

ягоды см, сахар	1/20	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0	10	34,4	14	0,64
Хлеб пшеничный	1/20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Хлеб ржаной		34,55	37,07	119,92	952,8	0,742	101,56	0,104	294,46	653,487	188,9	7,80533
ИТОГО:				288	0	0	0	0	123	145,5	46,5	2,55
ПОЛДНИК 7-18 лет		1/100	9,9	1,65	62,25	21,8	0	0,2	9,9	16,5	8,8	1,64
Оладьи с яблоком	1/200	0,4	0	1,38	57,00	0,06	90	75	51	34,5	19,5	0,45
Мука, яйцо, молоко, сахар, яблоки, масло сливочное	1/100	1,35	0,00	12,60	415,37	0,135	91,22	75	215,5	198,09	48	1,57
Чай		7,11 лет	8,71	13,3	1659,57	0,971	192,98	75,204	540,66	931,077	269,5	12,1553
Апельсин		11-18 лет	48,44	65,51	216,03	0,01	46,16	0	61,94	32,44	17,56	0,74
ВСЕГО:				104	0	0	0	0	61,94	32,44	17,56	0,74
ОБЕД НА ВЫБОР		1/100	1,84	6,08	10,84	110	0,07	16,23	0,03	70,57	75,2	23,57
Салат из ранней капусты с		1/250	2,8	5,52	12,18	228	0,32	30,96	7,66	30,96	353,36	27,2
Капуста ранняя, апельсин, растительное масло		1/100	14,28	15,82	14,88	32,4	0,36	0	0,036	20,64	248,96	166,5
Суп-пюре из овощей		180	7,44	7,92	51,6	474,4	0,76	93,35	7,726	184,11	709,96	234,83
Оладьи из пшена												12,22
печень, морковь, яйцо, сл Масло Мука												
Каша гречневая												
крупа гречневая, сливочное масло												
ИТОГО:			26,36	35,34	89,5	0,03	0,19	0,13	0,19	91,25	6,98	1,02
СРЕДА												
ЗАВТРАК 7-11 лет												
		150	5,52	9,2	1,02	109	0,03	0,19	0,13	0,19	91,25	6,98
Омлет		20	4,68	6	0	74,2	0,08	0,32	52	200	108,8	9,4
яйцо, молоко, мука, масло сливочное		1/200	0,4	0	1,38	21,8	0	0,2	0,1	9,9	16,5	8,8
Сыр		1/20	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0	10	34,4	14
Чай		1/20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	6	24,6	9,2
Хлеб пшеничный			15,12	15,84	32,44	342,4	0,204	0,71	52,23	226,09	275,55	48,38
Хлеб ржаной												3,88
ИТОГО:			6,9	11,5	1,27	136,25	0,04	0,24	0,16	0,24	114,06	8,72
ЗАВТРАК 12-18 лет												
		200	7,02	9	0	111,3	0,12	0,48	78	300	163,2	14,1
Омлет		30	0,4	0	1,38	297	0,11	0	0,1	19	67	14
яйцо, молоко, мука, масло сливочное		1/200	0,4	0	60	63	0,03	7,5	15	28,5	24	18
Сыр		1/80	0,6	0	16,05	94,4	0,064	0	0	6	24,6	9,2
Чай		1/100	1,36	0,4	20,76	43	0,03	0	0	6	24,6	9,2
Булочка с изюмом		1/20	1,36	0,24	9,28	723,75	0,364	8,42	93,26	367,64	419,16	77,62
Груша		1/20	25,68	25,4	99,46							8,09
Хлеб пшеничный												
ИТОГО:			25,68	25,4	99,46							