

Утверждаю

Директор ООО «КДН ЗДОРОВ и СЫТ»

/К. Ю. Волошко /

« 25 » августа 2021г.



Областной
Директор УНЗУ СОШ

пос. Кинельский

Зиятдинова И.С.

августа

2021 год.

Родительский комитет

Ларова А.В. Ларова

« 25 » августа

2021 год.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся 1-4 классов
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Кинельского района**

Утверждаю:

Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

/ К.Ю. Волошко /

"__25__"августа 2021_г.

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд,
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7-11 лет)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|-------------------------|------|-------|---|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Сыр сливочный | 17,5 | 1,75 | 4,73 | 0,86 | 53,01 | 0,00 | 0,11 | 0,03 | 0,05 | 91 | 105 | 3,5 | 0,12 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшеница | 250/5 | 7,54 | 8,53 | 41,75 | 273,93 | 0,12 | 1,2 | 38,5 | 0,24 | 164,93 | 193,65 | 46,52 | 0,99 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 0,00 | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Батон порционно | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | 503 | 15,68 | 17,7 | 76,06 | 526,36 | 0,23 | 2,9 | 62,93 | 0,29 | 498,13 | 442,71 | 75,26 | 1,95 |
| Итого за день | | 503 | 15,68 | 17,7 | 76,06 | 526,36 | 0,23 | 2,9 | 62,93 | 0,29 | 498,13 | 442,71 | 75,26 | 1,95 |

Утверждаю:

Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

_____/ К.Ю. Волошко /

"__25__"августа 2021_г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7-11 лет)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с зеленью | 60 | 0,85 | 3,09 | 5,35 | 52,75 | 0,02 | 20,15 | 1,27 | 0,46 | 28,68 | 17,45 | 9,54 | 0,34 |
| 234 | Котлеты рыбные с соусом | 50/50 | 6,4 | 4,55 | 9,4 | 104,15 | 0,11 | 1,31 | 0,02 | 0,22 | 24,99 | 85,89 | 21,05 | 0,81 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,04 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 5,05 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,23 | 0,05 | 15,07 | 61,15 | 0,00 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 6,65 | 9,01 | 4,82 | 0,89 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| Итого за Завтрак | | 544 | 13,74 | 13,85 | 66,12 | 443,94 | 0,39 | 41,18 | 1,29 | 0,72 | 178,3 | 225,05 | 73,06 | 8,17 |
| Итого за день | | 544 | 13,74 | 13,85 | 66,12 | 443,94 | 0,39 | 41,18 | 1,29 | 0,72 | 178,3 | 225,05 | 73,06 | 8,17 |

Утверждаю:

Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

/ К.Ю. Волошко /

"__25__"августа 2021_г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7-11 лет)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,2 | 219,78 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| 174 | Каша молочная кукурузная | 250/5 | 9,44 | 9,33 | 63,17 | 374,41 | 0,2 | 1,62 | 0,04 | 0,05 | 189,7 | 192,03 | 189,7 | 2,06 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 22 | 0,00 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Батон порционно | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | 535 | 18,67 | 18,81 | 132,19 | 775,61 | 0,33 | 2,92 | 22,04 | 0,05 | 419,98 | 346,53 | 217,6 | 3,6 |
| Итого за Завтрак | | 535 | 18,67 | 18,81 | 132,19 | 775,61 | 0,33 | 2,92 | 22,04 | 0,05 | 419,98 | 346,53 | 217,6 | 3,6 |
| Итого за день | | 535 | 18,67 | 18,81 | 132,19 | 775,61 | 0,33 | 2,92 | 22,04 | 0,05 | 419,98 | 346,53 | 217,6 | 3,6 |

Утверждаю:

Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

/ К.Ю. Волошко /

"_25_"августа 2021_г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7-11 лет)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | 0,05 | 19,5 | 0,05 | 0,05 | 24 | 16,5 | 28,5 | 3,3 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным | 150/30 | 10,48 | 6,55 | 59,78 | 339,99 | 0,09 | 0,33 | 0,17 | 0,02 | 149,88 | 196,62 | 37,96 | 0,94 |
| 883/Акт | Кисель + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 32,53 | 128,3 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| ПР | Батон порционно | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 13,39 | 8,05 | 122,88 | 616,61 | 0,19 | 20 | 0,22 | 0,07 | 264,08 | 232,62 | 70,36 | 4,63 |
| Итого за день | | 560 | 13,39 | 8,05 | 122,88 | 616,61 | 0,19 | 20 | 0,22 | 0,07 | 264,08 | 232,62 | 70,36 | 4,63 |

Утверждаю:

Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

/ К.Ю. Волошко /

"_25_"августа 2021_г.

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7-11 лет)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий порционно | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,65 | 0,02 | 2,45 | 0,00 | 0,01 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 295/759 | Биточки из птицы с соусом | 50/50 | 8,04 | 12,1 | 10,98 | 184,98 | 0,08 | 1,73 | 0,01 | 0,01 | 39,59 | 53,08 | 15,18 | 0,88 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 4,27 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 14,97 | 61,13 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 17,31 | 18,08 | 69,25 | 508,85 | 0,28 | 4,34 | 0,01 | 0,04 | 139,2 | 139,59 | 57,6 | 7,35 |
| Итого за день | | 540 | 17,31 | 18,08 | 69,25 | 508,85 | 0,28 | 4,34 | 0,01 | 0,04 | 139,2 | 139,59 | 57,6 | 7,35 |

Утверждаю:
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 _____ / К.Ю. Волошко /
 " 25 "августа 2021_г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники (7-11 лет)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Йогурт Нежный | 100 | 4,2 | 1,5 | 5,3 | 51,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 136 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/5 | 8,27 | 9,52 | 37,81 | 270 | 0,18 | 0,96 | 0,03 | 0,02 | 148,42 | 233,48 | 71 | 0,91 |
| 883/Акт | Кисель + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 32,53 | 128,3 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| ПР | Батон порционно | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | 535 | 14,78 | 11,92 | 91,51 | 530,62 | 0,23 | 1,13 | 0,03 | 0,02 | 374,62 | 252,98 | 74,9 | 1,3 |
| Итого за день | | 535 | 14,78 | 11,92 | 91,51 | 530,62 | 0,23 | 1,13 | 0,03 | 0,02 | 374,62 | 252,98 | 74,9 | 1,3 |

Утверждаю:
Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

/ К.Ю. Волошко /

"__25__"августа 2021_г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7-11 лет)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 0,01 | 4,2 | 0,00 | 0,55 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| 256 | Мясо тушеное | 50/50 | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305 | 0,28 | 0,18 | 0,00 | 0,42 | 19,08 | 126,76 | 22,6 | 1,49 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 4,27 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,23 | 0,05 | 15,07 | 61,15 | 0,00 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 6,65 | 9,01 | 4,82 | 0,89 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| Итого за Завтрак | | 544 | 20,73 | 39,5 | 65,08 | 697,04 | 0,47 | 5,94 | 0,00 | 0,99 | 136,19 | 221,24 | 67,44 | 8,15 |
| Итого за день | | 544 | 20,73 | 39,5 | 65,08 | 697,04 | 0,47 | 5,94 | 0,00 | 0,99 | 136,19 | 221,24 | 67,44 | 8,15 |

Утверждаю:

Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

_____ / К.Ю. Волошко /

"_25_"августа 2021_г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7-11 лет)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 5,27 | 11,46 | 0,18 | 131 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,5 | 79,5 | 10 | 0,9 |
| 174 | Каша молочная рисовая | 250/5 | 7,44 | 8,12 | 53,6 | 318 | 0,09 | 1,63 | 0,03 | 0,04 | 161,54 | 194,55 | 45,57 | 0,69 |
| Акт | Напиток шоколадный Nesquik | 200 | 2,13 | 2,08 | 19,48 | 105,16 | 0,02 | 7,85 | 11 | 0,00 | 126,1 | 45 | 7 | 2,47 |
| ПР | Батон порционно | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | 535 | 17,15 | 22,56 | 89,13 | 634,98 | 0,16 | 9,48 | 11,03 | 0,04 | 395,14 | 338,55 | 66,47 | 4,42 |
| Итого за день | | 535 | 17,15 | 22,56 | 89,13 | 634,98 | 0,16 | 9,48 | 11,03 | 0,04 | 395,14 | 338,55 | 66,47 | 4,42 |

Утверждаю:

Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

/ К.Ю. Волошко /

"_25_"августа 2021_г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7-11 лет)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 3,6 | 4,96 | 55,58 | 0,01 | 5,7 | 0,00 | 0,00 | 21,28 | 24,37 | 12,42 | 0,79 |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом | 50/50 | 6,84 | 14,11 | 9,86 | 193,79 | 0,19 | 3,34 | 0,03 | 0,02 | 9,97 | 75,58 | 19,15 | 1,12 |
| 303/Акт | Каша гречневая вязк | 150 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 156,74 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 16,06 | 114,75 | 75,47 | 2,58 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 14,97 | 61,13 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 15,85 | 23,98 | 67,17 | 555,88 | 0,48 | 9,2 | 0,05 | 0,04 | 133,56 | 249,04 | 121,34 | 6,44 |
| Итого за день | | 540 | 15,85 | 23,98 | 67,17 | 555,88 | 0,48 | 9,2 | 0,05 | 0,04 | 133,56 | 249,04 | 121,34 | 6,44 |

Утверждаю:
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

/ К.Ю. Волошко /

"__25__"августа 2021_г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7-11 лет)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,23 | 0,02 | 21,45 | 0,01 | 0,55 | 29,36 | 18,62 | 10,02 | 0,36 |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 50/50 | 9,8 | 5,5 | 4 | 105 | 0,05 | 3,73 | 0,01 | 0,19 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,89 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,04 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 5,05 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 17,85 | 13,61 | 64,38 | 451,92 | 0,35 | 47,4 | 0,02 | 0,78 | 200,41 | 307,51 | 104,2 | 10,18 |
| Итого за день | | 540 | 17,85 | 13,61 | 64,38 | 451,92 | 0,35 | 47,4 | 0,02 | 0,78 | 200,41 | 307,51 | 104,2 | 10,18 |