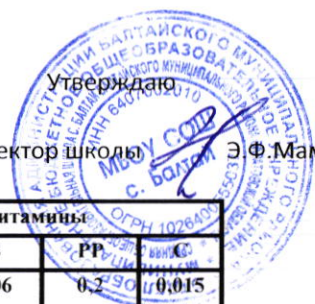


десятидневное меню 1-4 кл 2023-2024 уч.год

Возрастная категория : от 1-4класс с ГПД

Директор школы Э.Ф.Мамкеева



Понедельник

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
9	200	каша молочная манная	7,2	10,85	49,4	191,65	5,7	0,4	0,2	0,8	0,06	0,06	0,2	0,015
17	200	Кофейный напиток с молоком	3,6	3,64	1,76	103,3	120,4	14	90	0,35	0,04	0,02	0	0,045
	50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	8	0,2	0	0,02	14	0
	Итого		18,84	17,69	73,46	503,95	146,55	31,5	98,6	1,85	0,1	0,12	27,2	0,06
№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
0	60	Икра из кабачков.	1,25	0,1	8,7	52,2	91,35	7,61	52	0,4	0,01	0,1	0	5
1	200/25	Суп рисовый с мясом птицы	1,81	8,21	18,44	102,5	44,3	4,2	53,23	0,19	0,01	0,05	0,1	0,56
36	150	каша гречневая с маслом	4,89	3,8	20,29	176,7	20,6	10,8	21	0,5	0,01	0,02	0	0,2
22	80	Куры тушеные	7,15	2,5	3,4	172	54,5	10,3	92,9	0,1	0	0	0	0,02
24	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	16,4	128	14,8	0,16	40	0,3	0,08	0	0	15
59	50	Хлеб ржаной	2,21	0,48	1,05	72,4	14	10	67,2	0,31	0	0,07	0	0,02
	50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	8	0,2	0	0,02	14	0
	Итог		20,5	16,09	115,97	741,5	230,94	54,63	259,93	2,79	0,13	0,31	41,3	20,92
	50	Булка домашняя	3,64	6,26	26,96	179	13,7	14,1	35,6	0,65	0	0,06	0	0
	20	Масло сливочное	0,06	19,9	0	175,2	0,08	0	0,6	0	0,16	0,02	0	0
	200	Чай с сахаром	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	Итог		4,84	6,26	39,96	228,3	41,7	22,1	43,6	0,67	0	0,1	0,2	0,2
	всего		50,42	40,04	229,39	1473,75	419,19	108,23	402,13	5,31	0,23	0,53	68,7	21,18

вторник

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
28	200	Каша пшеничная с молоком	5,86	7,35	42,6	210,14	7,13	0	0	0,91	0	0,09	0	0,27
19	200	Какао	4,2	2,6	17,3	110,7	110,57	0	0	0,35	0	0,24	0	1,08
	50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		19,1	18,15	82,2	529,84	252,9	17,4	96,2	1,62	0,04	0,36	0,1	1,45
№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
39	80	Салат из моркови с зеленым горошком	5,93	1,76	17,02	39,12	5,48	6,22	29,2	0,07	0,05	0,1	0,11	9,76
37	200	щи из св. капусты на м/к бульоне	1,81	4,91	15,5	162,5	11,34	7,76	27,38	0,07	0,05	0,1	0,48	4,42
8	150	макаронные отварные с маслом	4,6	5,2	41,2	127,3	1,84	13,6	242	2,1	0,02	0,08	0	2,4
43	80	Гёфтели мясные	7,58	7,84	7,95	125,36	14,88	15,89	2,8	0,6	0,02	0,08	0	1,32
18	200	чай с сахаром	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	1/50	хлеб ржаной	2,21	0,4	2,83	80,25	1,21	22,8	2,4	0,8	0,01	0,022	0	0
	1/50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		28,73	22,41	119,8	720,83	65,95	86,37	332,98	3,86	0,15	0,442	0,89	18,1
	40	Печенье	3	3,92	29,76	166,8	11,6	8	27,8	2,8	0	0,04	0	0
	20	Масло сливочное	0,06	19,9	0	175,2	0,08	0	0,6	0	0,16	0,02	0	0
	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	16,4	186,1	14	0,16	40	0,3	0,08	0,02	0,12	3,6
	Итого		3,73	3,92	46,16	352,9	25,6	0,24	67,8	3,1	0,08	0,06	0,12	3,6
		всего	51,56	44,48	248,16	1603,57	344,45	104,01	496,98	8,58	0,25	0,862	1,11	23,15

среда

10	200	Каша молочная рисовая	8,5	10,9	49,4	242	155,1	27,85	39,9	0,82	0,1	0,1	0	0,65
21	200	Кисель	0	0	11,82	126,3	9,9	0	0	0,03	0	0	0	0
	1/50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
51	200	Каша молочная рисовая	8,4	10,9	49,4	242	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		16,9	19,2	110,62	505,3	168,2	39,95	61,1	1,05	0,1	0,12	0,1	0,65
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
40	80	Салат из свеж капусты с кукурузой	0,8	0,5	1,79	55,3	14,03	0,91	20,14	0,63	0	0,024	0	4,7
3	200/25	Суп гороховый с мясом	7,94	5,2	19,86	150,1	63,8	0,02	67,9	0,22	0,01	25	0,24	0
7	200	овощи тушеные с мясом	8,38	18,25	42,61	201,25	92,76	5,76	8,13	0,48	0,012	14	0	0
26	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	16,04	186,1	14	0,16	40	0,3	0,08	0,02	0,12	3,6
	1/50	хлеб ржаной	2,21	0,4	2,83	80,25	1,21	22,8	2,4	0,8	0,01	0,022	0	0
	1/50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		25,46	26,65	105,43	810	189	41,75	159,77	2,63	0,112	39,086	0,46	8,3
	50	Пирожок с повидлом	2,2	4,3	25,05	147,7	4,9	11,8	65	0,36	0,39	0,18	0,21	0
	200	Чай с сахаром	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	Итого		3,4	4,3	38,05	197	32,9	19,8	73	0,38	0,39	0,22	0,41	0,2
	всего		45,76	50,15	254,1	1512,3	390,1	101,5	293,87	4,06	0,602	39,426	0,97	9,15

Четверг

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
11	200	Каша молочная Дружба	15,5	12,2	42,3	227,2	66,05	19,02	59,86	0,5	0,01	0	0	2,8
20	200	чай	0	0	11,82	126,3	9,9	0	0	0,03	0,05	0	0	0,46
	1/50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		15,5	14,5	76,42	490,5	79,15	31,12	81,06	0,73	0,06	0,02	0,1	3,26
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
32	80	Салат из свеклы с зеленым горошком, т/о	4,2	2,13	4,49	56,7	53,4	8,9	20,14	0,2	0	0	0	6,7
44	200/25	суп вермишелевый с мясом	8,92	4,94	14,74	151,74	61,34	7,76	27,38	0,45	0,02	0,1	0,48	3,42
12	200	плов	10,49	22,13	45,28	376	102,84	13,6	242	1,5	0,08	0,1	3,2	3,04
25	200	какао с молоком	4,2	2,6	17,3	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0	2,08
	2/50	Хлеб пшеничный	10,96	4,5	43,5	137	3,84	14,52	9,6	0,2	0	0,05	0,8	0,12
	Итого		38,77	36,3	125,31	724,64	233,52	65,98	299,32	2,35	0,12	0,35	4,48	15,36
	50	Печенье	3	3,92	29,76	166,8	11,6	8	27,8	2,8	0	0,04	0	0
	20	Масло сливочное	0,06	19,9	0	175,2	0,08	0	0,6	0	0,16	0,02	0	0
	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	16,04	214,1	14	0,16	40	0,3	0,08	0,02	0,12	3,6
	Итого		3,73	3,92	45,8	380,9	26	8,16	67,8	3,1	0,08	0,06	0,12	3,6
	всего		58	54,72	247,53	1596,04	338,67	105,26	448,18	6,18	0,26	0,43	4,7	22,22

пятница

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
9	200	Каша молочная манная	6,26	6,13	21,4	224,24	99	4	0	0,2	0	0,22	0	2
19	200	кофейный напиток	3,6	3,64	11,78	103,3	120,4	14	90	0,35	0,042	0,02	0	0,045
	50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	итог		15,26	12,07	55,48	464,54	222,6	30,1	111,2	0,75	0,042	0,26	0,1	2,045
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
39	80	Салат из моркови с зеленым горошком	5,93	1,76	17,03	104,12	85,48	6,22	29,2	0,07	0,05	0,1	0,11	9,76
4	200/25	Борщ с мясом	4,35	9,67	3,51	152,49	47	24,6	0	0,6	0	0,2	0	0,6
33	200	каша гороховая	5,83	13,27	8,96	197,5	41,9	9,18	20,12	0,06	0,06	0,3	0	0
27	100	рыба тушеная с овощами	18,21	5,025	2,93	99,51	11,26	5,82	143,07	0,57	0	0,06	0	2,01
21	200	Кисель	0	0	11,82	26,3	9,9	0	0	0,03	0	0	0	0
	1/50	хлеб ржаной	2,21	0,4	2,83	80,25	1,21	22,8	2,4	0,8	0,01	0,022	0	0
	1/50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		41,93	32,425	69,38	797,17	199,95	80,72	215,99	2,33	0,12	0,702	0,21	12,37
	50	Булка домашняя	3,64	6,26	26,96	179	13,7	14,1	35,6	0,65	0	0,06	0	0
	20	Масло сливочное	0,06	19,9	0	175,2	0,08	0	0,6	0	0,16	0,02	0	0
	200	Чай с сахаром	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	Итого		4,84	6,26	39,96	228,3	41,7	22,1	43,6	0,67	0	0,1	0,2	0,2
		всего	62,03	50,755	164,82	1490,01	464,25	132,92	370,79	3,75	0,162	1,062	0,51	14,615

понедельник

реци	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	200	Каша молочная рисовая	8,5	10,9	39,4	242	155,1	27,85	39,9	0,82	0,1	0,1	0	0,65
21	200	Кисель	0	0	11,82	126,3	9,9	0	0	0,03	0	0	0	0
	70	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	8	0,2	0	0,02	14	0
	Итого		13,9	13,2	73,52	505,3	168,2	39,95	47,9	1,05	0,1	0,12	14	0,65
№ реци	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	60	Икра из кабачков.	1,25	0,1	8,7	49,08	91,35	7,61	52	0,4	0,01	0,1	0	5
3	200/25	Суп гороховый с мясом	3,94	5,2	29,86	160,1	63,8	0,02	67,9	0,22	0,01	0,25	0,24	0
8	150	каша гречневая с маслом	4,89	3,8	20,29	176,7	20,6	10,8	21	0,5	0,01	0,02	0	0,2
15	80	куры тушеные	1,9	11,2	1,41	176,7	6,08	10,08	116,48	0,68	0,008	0,1	0	2,48
26	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	16,04	186,1	14	0,16	40	0,3	0,08	0,02	0,12	3,6
	2/50	Хлеб пшеничный	10,96	4,5	43,5	137	3,84	14,52	9,6	0,2	0	0,05	0,8	0,12
	Итого		23,67	24,8	119,8	885,68	199,67	43,19	306,98	2,3	0,118	0,54	1,16	11,4
	50	Булочка с повидлом	2,2	4,3	25,05	147,7	4,9	11,8	65	0,36	0,39	0,18	0,21	0
	200	Чай с сахаром	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	Итого		3,4	4,3	38,05	197	32,9	19,8	73	0,38	0,39	0,22	0,41	0,2
	всего		40,97	42,3	231,37	1587,98	400,77	102,94	427,88	3,73	0,608	0,88	15,57	12,25

вторник

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
5	200	Суп молочный с вермишелью	11,6	12	38,6	200	191,77	0	0	0,598	0	0,094	0	1,95
20	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	16,04	186	14	0,16	40	0,3	0,08	0,02	0,12	3,6
	50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	8	0,2	0	0,02	14	0
	Итого		17,73	14,3	76,94	523	208,97	12,26	48	1,098	0,08	0,134	14,12	5,55
№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
32	80	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	0,51	5	56,7	53,4	8,9	20,14	0,2	0	0	0	6,7
37	200	Щи из свежей капусты на м/к	1,81	4,91	15,5	132,5	11,34	7,76	27,38	0,7	0,05	0,1	0,48	4,42
43	80	гуляш из отварной говядины	5,66	11,47	3,14	200,54	81,55	5,8	2,8	0,6	0,02	0,08	0	1,32
36	150	макароны отварные	7,2	4,85	49,4	151,65	5,7	0,4	0,2	0,8	0,06	0,06	0,2	0,015
18	200	чай с сахаром	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	1/50	хлеб ржаной	2,21	0,4	2,83	80,25	1,21	22,8	2,4	0,8	0,01	0,022	0	0
	1/50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		24,48	24,44	111,17	807,94	184,4	65,76	82,12	3,32	0,14	0,322	0,98	12,655
	50	Булочка с повидлом	2,2	4,3	25,05	147,7	4,9	11,8	65	0,36	0,39	0,18	0,21	0
	20	Масло сливочное	0,06	19,9	0	175,2	0,08	0	0,6	0	0,16	0,02	0	0
	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	16,04	214,1	14	0,16	40	0,3	0,08	0,02	0,12	3,6
	Итого		3,73	3,92	45,8	380,9	26	8,16	67,8	3,1	0,08	0,06	0,12	3,6
	всего		45,94	42,66	233,91	1711,84	419,37	86,18	197,92	7,518	0,3	0,516	15,22	21,805

среда

10	200	Каша молочная рисовая	8,5	10,9	39,4	242	155,1	27,85	39,9	0,82	0,1	0,1	0	0,65
21	200	Кисель	0	0	11,82	126,3	9,9	0	0	0,03	0	0	0	0
	50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		16,53	18,32	73,52	505,3	168,2	39,95	61,1	1,05	0,1	0,12	0,1	0,65
№ реци	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
40	80	Салат из свеж капусты с кукурузой	0,8	0,5	11,79	55,3	14,03	0,91	20,14	0,63	0	0,024	0	4,7
1	200/25	Суп рисовый с мясом	11,81	8,21	18,44	102,5	44,3	4,2	53,23	0,19	0,01	0,05	0,1	0,56
12	200	плов	3,04	12,5	28,4	251,5	102,84	13,6	242	1,5	0,08	0,1	3,2	3,04
	1/50	хлеб ржаной	2,21	0,4	2,83	80,25	1,21	22,8	2,4	0,8	0,01	0,022	0	0
	1/50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
24	200	напиток из шиповника	0,4	0,2	19	180	14,8	7,2	31,2	0,8	0,02	0	0	15
	Итого		23,66	24,11	102,76	806,55	180,38	60,81	370,17	4,12	0,12	0,216	3,4	23,3
	50	Булка домашняя	3,64	6,26	26,96	179	13,7	14,1	35,6	0,65	0	0,06	0	0
	20	Масло сливочное	0,06	19,9	0	175,2	0,08	0	0,6	0	0,16	0,02	0	0
	200	Чай с сахаром	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	Итого		4,84	6,26	39,96	228,3	41,7	22,1	43,6	0,67	0	0,1	0,2	0,2
	всего		45,03	48,69	216,24	1540,15	390,28	122,86	474,87	5,84	0,22	0,436	3,7	24,15

четверг

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	16,04	214,1	14	0,16	40	0,3	0,08	0,02	0,12	3,6
11	200	Каша молочная Дружба	15,5	12,2	42,3	227,2	66,05	19,02	59,86	0,5	0,01	0	0	2,8
	1/50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		18,63	16,2	80,64	578,3	83,25	31,28	121,06	1	0,09	0,04	0,22	6,4
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
39	80	Салат из моркови с зеленым горошком	2,98	1,76	17,02	39,12	25,48	6,22	29,2	0,07	0,05	0,1	0,11	4,76
4	200/25	щи на м/к бульоне	8,25	3,5	12,5	145,25	117	0,08	1,85	0,75	0,05	5,75	37,5	3,5
6	150	пюре картофельное	3,1	5,97	32,9	153,08	42	0,58	90	1,2	0	0,15	1,6	3,6
15	80	куры тушеные	1,9	11,2	1,41	176,7	6,08	10,08	116,48	0,68	0,008	0,1	0	2,48
26	200	чай	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	1/50	хлеб ржаной	2,21	0,4	12,83	106	1,21	22,8	0,008	1,8	0,0012	0,022	0	0
	1/50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		25,04	25,59	111,96	806,45	232,97	59,86	166,73	4,72	0,1092	10,432	1,35	14,54
	50	Печенье	3	3,92	29,76	166,8	11,6	8	27,8	2,8	0	0,04	0	0
	20	Масло сливочное	0,06	19,9	0	175,2	0,08	0	0,6	0	0,16	0,02	0	0
	200	Компот из сухофруктов	0,73	0	16,04	214,1	14	0,16	40	0,3	0,08	0,02	0,12	3,6
	Итого		3,73	3,92	45,8	380,9	26	8,16	67,8	3,1	0,08	0,06	0,12	3,6
	всего		47,4	45,71	238,4	1765,65	342,22	99,3	355,59	8,82	0,2792	10,532	1,69	24,54

Пятница

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
17	200	Кофейный напиток с молоком	3,6	3,64	11,78	103,3	20,4	14	90	0,35	0,042	0,02	0	0,045
	50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
8	200	Макароны с маслом	6,26	6,13	21,4	224,24	99	4	0	0,2	0	0,22	0	2
	Итого		21,52	18,2	76,88	688,78	221,6	34,1	111,2	0,95	0,042	0,48	0,1	4,045
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
32	80	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	0,45	0,51	4,49	56,7	13,4	8,9	20,14	1,2	0	0	0	6,7
44	200/25	суп вермиш-й с мясом	6,56	12	17,74	281,79	21,34	7,76	27,38	0,45	0,02	0,1	0,48	3,42
13	200	овощи тушеные с мясом	11,39	16,03	19,48	276,44	92,76	5,76	8,13	0,48	0,012	14	0	0
18	200	чай с сахаром	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	1/50	хлеб ржаной	2,21	0,4	2,83	80,25	1,21	2,8	2,4	0,8	0,01	0,022	0	0
	1/50	Хлеб пшеничный	5,4	2,3	22,3	137	3,2	12,1	21,2	0,2	0	0,02	0,1	0
	Итого		26,42	31,24	79,84	881,48	159,91	45,32	87,25	3,15	0,042	14,182	0,78	10,32
	50	Булочка с повидлом	2,2	4,3	25,05	147,7	4,9	11,8	65	0,36	0,39	0,18	0,21	0
	200	Чай с сахаром	1,2	0	13	49,3	28	8	8	0,02	0	0,04	0,2	0,2
	Итого		3,4	4,3	38,05	197	32,9	19,8	73	0,38	0,39	0,22	0,41	0,2
	всего		51,34	53,74	194,77	1767,26	414,41	99,22	271,45	4,48	0,474	14,882	1,29	14,565