | 50,7 |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 70 | 11,4 | 7,9 | 4,4 | 134 | 0,1 | 0,09 | 228 | 0,01 | 2 | 92,38 | 242,03 | 25,27 | 24,69 | 116,6 | 0,6 | 37,17 | 22,08 | 256,54 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,3 | 0 | 0,5 | 38,55 | 183,98 | 148,32 | 30,67 | 106,79 | 1,06 | 9 | 1,76 | 20 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 106 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 224,55 | 41,85 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 | 1,44 | 2,7 | 6,53 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 0,03 | 8 | 0 | 60 | 13 | 197 | 34 | 13 | 23 | 0,3 | 2 | 0,5 | 17 |
|   | **Итого за Завтрак** | **625** | **24,8** | **17** | **74,6** | **550** | **0,4** | **0,41** | **337** | **0,01** | **88** | **539,72** | **1530,4** | **287,07** | **119,99** | **399,86** | **4,18** | **81,65** | **28,78** | **362,77** |
|   | **Итого за день** | **625** | **24,8** | **17** | **74,6** | **550** | **0,4** | **0,41** | **337** | **0,01** | **88** | **539,72** | **1530,4** | **287,07** | **119,99** | **399,86** | **4,18** | **81,65** | **28,78** | **362,77** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Четверг, 2 неделя** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 0,03 | 0,04 | 10 | 0 | 10 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,6 | 3 | 0,3 | 17 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 197 | 0,06 | 0,02 | 18,4 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 54-6м  | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221 | 0,06 | 0,11 | 16,6 | 0,07 | 0,1 | 185,8 | 220,95 | 29,93 | 19,63 | 137,6 | 1,92 | 14,66 | 2,95 | 46,32 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 106 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 224,55 | 41,85 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 | 1,44 | 2,7 | 6,53 |
| Пром. | Сок апельсиновый | 150 | 1,1 | 0,2 | 19,8 | 84,8 | 0,06 | 0,03 | 12 | 0 | 60 | 15 | 268,5 | 27 | 16,5 | 19,5 | 0,45 | 0 | 0 | 0 |
|   | **Итого за Завтрак** | **520** | **24,3** | **18,6** | **89,5** | **623** | **0,26** | **0,21** | **57** | **0,16** | **70** | **582,39** | **726,1** | **194,76** | **63,62** | **269,05** | **4,2** | **39,87** | **6,01** | **81,77** |
|   | **Итого за день** | **520** | **24,3** | **18,6** | **89,5** | **623** | **0,26** | **0,21** | **57** | **0,16** | **70** | **582,39** | **726,1** | **194,76** | **63,62** | **269,05** | **4,2** | **39,87** | **6,01** | **81,77** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Пятница, 2 неделя** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 108 | 0,01 | 0,09 | 78 | 0,29 | 0,2 | 243 | 26,4 | 264 | 10,5 | 150 | 0,3 | 0 | 4,35 | 0 |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 275 | 0,18 | 0,15 | 41,6 | 0,13 | 0,5 | 338,68 | 216,23 | 143,12 | 48,96 | 186,05 | 1,32 | 51,61 | 3,11 | 35,08 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,2 | 1,26 | 30,23 | 67 | 4,56 | 8,52 | 0,77 | 0,01 | 0,02 | 0,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 106 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 224,55 | 41,85 | 9 | 6,3 | 29,25 | 0,5 | 1,44 | 2,7 | 6,53 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 0,02 | 5 | 0 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 2 | 0,3 | 8 |
|   | **Итого за Завтрак** | **575** | **19,3** | **19,9** | **76,1** | **560** | **0,27** | **0,28** | **125** | **0,42** | **12** | **833,49** | **592,71** | **499,12** | **79,32** | **384,82** | **5,09** | **55,06** | **10,48** | **50,31** |
|   | **Итого за день** | **575** | **19,3** | **19,9** | **76,1** | **560** | **0,27** | **0,28** | **125** | **0,42** | **12** | **833,49** | **592,71** | **499,12** | **79,32** | **384,82** | **5,09** | **55,06** | **10,48** | **50,31** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **B1** | **B2** | **A** | **D** | **C** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **I** | **Se** | **F** |
|   |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** | **мг** | **мг** | **мкг рет.экв** | **мкг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мкг** | **мкг** | **мкг** |
|   | **Средние показатели за Завтрак** | **577,5** | **24,76** | **18,32** | **79,46** | **581** | **0,31** | **0,29** | **0** | **0,21** | **53** | **597,43** | **0** | **299,16** | **105,62** | **364,32** | **5,3** | **49,24** | **17,26** | **122,78** |
|   | **Средние показатели за период** | **577,5** | **24,8** | **18,3** | **79,5** | **581** | **0,3** | **0,3** | **0** | **0,2** | **53** | **597,4** | **0** | **299,2** | **105,6** | **364,3** | **5,3** | **49,2** | **17,3** | **122,8** |