##  СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Директор школы Юнусов И.И.

 с « 1» марта 2021 г

Примерное двухнедельное меню ГКОУ РД «Новоданухская СОШ Гумбетовского района» на 2020-21уч.г.

## 1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са | F e |
|  | **Суп гороховый** | 250 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 0.23 | 0 | 5.81 | 38.08 | 2.03 |
|  | Курзе  | 200 | 6 | 8,2 | 29,3 | 215 | 0,06 | 0,14 | 0,22 | 125,5 | 0,4 |
|  | лепешка | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,5 | 105 | 0,08 | 0 | 0,5 | 7,6 | 0,4 |
|  | Масло порционное | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 1,0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 |
|  | Яйцо вареное  | 1 | 5.1 | 4.6 | О.3 | 63 | 0.03 | 0.1 |  | 22.0 | 1 |
|  | Фрукты  | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0.03 | 0.5 | 10 | 16 | 0.2 |
|  | Вафли -печенье | 50 | 2.2 | 1.45 | 38.55 | 166.5 | 0.04 | 0 | 0 | 14.5 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **21.42** | **24.88** | **115.03** | **768.75** | **1,47** | **0,74** | **16.08** | **224.18** | **4.03** |

**2день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са | F e |
|  | **Суп куриный с картоф.** | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 0.11 | 0 | 8.25 | 24.6 | 1.09 |
|  | Пюре картоф. с подж. | 170 | 6,6 | 6 | 32,6 | 206 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 97,6 | 1,0 |
|  | Масло порционное | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 1,0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 |
|  | Печенье, вафли | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 0,8 |
|  | Яйцо  | 1 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.1 | 0 | 22.0 | 1 |
|  | Фрукты  | 100 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0.5 | 0.7 | 15 | 20 | 1.2 |
|  | йогурт | 115 | 1.8 | 7.5 | 18.7 | 164.5 | 0.02 | 0 | 2 | 1.5 | 0 |
|  | Салат овощной | 50 | 0.96 | 5.4 | 3.9 | 65.1 | 0.2 | 0.04 | 24.5 | 28.12 | 0.4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **20.2** | **34.39** | **117.4** | **867.65** | **3.06** | **1.04** | **50.15** | **205.92** | **5.49** |

**3день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| В1 | В 2 | С  | Са | F Е |

 | В 2 | С  | Са | F Е |
|  | **Суп куриный** | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 0.11 | 0 | 8.25 | 24.6 | 1.09 |
|  | Рыба жареная с макаронами | 150 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,1 | 0,22 | 0,9 | 184,4 | 1,5 |
|  | Яйцо | 1 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.1 | 0 | 22 | 1 |
|  | Салат из св.моркови | 50 | 0,96 | 5,4 | 3,9 | 65,1 | 0,2 | 0,04 | 24,05 | 28,12 | 0,4 |
|  | Сок яблочный | 150 | 0,62 | 0 | 19,05 | 79,1 | 0,03 | 0,05 | 6,0 | 30 | 0,3 |
|  | Фрукты  | 100 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0.5 | 0.7 | 15 | 20 | 1.2 |
|  | Пряники-печенье  | 50 | 2.2 | 1.45 | 38.55 | 166.5 | 0.04 | 0 | 0 | 14.5 | 0 |
|  | Сгущенное молоко | 20 | 0.08 | 03 | 57 | 34.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб-лепешка | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0.18 | 0 | 0 | 14.5 | 0 |
|  | **Итого за день:** |  | **24.51** | **23.5** | **153.07** | **906.62** | **1.19** | **1.11** | **54.2** | **338.12** | **5.49** |

**4день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| В1 | В 2 | С  | Са | F Е |

 | В 2 | С  | Са | F Е |
|  | **Суп гороховый**  | 250 | 5.49 | 5.28 | 16.39 | 134.75 | 0.23 |  | 5.81 | 38.08 | 2.03 |
|  | Гречка с подливом | 170 | 2,2 | 2,1 | 15,1 | 89 | 0,08 | 0,04 | 5,28 | 10,94 | 0,68 |
|  | Хлеб-лепешка | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,5 | 105 | 0,08 | 0 | 0,5 | 7,6 | 0,4 |
|  | Яйцо вареное  | 1 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.1 | 0 | 22 | 1 |
|  | Сгущенка  | 20 | 0.08 | 0.3 | 57 | 34.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | фрукты | 100 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0.5 | 0.7 | 15 | 20 | 1.2 |
|  | Пченье-пряники | 50 | 2.2 | 1.45 | 38.55 | 166.5 | 0.04 | 0 | 0 | 14.5 | 0 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 37.5 | 1.0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
|  | **Итого за день:** |  | **18.12** | **19.08** | **162.89** | **690.55** | **1.73** | **1.84** | **526.6** | **113.62** | **3.9** |

**5день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са | F Е |
|  | **Суп с карт и мясом** | 250 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 0.1 | 0 | 8.33 | 38.08 | 1.03 |
|  | Чуду с картошкой и твор | 200 | 1,75 | 2,2 | 7,25 | 55,5 | 0,02 | 0,06 | 0,26 | 53,34 | 0,1 |
|  | Хлеб лепешка | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,5 | 105 | 0,08 | 0 | 0,5 | 7,6 | 0,4 |
|  | Яйцо вареное  | 1 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.1 | 0 | 22 | 1 |
|  | Сгущенка  | 20 | 0.08 | 0.3 | 57 | 34.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Пряники, печенье | 50 | 2.2 | 1.45 | 38.55 | 166.5 | 0.04 | 0 | 0 | 14.5 | 0 |
|  | Фрукты  | 100 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0.5 | 0.7 | 15 | 20 | 1.2 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 37.5 | 1.0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
|  | йогурт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **17.67** | **19.18** | **154.8** | **647.05** | **1.77** | **0,86** | **24.9** | **156.02** | **3.73** |

**6день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са | F Е |
|  | **Суп лагман**  | 250 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 0.23 | 0 | 5.81 | 38.08 | 2.03 |
|  | Жареная картошка с курицей  | 200 | 6,2 | 8,1 | 26,8 | 204,5 | 0,1 | 0,01 | 0,8 | 159,3 | 0,6 |
|  | Масло порционное | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 1,0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 |
|  | Сок яблочный | 150 | 0,62 | 0 | 19,05 | 79,1 | 0,03 | 0,05 | 6,0 | 30 | 0,3 |
|  | Яйцо вареное  | 1 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.1 | 0 | 22 | 1 |
|  | Сгущенка  | 20 | 0.08 | 0.3 | 57 | 34.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вафли, печенье | 50 | 2.2 | 1.45 | 38.55 | 166.5 | 0.04 | 0 | 0 | 14.5 | 0 |
|  | Компот | 115 | 1.8 | 7.5 | 18.7 | 164.5 | 0.02 | 0 | 2 | 1.5 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **21.4** | **31.38** | **176.78** | **884.65** | **2.35** | **0,16** | **14.61** | **265.88** | **3.93** |

**7день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са | F Е |
|  | **Борщ**  | 250 | 2.52 | 4.65 | 19.12 | 150 | 0.06 | 0 | 10.29 | 44.38 | 1.19 |
|  | Пирожки с картошкой  | 150 | 4,54 | 5,86 | 42,66 | 245,34 | 0,06 | 0,06 | 0,01 | 61,87 | 1,36 |
|  | Масло порционное | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 1,0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 |
|  | Яичница  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты  | 100 | 1.9 | 7.5 | 16.4 | 172.5 | 0.5 | 0.7 | 15 | 20 | 1.2 |
|  | Пряники, печенье | 50 | 2.2 | 1.45 | 38.55 | 166.5 | 0.04 | 0 | 0 | 14.5 | 0 |
|  | Йогурт | 115 | 1.8 | 7.5 | 18.7 | 164.5 | 0.02 | 0 | 2 | 1.5 | 0 |
|  | Хлеб-лепешка | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0.18 | 0 | 0 | 14.5 | 0 |
|  | **Итого за день:** |  | **18.01** | **32.11** | **159.5** | **1060.24** | **2.86** | **0,76** | **27.3** | **157.12** | **3.75** |

**8день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са | F Е |
|  | **Суп гор** | 250 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 0.23 | 0 | 5.81 | 38.08 | 2.03 |
|  | Плов из мяса кур | 200 | 19,2 | 17,4 | 34,8 | 368 | 0 | 0,2 | 0,14 | 23,2 | 1,8 |
|  | Салат из св.моркови | 50 | 0,96 | 5,4 | 3,9 | 65,1 | 0,2 | 0,04 | 24,05 | 28,12 | 0,4 |
|  | Молоко сгущенное  | 20 | 0.08 | 0.3 | 57 | 34.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Яйцо вареное  | 1 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.1 | 0 | 22 | 1 |
|  | Фрукты  | 1 | 1.9 | 7.5 | 16.4 | 172.5 | 0.5 | 0.7 | 15 | 20 | 1.2 |
|  | чай | 200 | 0.5 | 0.1 | 26.5 | 41.6 | 0 | 0 | 0.7 | 0.18 | 0.2 |
|  | Хлеб -лепешка | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0.18 | 0 | 0 | 14.5 | 0 |
|  | Компот |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **38.23** | **41.58** | **179.23** | **1001.75** | **1.14** | **1.04** | **45.7** | **146.5** | **6.63** |

**9день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| В1 | С  | Са | F Е |

 | В 2 | С  | Са | F Е |
|  | **Суп курин** | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 0.11 | 0 | 8.25 | 24.6 | 1.09 |
|  | Плов с мясом | 250 | 5,76 | 0,83 | 31,14 | 155,10 | 0,09 | 0,03 | 0 | 7,49 | 1,22 |
|  | Сок абрикосовый | 150 | 0,62 | 0 | 19,05 | 79,1 | 0,03 | 0,05 | 6,0 | 30 | 0,3 |
|  | Яйцо  | 1 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.1 |  | 22.0 | 1 |
|  | Молоко сгущенное  | 20 | 0.08 | 0.3 | 57 | 34.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Фрукты  | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0.03 | 0.5 | 10 | 16 | 0.2 |
|  | Печенье | 50 | 2.2 | 1.45 | 38.55 | 166.5 | 0.04 | 0 | 0 | 14.5 | 0 |
|  | Хлеб-лепешка | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0.18 | 0 | 0 | 14.5 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **21.45** | **11.02** | **197.2** | **772.25** | **0,51** | **0,68** | **24.25** | **129.09** | **3.81** |

**10день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В1 | В 2 | С  | Са | F Е |
|  | **Суп борщ** | 250 | 2.52 | 4.65 | 19.12 | 150 | 0.6 | 0 | 10.29 | 44.38 | 1.19 |
|  | Рыба жар. с макаронами | 200 | 2,2 | 2,1 | 15,1 | 89 | 0,08 | 0,04 | 5,28 | 10,94 | 0,68 |
|  | Хлеб  | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,5 | 105 | 0,08 | 0 | 0,5 | 7,6 | 0,4 |
|  | Яичница  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сгущенное молоко  | 20 | 0.08 | 0.3 | 57 | 34.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Фрукты  | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0.03 | 0.5 | 10 | 16 | 0.2 |
|  | Пряники-печенье | 50 | 2.2 | 1.45 | 38.55 | 166.5 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 0.2 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 37.5 | 1.0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
|  | Компот |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **10.05** | **13.8** | **160.77** | **629.8** | **1.83** | **0,54** | **26.07** | **78.97** | **2.67** |

 **11 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са | F e |
|  | **Суп куриный** | 250 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 0.23 | 0 | 5.81 | 38.08 | 2.03 |
|  | Курзе  | 200 | 6 | 8,2 | 29,3 | 215 | 0,06 | 0,14 | 0,22 | 125,5 | 0,4 |
|  | Хлеб  | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,5 | 105 | 0,08 | 0 | 0,5 | 7,6 | 0,4 |
|  | Яйцо  | 1 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.1 | 0 | 22.0 | 1 |
|  | Масло порционное | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 1,0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 |
|  | Фрукты  | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0.03 | 0.5 | 10 | 16 | 0.2 |
|  | Печенье-вафли  | 50 | 2.2 | 1.45 | 38.55 | 166.5 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 0.2 |
|  | Сок | 200 | 1.04 | 0 | 26.09 | 107.44 | 0 | 0 | 0.41 | 41.14 | 0.68 |
|  | Йогурт | 115 | 1.8 | 7.5 | 18.7 | 164.5 | 0.02 | 0 | 2 | 1.5 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **24.68** | **32.38** | **159.8** | **1040.69** | **1.49** | **0,74** | **18.94** | **242.32** | **4.91** |

**12 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са | F e |
|  | **Суп курин** | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 0.11 | 0 | 8.25 | 24.6 | 1.09 |
|  | Картошка-пюре с курицей  | 200 | 6,6 | 6 | 32,6 | 206 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 97,6 | 1,0 |
|  | Масло порционное | 10  | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 1,0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 |
|  | Хлеб | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 0,8 |
|  | Печенье, вафли | 50 | 2.2 | 1.45 | 38.55 | 166.5 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 0.2 |
|  | Сок | 200 | 1.04 | 0 | 26.09 | 107.44 | 0 | 0 | 0.41 | 41.14 | 0.62 |
|  | Фрукты | 100 | 1.9 | 7.5 | 16.4 | 172.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Йогурт | 115 | 1.8 | 7.5 | 18.7 | 164.5 | 0.2 | 0 | 2 | 1.5 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **19.28** | **33.34** | **179.3** | **1125.99** | **1,55** | **0,2** | **11.06** | **176.94** | **3.71** |

**13 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| В1 | В 2 | С  | Са | F Е |

 | В 2 | С  | Са | F Е |
|  | **Суп тефтелевый** | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 0.11 | 0 | 8.25 | 24.6 | 1.09 |
|  | Чуду с картошкой  | 200 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,1 | 0,22 | 0,9 | 184,4 | 1,5 |
|  | Салат из св.моркови | 50 | 0,96 | 5,4 | 3,9 | 65,1 | 0,2 | 0,04 | 24,05 | 28,12 | 0,4 |
|  | Сок абрикосовый | 150 | 0,62 | 0 | 19,05 | 79,1 | 0,03 | 0,05 | 6,0 | 30 | 0,3 |
|  | Молоко сгущенное  | 20 | 0.08 | 0.3 | 57 | 34.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Фрукты | 100 | 1.9 | 7.5 | 16.4 | 172.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Яйцо вареное  | 1 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.1 | 0 | 22.0 | 1 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 37.5 | 1.0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
|  | Хлеб | 40 | 3 | 3.9 | 29.8 | 166.8 | 0 | 0 | 0 | 11.6 | 0.8 |
|  | **Итого за день:** |  | **22.34** | **36.9** | **178.8** | **969.72** | **1.47** | **0.41** | **39,2** | **301.22** | **5.09** |

**14 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| В1 | В 2 | С  | Са | F Е |

 | В 2 | С  | Са | F Е |
|  | **Суп**  | 250 | 5.49 | 5.28 | 16.39 | 134.75 | 0.23 | 0 | 5.81 | 38.08 | 2.03 |
|  | Хинкал с мясом | 200 | 2,2 | 2,1 | 15,1 | 89 | 0,08 | 0,04 | 5,28 | 10,94 | 0,68 |
|  | Хлеб -лепешка  | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,5 | 105 | 0,08 | 0 | 0,5 | 7,6 | 0,4 |
|  | Яйцо | 1 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.1 | 0 | 22.0 | 1 |
|  | Фрукты  | 150 | 1.9 | 7.5 | 16.4 | 172.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Пряники, печенье | 50 | 2.2 | 1.45 | 38.55 | 166.5 | 0.04 | 0 | 0 | 14.5 | 0 |
|  | чай | 200 | 0.5 | 0.1 | 26.5 | 41.6 | 0 | 0 | 0.7 | 0.18 | 0.2 |
|  | Йогурт | 115 | 1.8 | 7.5 | 18.7 | 164.5 | 0.2 | 0 | 2 | 1.5 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **22.19** | **29.73** | **152.44** | **936.85** | **0.14** | **0,04** | **14.29** | **94.8** | **4.31** |