

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Сысертский социально-экономический техникум «Родник»



Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО

ССЭТ «Родник»

И.А. Заволоко

09.01.2024 год

Примерное 12-дневное меню

г. Сысерть,

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Организация: Техникум "Родник"

Категория:

День: День 1

Сезон: Зима

Прием пищи, наименование блюда	Вес на порцию нетто, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
ОС0000004141	Каша манная жидкая на молоке	250,000	10,936	14,814	61,030	411,760	0,287	2,561	0,135	1,137	249,260	290,700	66,030	1,254
ОС0000000115	Какао	200,000	3,768	3,900	25,776	149,000	0,044	1,300	0,031		122,600	116,200	21,640	0,712
ОС0000001937	Бутерброд с сыром маслом слив.	70,000	7,640	20,070	15,290	271,500	0,056	0,560	0,220	0,538	190,800	125,500	14,300	0,598
ОС0000004251	Яйцо вареное	40,000	5,000	4,600	0,280	62,800	0,028		0,124	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
ОС0000001777	Конфеты шоколадные	50,000												
Всего за Завтрак		610,000	27,344	43,384	102,376	895,060	0,415	4,421	0,510	2,475	584,660	609,200	106,770	3,564
обед														
ОС0000004438	Салат из св.капусты, моркови с расти	100,000	2,930	9,171	16,877	147,105	0,060	65,268	2,610	6,359	86,634	59,914	33,931	1,097
ОС0000004254	Суп гороховый с гов.тушенкой	250,000	8,159	5,546	25,581	175,609	0,270	14,879	1,424	2,041	41,570	119,175	41,908	2,465
ОС0000003964	Макаронные изделия отварные	150,000	5,502	4,384	39,391	211,628	0,090		0,037	1,226	25,955	47,250	9,306	0,956
ОС0000004398	Тефтели мясные 0.100	100,000	22,308	27,310	17,860	403,400	0,126	3,212	0,035	5,635	60,020	250,540	34,060	3,487
ОС0000000213	Соус красный основной№759/12	50,000	0,628	1,028	4,690	29,860	0,016	2,600	0,550	0,831	8,100	9,310	5,240	0,226
ОС0000003962	Хлеб пшеничный 100,0	100,000	7,600	0,900	50,100	231,000	0,160				20,000	65,000	14,000	1,860
ОС0000003970	Компот из сухофруктов	200,000	0,580		33,360	122,000	0,016	0,800	0,278		29,200	20,000	16,000	1,222
Всего за обед		950,000	47,707	48,339	187,859	1 320,602	0,738	86,759	4,934	16,092	271,479	571,189	154,445	11,313
Полдник														
ОС0000004401	Ватрушка с повидлом п/ф 58/30 г	78,000	5,441	2,765	56,696	267,810	0,092	0,150	0,006	2,614	17,950	51,820	10,750	1,086
ОС0000004402	Сок фруктовый	200,000	1,000		18,200	76,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Всего за Полдник		278,000	6,441	2,765	74,896	343,810	0,112	4,150	0,006	2,614	31,950	65,820	18,750	1,686
Ужин														
ОС0000003966	Помидоры свежие (гарнировка)	50,000	0,649	0,118	2,950	13,570	0,035	14,750	0,708	0,230	8,260	15,340	11,800	0,531
ОС0000004403	Жаркое по - домашнему с мясом	250,000	35,862	33,338	28,581	551,080	0,293	34,100	0,267	4,625	39,470	422,280	77,830	6,340
ОС0000003966	Чай сладкий	200,000	0,200	0,051	15,010	58,260	0,001	0,100	0,001		14,250	8,240	6,400	0,865
ОС0000000229	Хлеб крстьянский формовой	60,000	4,560	0,540	30,060	138,600	0,096				12,000	39,000	8,400	1,116
ОС0000004405	Кефир 200,0	200,000	5,600	6,400	8,200	112,000	0,060	1,400	0,060	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200
Всего за Ужин		760,000	46,871	40,447	84,781	873,510	0,485	50,350	1,036	4,995	313,980	674,860	132,430	9,052
Всего за День 1		2 598,000	128,363	134,935	449,912	3 432,982	1,750	145,680	6,486	26,176	1 202,069	1 921,069	412,395	25,615

День: День 2
Сезон: Зима

Прием пищи, наименование блюда	Вес на порцию нетто, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
ОС0000004408	Кофейный напиток на молоке	200,000	2,600	1,888	22,310	112,192	0,020	0,650	0,015		76,140	65,000	8,720	0,578
ОС0000000095	Бутерброд с колбасой	60,000	10,600	8,750	15,030	181,300	0,058	0,896	0,128	0,109	294,000	179,500	20,200	0,558
ОС0000001894	сырок творожный	1 000,000												
ОС0000004236	Груша	50,000	0,020	0,150	5,450	21,000	0,010	2,500	0,005	0,180	9,500	8,000	6,000	1,150
ОС0000004416	Запеканка творожно - манная п/ф 170	150,000	27,170	6,031	33,301	294,410	0,077	0,820	0,069	0,480	185,580	288,970	38,165	0,962
Всего за Завтрак		1 460,000	40,390	16,819	76,091	608,902	0,165	4,866	0,217	0,769	565,220	541,470	73,085	3,248
обед														
ОС0000000186	Салат "зимний"	100,000	7,405	6,606	7,507	117,440	0,061	9,350	1,659	0,425	209,100	150,576	27,731	0,814
ОС0000004397	Рассольник ленинград. с огурцами с г	250,000	5,329	8,319	24,327	186,693	0,144	22,935	1,169	0,563	47,554	119,003	38,202	1,596
ОС0000003976	Каша гречневая рассыпчатая на воде	150,000	7,923	6,413	42,578	249,035	0,269		0,042	4,297	21,132	188,050	126,201	4,220
ОС0000004427	Гуляш	50,000	21,182	20,789	7,173	298,930	0,099	7,200	0,275	0,986	34,250	224,700	33,605	3,483
ОС0000004430	Компот из кураги	200,000	1,040		33,140	122,600	0,020	0,800	0,700		41,400	29,200	23,000	0,700
ОС0000003962	Хлеб пшеничный 100,0	100,000	7,600	0,900	50,100	231,000	0,160				20,000	65,000	14,000	1,860
ОС0000003978	Карамель	100,000	0,025	0,025	23,050	89,250					3,750	2,000	1,500	0,050
Всего за обед		950,000	50,504	43,052	187,875	1 294,948	0,753	40,285	3,845	6,271	377,186	778,529	264,239	12,723
Полдник														
ОС0000000184	Рулетик с маком	75,000	5,821	7,185	36,924	235,050	0,092		0,019	5,374	15,950	56,800	9,130	0,796
ОС0000004402	Сок фруктовый	200,000	1,000		18,200	76,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Всего за Полдник		275,000	6,821	7,185	55,124	311,050	0,112	4,000	0,019	5,374	29,950	70,800	17,130	1,396
Ужин														
ОС0000004410	Карт. пюре со слив.маслом	200,000	5,512	7,011	42,863	247,230	0,287	46,016	0,104	0,393	73,920	163,140	57,615	2,172
ОС0000004409	Рыба отварная (минтай без головы) с	75,000	24,401	1,371	0,591	111,690	0,171	3,186	0,285	0,025	66,940	368,190	85,380	1,290
ОС0000003966	Чай сладкий	200,000	0,200	0,051	15,010	58,260	0,001	0,100	0,001		14,250	8,240	6,400	0,865
ОС0000000229	Хлеб крхстьянский формовой	60,000	4,560	0,540	30,060	138,600	0,096				12,000	39,000	8,400	1,116
ОС0000004405	Кефир 200,0	200,000	5,600	6,400	8,200	112,000	0,060	1,400	0,060	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200
Всего за Ужин		735,000	40,273	15,373	96,724	667,780	0,615	50,702	0,450	0,558	407,110	768,570	185,795	5,643
Всего за День 2		3 420,000	137,988	82,429	415,814	2 882,680	1,645	99,853	4,531	12,972	1 379,466	2 159,369	540,249	23,010

День: День 3
Сезон: Зима

Прием пищи, наименование блюда	Вес на порцию Нетто, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
ОС0000000097	Бутерброд с сыром	60,000	10,600	8,750	15,030	181,300	0,058	0,896	0,128	0,109	294,000	179,500	20,200	0,558
ОС0000004249	Яблоки свежие	50,000	0,200	0,200	5,900	22,500	0,015	6,500	0,010	0,315	8,000	5,500	4,500	1,100
ОС0000004188	Каша пшенная вязкая на молоке	250,000	10,936	14,814	61,030	411,760	0,287	2,561	0,135	1,137	249,260	290,700	66,030	1,254
ОС0000004417	Кисель из концентрата	200,000			9,980	37,900					8,750		1,900	0,030
Всего за Завтрак		560,000	21,736	23,764	91,940	653,460	0,360	9,957	0,273	1,561	560,010	475,700	92,630	2,942
Обед														
ОС0000000193	Салат из св. пом., огур с	100,000	0,799	14,983	3,280	149,920	0,040	14,150	0,555	10,267	21,170	24,940	15,540	0,679
ОС0000003982	Щи из св. капусты с гов.тушенкой	250,000	4,760	8,070	14,286	140,297	0,086	37,980	1,183	0,353	70,376	87,051	31,263	1,305
ОС0000004413	Рис отварной	150,000	3,840	5,978	41,840	227,775	0,044		0,053	0,419	24,215	83,250	28,668	0,682
ОС0000004308	Горбуша без гол. припущ. с овощами	100,000	32,852	22,872	1,361	342,270	0,318	5,250	0,717	4,950	47,810	320,600	51,905	1,152
ОС0000000213	Соус красный основной№759/12	50,000	0,628	1,028	4,690	29,860	0,016	2,600	0,550	0,831	8,100	9,310	5,240	0,226
ОС0000002208	Напиток из шиповника	200,000			19,960	75,800					0,400			0,060
ОС0000003962	Хлеб пшеничный 100,0	100,000	7,600	0,900	50,100	231,000	0,160				20,000	65,000	14,000	1,860
Всего за обед		950,000	50,479	53,831	135,517	1 196,922	0,664	59,980	3,058	16,820	192,071	590,151	146,616	5,964
Полдник														
ОС0000004416	Запеканка творожно - манная п/ф 170	150,000	27,170	6,031	33,301	294,410	0,077	0,820	0,069	0,480	185,580	288,970	38,165	0,962
ОС0000004402	Сок фруктовый	200,000	1,000		18,200	76,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Всего за Полдник		350,000	28,170	6,031	51,501	370,410	0,097	4,820	0,069	0,480	199,580	302,970	46,165	1,562
Ужин														
ОС0000000117	Капуста тушеная№482/94	200,000	5,473	7,207	28,213	177,120	0,104	119,050	0,690	5,061	139,260	95,350	50,140	2,012
ОС0000004308	Горбуша без гол. припущ. с овощами	100,000	32,852	22,872	1,361	342,270	0,318	5,250	0,717	4,950	47,810	320,600	51,905	1,152
ОС0000001785	Чай с лимоном	200,000	0,400	0,102	15,050	59,670	0,001	0,200	0,001		10,200	16,480	8,800	1,685
ОС0000000229	Хлеб крстьянский формовой	60,000	4,560	0,540	30,060	138,600	0,096				12,000	39,000	8,400	1,116
ОС0000004405	Кефир 200,0	200,000	5,600	6,400	8,200	112,000	0,060	1,400	0,060	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200
Всего за Ужин		760,000	48,885	37,121	82,884	829,660	0,579	125,900	1,468	10,151	449,270	661,430	147,245	6,165
Всего за День 3		2 620,000	149,270	120,747	361,842	3 050,452	1,700	200,657	4,868	29,012	1 400,931	2 030,251	432,656	16,633

День: День 4
Сезон: Зима

Прием пищи, наименование блюда	Вес на порцию нетто, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
ОС0000003981	Салат из свеклы с растительным мас	100,000	1,705	9,114	13,409	129,455	0,023	11,364	0,011	6,250	45,390	48,863	25,200	1,617
ОС0000004232	Бананы	100,000	1,500	0,100	21,800	89,000	0,040	10,000	0,120	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
ОС0000004574	омлет	150,000	10,896	15,235	2,061	189,270	0,069	0,390	0,306	1,765	81,680	182,700	13,835	2,032
ОС0000000115	Какао	200,000	3,768	3,900	25,776	149,000	0,044	1,300	0,031		122,600	116,200	21,640	0,712
ОС0000000469	Бутерброд с маслом сливочным	1 000,000	2,440	14,770	15,290	201,500	0,050		0,140	0,470	10,800	25,500	4,300	0,598
Всего за Завтрак		1 550,000	20,309	43,119	78,336	758,225	0,226	23,054	0,608	8,885	268,470	401,263	106,975	5,559
обед														
ОС0000001776	Сельди	50,000												
ОС0000000216	Суп карт.с лапш,кур.№217/12	144,000	7,905	8,178	25,106	199,350	0,139	16,600	1,262	2,486	35,320	109,220	30,950	1,567
ОС0000004410	Карт. пюре со слив.маслом	200,000	5,512	7,011	42,863	247,230	0,287	46,016	0,104	0,393	73,920	163,140	57,615	2,172
ОС0000004414	Куры отварные 1 кат.	75,000	21,975	22,085	1,825	292,950	0,090	0,750	0,534	0,042	38,020	203,650	25,080	2,111
ОС0000000213	Соус красный основной№759/12	50,000	0,628	1,028	4,690	29,860	0,016	2,600	0,550	0,831	8,100	9,310	5,240	0,226
ОС0000000161	Напиток "витаминизированный"	200,000												
ОС0000003962	Хлеб пшеничный 100,0	100,000	7,600	0,900	50,100	231,000	0,160				20,000	65,000	14,000	1,860
Всего за обед		819,000	43,620	39,202	124,584	1 000,390	0,692	65,966	2,450	3,752	175,360	550,320	132,885	7,936
Полдник														
ОС0000001871	печенье	50,000	3,750	5,900	37,200	218,000	0,040			0,930	14,500	45,000	10,000	1,050
ОС0000000158	Молоко кипяченое№644/94	200,000	5,908	6,752	9,917	122,380	0,084	2,743	0,063		253,200	189,900	29,540	0,127
Всего за Полдник		250,000	9,658	12,652	47,117	340,380	0,124	2,743	0,063	0,930	267,700	234,900	39,540	1,177
Ужин														
ОС0000000193	Салат из св. пом., огур с	100,000	0,799	14,983	3,280	149,920	0,040	14,150	0,555	10,267	21,170	24,940	15,540	0,679
ОС0000003976	Каша гречневая рассыпчатая на воде	150,000	7,923	6,413	42,578	249,035	0,269		0,042	4,297	21,132	188,050	126,201	4,220
ОС0000004421	Бефстроганов	100,000	21,591	26,251	7,459	350,420	0,098	8,810	0,310	1,129	49,850	240,410	34,145	3,378
ОС0000003966	Чай сладкий	200,000	0,200	0,051	15,010	58,260	0,001	0,100	0,001		14,250	8,240	6,400	0,865
ОС0000000229	Хлеб крхстьянский формовой	60,000	4,560	0,540	30,060	138,600	0,096				12,000	39,000	8,400	1,116
ОС0000004405	Кефир 200,0	200,000	5,600	6,400	8,200	112,000	0,060	1,400	0,060	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200
Всего за Ужин		810,000	40,673	54,638	106,587	1 058,235	0,564	24,460	0,968	15,833	358,402	690,640	218,686	10,458
Всего за День 4		3 429,000	114,260	149,611	356,624	3 157,230	1,606	116,223	4,089	29,400	1 069,932	1 877,123	498,086	25,130

День: День 5
Сезон: Весна

Прием пищи, наименование блюда	Вес на порцию нетто, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
ОС0000001894	сырок творожный	1 000,000												
ОС0000004174	Каша пшеничная вязкая на молоке	250,000	10,012	11,199	58,841	358,340	0,234	1,274	0,099	0,235	127,560	254,325	14,210	2,917
ОС0000004408	Кофейный напиток на молоке	200,000	2,600	1,888	22,310	112,192	0,020	0,650	0,015		76,140	65,000	8,720	0,578
ОС0000000097	Бутерброд с сыром	60,000	10,600	8,750	15,030	181,300	0,058	0,896	0,128	0,109	294,000	179,500	20,200	0,558
ОС0000004251	Яйцо вареное	40,000	5,000	4,600	0,280	62,800	0,028		0,124	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
Всего за Завтрак		1 550,000	28,212	26,437	96,461	714,632	0,340	2,820	0,366	1,144	519,700	575,625	47,930	5,053
Обед														
ОС0000003946	Винегрет овощной	100,000	1,797	10,067	11,952	138,960	0,062	18,350	1,189	6,905	36,590	53,650	24,330	1,149
ОС0000004426	Борщ из св. капусты вегетар. с гов.туш	85,000	3,966	7,815	15,049	137,120	0,055	18,530	0,958	0,344	49,820	75,160	25,125	1,366
ОС0000000117	Капуста тушеная№482/94	200,000	5,473	7,207	28,213	177,120	0,104	119,050	0,690	5,061	139,260	95,350	50,140	2,012
ОС0000003969	Котлеты из говядины	100,000	21,942	23,990	10,146	342,700	0,103	0,312	0,007	4,630	45,710	234,460	29,640	3,267
ОС0000000213	Соус красный основной№759/12	50,000	0,628	1,028	4,690	29,860	0,016	2,600	0,550	0,831	8,100	9,310	5,240	0,226
ОС0000003962	Хлеб пшеничный 100,0	100,000	7,600	0,900	50,100	231,000	0,160				20,000	65,000	14,000	1,860
ОС0000003970	Компот из сухофруктов	200,000	0,580		33,360	122,000	0,016	0,800	0,278		29,200	20,000	16,000	1,222
Всего за обед		835,000	41,986	51,007	153,510	1 178,760	0,516	159,642	3,672	17,771	328,680	552,930	164,475	11,102
Полдник														
ОС0000000172	Пирожок с печенью	75,000												
ОС0000004402	Сок фруктовый	200,000	1,000		18,200	76,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Всего за Полдник		275,000	1,000		18,200	76,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Ужин														
ОС0000004425	Салат "Летний"	100,000	1,683	4,176	8,368	75,070	0,065	14,030	0,327	0,276	34,840	47,820	17,720	0,736
ОС0000004424	Голубцы ленивые с говядиной 1 кат. г	250,000	23,365	27,049	25,625	422,070	0,163	81,596	1,813	1,369	161,565	295,730	70,985	4,501
ОС0000001785	Чай с лимоном	200,000	0,400	0,102	15,050	59,670	0,001	0,200	0,001		10,200	16,480	8,800	1,685
ОС0000000229	Хлеб крхстьянский формовой	60,000	4,560	0,540	30,060	138,600	0,096				12,000	39,000	8,400	1,116
ОС0000004405	Кефир 200,0	200,000	5,600	6,400	8,200	112,000	0,060	1,400	0,060	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200
Всего за Ужин		810,000	35,608	38,267	87,303	807,410	0,385	97,226	2,201	1,785	458,605	589,030	133,905	8,238
Всего за День 5		3 470,000	106,806	115,711	355,474	2 776,802	1,261	263,688	6,239	20,700	1 320,985	1 731,585	354,310	24,993

День: День 6
Сезон: Весна

Прием пищи, наименование блюда	Вес на порцию нетто, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Номер блюда из рецептурника
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед														
ОС0000000218	Суп карт.с рыб.конс.	250,000	7,512	2,858	31,417	173,320	0,233	34,300	1,205	1,606	47,390	166,910	57,830	1,914
ОС00000004413	Рис отварной	150,000	3,840	5,978	41,840	227,775	0,044		0,053	0,419	24,215	83,250	28,668	0,682
ОС00000004419	Печень тушеная в соусе	100,000	16,203	8,440	3,001	162,130	0,271	29,319	4,248	1,387	28,450	283,280	18,625	6,081
ОС0000001785	Чай с лимоном	200,000	0,400	0,102	15,050	59,670	0,001	0,200	0,001		10,200	16,480	8,800	1,685
ОС0000003962	Хлеб пшеничный 100,0	100,000	7,600	0,900	50,100	231,000	0,160				20,000	65,000	14,000	1,860
ОС0000000193	Салат из св. пом., огур с	100,000	0,799	14,983	3,280	149,920	0,040	14,150	0,555	10,287	21,170	24,940	15,540	0,679
Всего за обед		900,000	36,354	34,261	144,688	1 003,815	0,749	77,969	6,062	13,679	149,425	639,860	143,463	12,901
Полдник														
ОС0000000081	Беляш с мясом № 694/1994	80,000	12,557	15,643	21,503	276,720	0,085	0,969	0,004	5,695	31,140	133,560	18,480	1,778
ОС0000000158	Молоко кипяченое№644/94	200,000	5,908	6,752	9,917	122,380	0,084	2,743	0,063		253,200	189,900	29,540	0,127
Всего за Полдник		280,000	18,465	22,395	31,420	399,100	0,169	3,712	0,067	5,685	284,340	323,460	48,020	1,905
Ужин														
ОС0000001899	огурец свежий	50,000	0,175	0,025	0,600	2,750	0,008	1,750	0,015	0,025	4,250	7,500	3,500	0,125
ОС0000000153	Запеканка с мясом	300,000	29,766	19,150	62,174	527,170	0,218	2,100	0,031	2,532	47,980	302,140	41,140	4,658
ОС0000003966	Чай сладкий	200,000	0,200	0,051	15,010	58,260	0,001	0,100	0,001		14,250	8,240	6,400	0,865
ОС0000000229	Хлеб крестьянский формовой	60,000	4,560	0,540	30,060	138,600	0,096				12,000	39,000	8,400	1,116
ОС0000000405	Кефир 200,0	200,000	5,600	6,400	8,200	112,000	0,060	1,400	0,060	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200
Всего за Ужин		810,000	40,301	26,166	116,044	838,780	0,383	5,350	0,107	2,697	318,380	546,880	87,440	6,964
Завтрак														
ОС00000004085	Каша гречневая вязкая на молоке	250,000	10,676	16,057	61,931	420,540	0,307	1,274	0,134	4,476	137,580	277,460	138,015	4,317
ОС00000004417	Кисель из концентрата	200,000			9,990	37,900					8,750		1,900	0,030
ОС0000000095	Бутерброд с колбасой	60,000	10,600	8,750	15,030	181,300	0,068	0,896	0,128	0,109	294,000	179,500	20,200	0,558
ОС0000001896	Йогурт	1 000,000												
Всего за Завтрак		1 510,000	21,276	24,807	86,941	639,740	0,365	2,170	0,262	4,585	440,330	456,960	160,115	4,905
Всего за День 6		3 500,000	116,396	107,629	379,093	2 881,435	1,666	89,201	6,498	26,646	1 192,475	1 967,160	439,038	26,675
ИТОГО		9 037,000	753,083	711,062	2 318,769	18 181,581	9,628	915,302	32,711	144,906	7 565,858	1 686,557	2 676,734	142,056
Среднее за период		3 172,833	125,514	118,510	386,460	3 030,264	1,606	152,550	5,452	24,151	1 260,976	1 947,760	446,122	23,676

Организация: Техникум "Родник"

Категория:

День: День 7

Сезон: Весна

Прием пищи, наименование блюда	Вес на порцию, нетто, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Полдник														
ОС0000001785	Чай с лимоном	200,000	0,400	0,102	15,050	59,670	0,001	0,200	0,001		10,200	16,480	8,800	1,685
ОС0000000204	Сдоба "витая"	75,000	6,042	2,842	52,816	257,880	0,101		0,006	2,794	15,230	55,140	9,770	0,813
Всего за Полдник		275,000	6,442	2,944	67,866	317,550	0,102	0,200	0,007	2,794	25,430	71,620	18,570	2,498
Завтрак														
ОС0000004074	Каша геркулесовая вязкая на молоке	250,000	9,770	10,731	51,146	302,150	0,324	1,300	0,065	2,134	162,465	298,140	96,565	2,401
ОС0000001937	Бутерброд с сыром маслом слив.	70,000	7,640	20,070	15,290	271,500	0,056	0,560	0,220	0,538	190,800	125,500	14,300	0,598
ОС0000000115	Какао	200,000	3,768	3,900	25,776	149,000	0,044	1,300	0,031		122,600	116,200	21,640	0,712
ОС0000004249	Яблоки свежие	50,000	0,200	0,200	5,900	22,500	0,015	6,500	0,010	0,315	8,000	5,500	4,500	1,100
ОС0000001896	Йогурт	1 000,000												
Всего за Завтрак		1 570,000	21,378	34,901	98,112	745,150	0,439	9,660	0,326	2,987	483,865	545,340	137,005	4,811
обед														
ОС0000000191	Салат"Аппетитный"	100,000	6,802	5,389	6,052	94,030	0,033	40,610	0,080	0,121	226,400	127,590	24,460	0,563
ОС0000003982	Щи из св. капусты с гов.тушенкой	250,000	4,760	8,070	14,286	140,297	0,086	37,980	1,183	0,353	70,376	87,051	31,263	1,305
ОС0000003976	Каша гречневая рассыпчатая на воде	150,000	7,923	6,413	42,578	249,035	0,269		0,042	4,297	21,132	188,050	126,201	4,220
ОС0000000212	Сосиска отварная	60,000												
ОС0000000213	Соус красный основной№759/12	50,000	0,628	1,028	4,690	29,860	0,016	2,600	0,550	0,831	8,100	9,310	5,240	0,226
ОС0000002208	Напиток из шиповника	200,000			19,960	75,800					0,400			0,060
ОС0000003962	Хлеб пшеничный 100,0	100,000	7,600	0,900	50,100	231,000	0,160				20,000	65,000	14,000	1,860
Всего за обед		910,000	27,713	21,800	137,666	820,022	0,564	81,190	1,855	5,602	346,408	477,001	201,164	8,234
Ужин														
ОС0000004405	Кефир 200,0	200,000	5,600	6,400	8,200	112,000	0,060	1,400	0,060	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200
ОС0000000187	Салат "Мимоза"	100,000	10,697	2,769	1,907	73,860	0,080	1,850	1,777	0,520	40,690	168,850	37,120	1,033
ОС0000004259	Картофель запеченный	200,000	5,500	1,100	49,775	220,000	0,330	55,000	0,055	0,275	27,500	159,500	63,250	2,475
ОС0000004434	Биточек мясной	100,000	21,990	22,400	10,224	328,420	0,103	0,312	0,049	0,751	47,150	236,260	29,670	3,279
ОС0000001785	Чай с лимоном	200,000	0,400	0,102	15,050	59,670	0,001	0,200	0,001		10,200	16,480	8,800	1,685
ОС0000000229	Хлеб крхстьянский формовой	60,000	4,560	0,540	30,060	138,600	0,096				12,000	39,000	8,400	1,116
Всего за Ужин		860,000	48,747	33,311	115,216	932,550	0,670	58,762	1,942	1,686	377,540	810,090	175,240	9,788
Всего за День 1		3 615,000	104,280	92,956	418,860	2 815,272	1,775	149,812	4,130	13,069	1 233,243	1 904,051	531,979	25,331

День: День 8
Сезон: Весна

Прием пищи, наименование блюда	Вес на порцию нетто, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Обед														
ОС0000004409	Рыба отварная (минтай без головы) ф	75,000	24,401	1,371	0,591	111,690	0,171	3,186	0,285	0,025	66,940	368,190	85,380	1,290
ОС0000001776	Сельди	50,000												
ОС0000004264	Суп гороховый с гов.тушенкой	250,000	8,159	5,546	25,581	175,609	0,270	14,879	1,424	2,041	41,570	119,175	41,908	2,465
ОС0000003986	Картофель отварной с маслом	200,000	5,368	5,414	48,224	252,460	0,320	53,200	0,095	0,407	31,720	156,080	61,430	2,435
ОС0000000213	Соус красный основной№759/12	50,000	0,628	1,028	4,690	29,860	0,016	2,600	0,550	0,831	8,100	9,310	5,240	0,226
ОС0000003962	Хлеб пшеничный 100,0	100,000	7,600	0,900	50,100	231,000	0,160				20,000	65,000	14,000	1,860
ОС0000004430	Компот из кураги	200,000	1,040		33,140	122,600	0,020	0,800	0,700		41,400	29,200	23,000	0,700
Всего за обед		925,000	47,196	14,259	162,326	923,219	0,957	74,665	3,054	3,304	209,730	746,955	230,958	8,976
Завтрак														
ОС0000004214	Каша ячневая вязкая на молоке	250,000	8,440	7,553	49,907	291,440	0,192	1,300	0,065	0,118	174,730	283,580	43,345	1,128
ОС0000004408	Кофейный напиток на молоке	200,000	2,600	1,888	22,310	112,192	0,020	0,650	0,015		76,140	65,000	8,720	0,578
ОС0000000095	Бутерброд с колбасой	60,000	10,600	8,750	15,030	181,300	0,058	0,896	0,128	0,109	294,000	179,500	20,200	0,558
ОС0000004232	Бананы	100,000	1,500	0,100	21,800	89,000	0,040	10,000	0,120	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
ОС0000001778	Конфеты фруктово-ягодные	50,000	0,050	0,050	46,100	178,500					7,500	4,000	3,000	0,100
Всего за Завтрак		660,000	23,190	18,341	155,147	852,432	0,310	12,846	0,328	0,627	560,370	560,080	117,265	2,964
Полдник														
00-00000000095	Сдоба с корицей	75,000	6,042	2,842	52,816	257,880	0,101		0,006	2,794	15,230	55,140	9,770	0,813
ОС0000004402	Сок фруктовый	200,000	1,000		18,200	76,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Всего за Полдник		275,000	7,042	2,842	71,016	333,880	0,121	4,000	0,006	2,794	29,230	69,140	17,770	1,413
Ужин														
ОС0000001899	огурец свежий	50,000	0,175	0,025	0,600	2,750	0,008	1,750	0,015	0,025	4,250	7,500	3,500	0,125
ОС0000003964	Макаронные изделия отварные	150,000	5,502	4,384	39,391	211,628	0,090		0,037	1,226	25,955	47,250	9,306	0,956
ОС0000004419	Печень тушеная в соусе	100,000	16,203	9,440	3,001	162,130	0,271	29,319	4,248	1,387	26,450	283,280	18,625	6,081
ОС0000001379	Чай с молоком	200,000	1,600	1,651	17,360	87,260	0,021	0,750	0,016		65,250	53,240	11,400	0,895
ОС0000000229	Хлеб крхстьянский формовой	60,000	4,560	0,540	30,060	138,600	0,096				12,000	39,000	8,400	1,116
ОС0000004405	Кефир 200,0	200,000	5,600	6,400	8,200	112,000	0,060	1,400	0,060	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200
Всего за Ужин		760,000	33,640	22,440	98,612	714,368	0,546	33,219	4,376	2,778	373,905	620,270	79,231	9,373
Всего за День 2		2 620,000	111,068	57,882	487,101	2 823,899	1,934	124,730	7,764	9,503	1 173,235	1 996,445	445,224	22,726

День: День 9
Сезон: Весна

Прием пищи, наименование блюда	Вес на порцию нетто, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
ОС0000000097	Бутерброд с сыром	60,000	10,600	8,750	15,030	181,300	0,058	0,896	0,128	0,109	294,000	179,500	20,200	0,558
ОС0000000115	Какао	200,000	3,768	3,900	25,776	149,000	0,044	1,300	0,031		122,600	116,200	21,640	0,712
ОС0000001896	Йогурт	1 000,000												
ОС0000004411	Морковь тертая с сахаром	105,000	1,625	0,125	16,615	61,450	0,075	6,250	11,250	0,788	63,850	68,750	47,500	0,890
ОС0000004574	омлет	150,000	10,896	15,235	2,061	189,270	0,069	0,390	0,306	1,765	81,680	182,700	13,835	2,032
Всего за Завтрак		1 515,000	26,889	28,010	59,482	581,020	0,246	8,836	11,715	2,662	562,130	547,150	103,175	4,192
Обед														
ОС0000001453	Салат "Особый"	100,000	12,023	6,343	0,140	107,040	0,059	1,058	0,122	0,448	151,800	197,200	29,750	0,796
ОС0000004426	Борщ из св. капусты вегетар. с гов.туш	85,000	3,966	7,815	15,049	137,120	0,055	18,530	0,958	0,344	49,820	75,160	25,125	1,366
ОС0000003964	Макаронные изделия отварные	150,000	5,502	4,384	39,391	211,628	0,090		0,037	1,226	25,955	47,250	9,306	0,956
ОС0000001374	Зразы "Верх-Исетские"	75,000	20,948	26,860	1,318	330,430	0,076	1,200	0,031	6,853	18,670	223,560	25,980	3,181
ОС0000000213	Соус красный основной№759/12	50,000	0,628	1,028	4,690	29,860	0,016	2,600	0,550	0,831	8,100	9,310	5,240	0,226
ОС0000003970	Компот из сухофруктов	200,000	0,580		33,360	122,000	0,016	0,800	0,278		29,200	20,000	16,000	1,222
ОС0000003962	Хлеб пшеничный 100,0	100,000	7,600	0,900	50,100	231,000	0,160				20,000	65,000	14,000	1,860
ОС0000001777	Конфеты шоколадные	50,000												
Всего за обед		810,000	51,247	47,330	144,048	1 169,078	0,472	24,188	1,976	9,702	303,545	637,480	125,401	9,607
Полдник														
ОС0000001871	печенье	50,000	3,750	5,900	37,200	218,000	0,040			0,930	14,500	45,000	10,000	1,050
ОС0000003966	Чай сладкий	200,000	0,200	0,051	15,010	58,260	0,001	0,100	0,001		14,250	8,240	6,400	0,865
Всего за Полдник		250,000	3,950	5,951	52,210	276,260	0,041	0,100	0,001	0,930	28,750	53,240	16,400	1,915
Ужин														
ОС0000003956	Помидоры свежие (гарнировка)	50,000	0,649	0,118	2,950	13,570	0,035	14,750	0,708	0,230	8,260	15,340	11,800	0,531
ОС0000001686	Суфле "Рыбка"	200,000	5,096	25,580	20,842	329,560	0,054	2,660	0,208	6,377	52,680	109,320	19,880	0,997
ОС0000003966	Чай сладкий	200,000	0,200	0,051	15,010	58,260	0,001	0,100	0,001		14,250	8,240	6,400	0,865
ОС0000000229	Хлеб крстьянский формовой	60,000	4,560	0,540	30,060	138,600	0,096				12,000	39,000	8,400	1,116
ОС0000004405	Кефир 200,0	200,000	5,600	6,400	8,200	112,000	0,060	1,400	0,060	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200
Всего за Ужин		710,000	16,105	32,689	77,062	651,990	0,246	18,910	0,977	6,747	327,190	361,900	74,480	3,709
Всего за День 3		3 285,000	98,191	113,980	332,802	2 678,348	1,005	52,034	14,669	20,041	1 221,615	1 599,770	319,456	19,423

День: День 10
Сезон: Весна

Прием пищи, наименование блюда	Вес на порцию нетто, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
ОС0000004236	Груша	50,000	0,020	0,150	5,450	21,000	0,010	2,500	0,005	0,180	9,500	8,000	6,000	1,150
ОС0000001894	сырок творожный	1 000,000												
ОС0000004225	Каша"Дружба" вязкая на молоке (рис-	255,000	8,180	8,085	51,416	303,500	0,248	1,300	0,071	1,019	139,605	201,900	53,615	1,199
ОС0000000469	Бутерброд с маслом сливочным	1 000,000	2,440	14,770	15,290	201,500	0,050		0,140	0,470	10,800	25,500	4,300	0,598
ОС0000004408	Кофейный напиток на молоке	200,000	2,600	1,888	22,310	112,192	0,020	0,650	0,015		76,140	65,000	8,720	0,578
Всего за Завтрак		2 505,000	13,240	24,893	94,466	638,192	0,328	4,450	0,231	1,669	236,045	300,400	72,635	3,525
Обед														
ОС0000002402	Салат с фасолью	100,000	12,180	1,160	31,610	169,360	0,290		0,012	2,227	87,000	278,400	59,740	3,445
ОС0000000216	Суп карт.с лапш,кур.№217/12	144,000	7,905	8,178	25,106	199,350	0,139	16,600	1,262	2,486	35,320	109,220	30,950	1,567
ОС0000000117	Капуста тушеная№482/94	200,000	5,473	7,207	28,213	177,120	0,104	119,050	0,690	5,061	139,260	95,350	50,140	2,012
ОС0000004414	Куры отварные 1 кат.	75,000	21,975	22,085	1,825	292,950	0,090	0,750	0,534	0,042	38,020	203,650	25,080	2,111
ОС0000000213	Соус красный основной№759/12	50,000	0,628	1,028	4,690	29,860	0,016	2,600	0,550	0,831	8,100	9,310	5,240	0,226
ОС0000002208	Напиток из шиповника	200,000			19,960	75,800					0,400			0,060
ОС0000003962	Хлеб пшеничный 100,0	100,000	7,600	0,900	50,100	231,000	0,160				20,000	65,000	14,000	1,860
Всего за обед		869,000	55,761	40,558	161,504	1 175,440	0,799	139,000	3,048	10,647	328,100	760,930	185,150	11,281
Полдник														
ОС0000004255	Булочка с карамелью	75,000	5,559	7,851	51,819	297,320	0,091		0,009	6,009	16,080	52,700	9,530	0,768
ОС0000000158	Молоко кипяченое№644/94	200,000	5,908	6,752	9,917	122,380	0,084	2,743	0,063		253,200	189,900	29,540	0,127
Всего за Полдник		275,000	11,467	14,603	61,736	419,700	0,175	2,743	0,072	6,009	269,280	242,600	39,070	0,895
Ужин														
ОС0000003956	Помидоры свежие (гарнировка)	50,000	0,649	0,118	2,950	13,570	0,035	14,750	0,708	0,230	8,260	15,340	11,800	0,531
ОС0000003968	Плов	250,000	25,717	27,715	58,014	571,610	0,155	8,500	1,650	7,880	54,420	327,410	74,840	4,258
ОС0000001785	Чай с лимоном	200,000	0,400	0,102	15,050	59,670	0,001	0,200	0,001		10,200	16,480	8,800	1,685
ОС0000000229	Хлеб крхстьянский формовой	60,000	4,560	0,540	30,060	138,600	0,096				12,000	39,000	8,400	1,116
ОС0000004405	Кефир 200,0	200,000	5,600	6,400	8,200	112,000	0,060	1,400	0,060	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200
Всего за Ужин		760,000	36,926	34,875	114,274	895,450	0,347	24,850	2,419	8,250	324,880	588,230	131,840	7,790
Всего за День 4		4 409,000	117,394	114,929	431,980	3 128,782	1,649	171,043	5,770	26,575	1 158,305	1 892,160	428,695	23,491

День: День 11
Сезон: Весна

Прием пищи, наименование блюда	Вес на порцию нетто, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
ОС0000001777	Конфеты шоколадные	50,000												
ОС0000003981	Салат из свеклы с растительным мас	100,000	1,705	9,114	13,409	129,455	0,023	11,364	0,011	6,250	45,390	48,863	25,200	1,617
ОС0000004174	Каша пшеничная вязкая на молоке	250,000	10,012	11,199	58,841	358,340	0,234	1,274	0,099	0,235	127,560	254,325	14,210	2,917
ОС0000000097	Бутерброд с сыром	60,000	10,600	8,750	15,030	181,300	0,058	0,896	0,128	0,109	294,000	179,500	20,200	0,558
ОС0000000115	Какао	200,000	3,768	3,900	25,776	149,000	0,044	1,300	0,031		122,600	116,200	21,640	0,712
Всего за Завтрак		660,000	26,085	32,963	113,056	818,095	0,359	14,834	0,269	6,594	589,550	598,888	81,250	5,804
Обед														
ОС0000003946	Винегрет овощной	100,000	1,797	10,067	11,952	138,960	0,062	18,350	1,189	6,905	36,590	53,650	24,330	1,149
ОС0000004397	Рассольник ленинград. с огурцами с г	250,000	5,329	8,319	24,327	186,693	0,144	22,935	1,169	0,563	47,554	119,003	38,202	1,596
ОС0000003964	Макаронные изделия отварные	150,000	5,502	4,384	39,391	211,628	0,090		0,037	1,226	25,955	47,250	9,306	0,956
ОС0000003969	Котлеты из говядины	100,000	21,942	23,990	10,146	342,700	0,103	0,312	0,007	4,630	45,710	234,460	29,640	3,267
ОС0000000213	Соус красный основной№759/12	50,000	0,628	1,028	4,690	29,860	0,016	2,600	0,550	0,831	8,100	9,310	5,240	0,226
ОС0000000161	Напиток "витаминизированный"	200,000												
ОС0000003962	Хлеб пшеничный 100,0	100,000	7,600	0,900	50,100	231,000	0,160				20,000	65,000	14,000	1,860
Всего за обед		950,000	42,798	48,688	140,606	1 140,841	0,575	44,197	2,952	14,155	183,909	528,673	120,718	9,054
Полдник														
ОС0000000181	Расстегай с рыб№696/94	75,000	8,245	8,805	58,686	346,270	0,142	0,600		7,377	23,590	74,560	14,270	1,083
ОС0000004402	Сок фруктовый	200,000	1,000		18,200	76,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Всего за Полдник		275,000	9,245	8,805	76,886	422,270	0,162	4,600		7,377	37,590	88,560	22,270	1,683
Ужин														
ОС0000001899	огурец свежий	50,000	0,175	0,025	0,600	2,750	0,008	1,750	0,015	0,025	4,250	7,500	3,500	0,125
ОС0000002184	Картофельная запеканка с мясом №6	250,000	26,376	22,316	58,113	525,030	0,446	63,900	0,062	3,641	47,040	392,560	97,550	5,838
ОС0000003966	Чай сладкий	200,000	0,200	0,051	15,010	58,260	0,001	0,100	0,001		14,250	8,240	6,400	0,865
ОС0000000229	Хлеб крхстьянский формовой	60,000	4,560	0,540	30,060	138,600	0,096				12,000	39,000	8,400	1,116
ОС0000004405	Кефир 200,0	200,000	5,600	6,400	8,200	112,000	0,060	1,400	0,060	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200
Всего за Ужин		760,000	36,911	29,332	111,983	836,640	0,611	67,150	0,138	3,806	317,540	637,300	143,850	8,144
Всего за День 5		2 645,000	115,039	119,788	442,531	3 217,846	1,707	130,781	3,359	31,932	1 128,589	1 853,421	368,088	24,685

День: День 12
Сезон: Весна

Прием пищи, наименование блюда	Вес на порцию нетто, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Обед														
ОС0000003981	Салат из свеклы с растительным мас	100,000	1,705	9,114	13,409	129,455	0,023	11,364	0,011	6,250	45,390	48,863	25,200	1,617
ОС0000004432	Суп картофельный с макарон.изделия	250,000	5,575	4,545	28,033	167,995	0,153	21,825	1,163	0,472	42,053	104,425	35,938	1,631
ОС0000004413	Рис отварной	150,000	3,840	5,978	41,840	227,775	0,044		0,053	0,419	24,215	83,250	28,668	0,682
ОС0000004427	Гуляш	50,000	21,182	20,789	7,173	298,930	0,099	7,200	0,275	0,986	34,250	224,700	33,605	3,483
ОС0000001785	Чай с лимоном	200,000	0,400	0,102	15,050	59,670	0,001	0,200	0,001		10,200	16,480	8,800	1,685
ОС0000003962	Хлеб пшеничный 100,0	100,000	7,600	0,900	50,100	231,000	0,160				20,000	65,000	14,000	1,860
Всего за обед		850,000	40,302	41,428	155,605	1 114,825	0,480	40,589	1,503	8,127	176,108	542,718	146,211	10,958
Полдник														
ОС0000004241	Пряники	50,000	2,400	1,400	38,850	175,000	0,040				4,500	20,500		0,300
ОС0000004402	Сок фруктовый	200,000	1,000		18,200	76,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Всего за Полдник		250,000	3,400	1,400	57,050	251,000	0,060	4,000			18,500	34,500	8,000	0,900
Ужин														
ОС0000004438	Салат из св.капусты, моркови с расти	100,000	2,930	9,171	16,877	147,105	0,060	65,268	2,610	6,359	86,634	59,914	33,931	1,097
ОС0000004403	Жаркое по - домашнему с мясом	250,000	35,862	33,338	28,561	551,080	0,293	34,100	0,267	4,625	39,470	422,280	77,830	6,340
ОС0000003968	Чай сладкий	200,000	0,200	0,051	15,010	58,260	0,001	0,100	0,001		14,250	8,240	6,400	0,865
ОС0000000229	Хлеб крхстьянский формовой	60,000	4,560	0,540	30,060	138,600	0,096				12,000	39,000	8,400	1,116
ОС0000004405	Кефир 200,0	200,000	5,600	6,400	8,200	112,000	0,060	1,400	0,060	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200
Всего за Ужин		810,000	49,152	49,500	98,708	1 007,045	0,510	100,868	2,938	11,124	392,354	719,434	154,561	9,618
Завтрак														
ОС0000001971	Суп молочный с макаронными издели	250,000	5,596	5,670	22,378	158,805	0,084	1,625	0,052	0,467	154,310	130,500	20,710	0,400
ОС0000000095	Бутерброд с колбасой	60,000	10,600	8,750	15,030	181,300	0,058	0,896	0,128	0,109	294,000	179,500	20,200	0,558
ОС0000001785	Чай с лимоном	200,000	0,400	0,102	15,050	59,670	0,001	0,200	0,001		10,200	16,480	8,800	1,685
ОС0000004232	Бананы	100,000	1,500	0,100	21,800	89,000	0,040	10,000	0,120	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
ОС0000001896	Йогурт	1 000,000												
Всего за Завтрак		1 610,000	18,096	14,622	74,258	488,775	0,183	12,721	0,301	0,976	466,510	354,480	91,710	3,243
Всего за День 6		3 520,000	110,950	106,950	385,621	2 861,645	1,233	158,178	4,742	20,227	1 053,472	1 651,132	400,482	24,719
ИТОГО		0 094,000	666,922	606,485	2 498,895	17 525,792	9,303	786,578	40,434	121,347	6 968,459	0 896,979	2 493,924	140,375
Среднее за период		3 349,000	109,487	101,081	416,483	2 920,965	1,551	131,096	6,739	20,225	1 161,410	1 816,163	415,654	23,396