

## 1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	34,38	7,1	13,2	40,0	307,4	0,6	0,1	0,1	0,2	140,5	159,1	36,9	0,9	240,7	12,0	0,0	0,0
2008	208	ВЕТЧИНА	30	20,00	5,2	10,2	0,1	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАША С МОЛКОМ	200	17,26	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	111,4	95,6	27,9	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:																				
2008		ЯБЛОКО	100	19,81	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:																				
<b>Обед</b>																				
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	20,53	10,0	6,6	19,1	176,6	5,1	0,2	0,1	0,2	47,8	114,1	37,4	2,3	541,1	5,4	0,0	0,1
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ В	87	65,12	17,4	25,9	3,1	314,6	2,7	0,1	0,1	0,0	30,6	159,9	21,6	1,8	276,3	7,0	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ 150	150	13,13	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2011	377	Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				
Сбалансированность:																				
ОАО "Общепит"																				

## 2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2012	226	ОМЛЕТ Натуральный	250	68,01	17,1	19,9	8,5	282,6	0,9	0,1	0,6	0,3	2,3	231,4	297,0	30,2	2,5	385,4	35,1	0,0	0,0
2008	208	БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр)	250	34,75	6,1	6,6	17,6	155,4	8,9	0,1	0,1	0,2	0,0	38,0	99,7	32,1	1,7	687,0	7,7	0,0	0,0
2011	285	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	53,33	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,26	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,08	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					
Сбалансированность:																					
ОАО "Общепит"																					

## 3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008		МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	70	4,90	0,7	0,1	3,9	19,6	2,8	0,0	0,0	1,4	0,0	28,6	30,8	21,3	0,6	112,0	2,9	0,0	0,0
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЖ. МОЛОКОМ 150/50	200	73,67	30,6	22,0	52,5	535,5	0,5	0,1	0,5	0,1	0,2	342,7	384,1	48,9	1,2	381,6	4,7	0,0	0,1
2008	208	БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					
Сбалансированность:																					
ОАО "Общепит"																					



6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	20,28	6,0	10,7	31,8	247,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	111,7	97,2	16,9	0,4	188,2	9,0	0,0	0,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	20,00	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,2	0,1	0,9	19,9	69,6	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0	0,0
2008	392	БАТОН	3,92	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	28,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	125	ЙОГУРТ	25,99	2,5	1,9	3,8	60,0	0,9	0,0	0,2	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	182,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			74,71	16,6	18,3	71,2	534,0	2,2	0,2	0,5	0,2	1,0	301,8	316,2	48,3	2,1	485,1	17,1	0,0	0,1
<b>Витаминизация 1 смена</b>																				
2008		ЯБЛОКО	19,81	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			19,81	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	0,0
<b>Обед</b>																				
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	17,84	0,5	3,1	1,8	37,6	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	17,1	8,1	0,5	104,8	1,2	0,0	0,0
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУЩЕЦКАМИ с курочей	29,72	9,6	10,1	23,5	223,7	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,9	109,7	26,9	1,4	444,9	6,1	0,0	0,1
2008	254	Соуска отварная	29,42	6,6	14,4	0,2	156,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	21,2	95,6	11,8	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	9,26	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
2011	375	КОМПОТ ИЗ СМ ЯГОД	15,06	0,2	0,2	28,7	118,5	0,9	0,0	0,0	0,0	17,4	7,3	7,2	0,3	94,8	2,9	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:		Хлеб Пшеничный 40	104,30	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за день:			198,82	42,4	51,6	190,3	1 417,9	25,5	0,6	0,7	0,5	1,3	449,0	633,2	134,1	9,5	1 524,0	30,0	0,0	0,1
<b>Сбалансированность:</b>																				
ОАО "Общепит"																				

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	27,13	7,3	13,6	52,3	361,1	0,7	0,1	0,2	0,1	0,2	141,4	167,1	39,1	0,7	239,3	12,0	0,0	0,0
2011	14	РИСОВАЯ	9,89	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	14,25	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2008	40	БАТОН	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			54,99	13,6	25,4	99,5	682,9	1,2	0,1	0,3	0,2	0,3	261,6	282,9	63,3	1,5	447,2	21,0	0,0	0,0
<b>Обед</b>																				
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	12,81	1,9	5,8	9,1	99,3	12,3	0,1	0,0	0,2	0,0	51,8	45,3	21,4	1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	53,33	20,4	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ 150	13,13	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	2,47	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	15,17	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2008	100	Хлеб Пшеничный 40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:		Хлеб Пшеничный 40	124,02	35,1	35,9	109,0	904,4	25,2	0,5	0,4	0,3	0,1	145,9	475,6	204,1	13,3	1 465,3	15,8	0,0	0,2
Итого за день:			179,01	48,8	61,3	208,5	1 587,2	26,4	0,6	0,7	0,5	0,4	407,4	758,5	267,4	14,8	1 913,5	36,8	0,0	0,2
<b>Сбалансированность:</b>																				
ОАО "Общепит"																				

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
2011	399	БЛИНЧИКИ СО СМЕТАНОЙ	34,16	6,1	12,7	31,7	279,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3	40,1	61,9	9,9	0,6	95,9	4,9	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			36,81	6,2	12,7	46,5	338,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	50,8	65,6	13,7	1,0	109,4	4,9	0,0	0,0
<b>Витаминизация 1 смена</b>																				
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	19,81	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			19,81	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0

Обед																					
2008	2011	2012	2011	349	Итого за прием пищи:								Сбалансированность:								
№ рецептур	101	292	349	40	6,60	0,2	0,0	0,7	4,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	42,2	0,3	42,2	0,9	0,0		
Прием пищи, наименование блюда	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	МАКАРОНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	Хлеб Пшеничный 40	25,08	7,6	7,5	17,6	189,3	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,5	104,0	30,6	1,4	567,9	6,1	0,0
Масса порции	300	200	40	185,2	100,76	34,8	40,0	61,3	745,7	2,1	0,2	0,3	0,2	0,5	79,9	309,5	49,9	4,1	493,9	9,0	0,0
Цена, руб.	30	6,76	3,00	198,82	142,20	45,7	47,9	119,1	1 091,3	12,3	0,4	0,4	0,4	0,5	139,9	459,6	99,7	6,5	1 156,7	16,0	0,0
Энергетическая ценность, ккал	185,2	60,7	185,2	3,5	1 513,0	13,9	0,5	0,5	0,5	0,8	203,3	537,8	120,6	10,1	1 506,1	22,9	0,0	0,3	0,3		

Сбалансированность: 1 1,1 3,5  
 ОАО "Общепит"

9 день																														
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества																	
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																														
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СУЩИ, МОЛОКОМ 150/50	200	73,67	30,6	22,0	52,5	535,5	0,5	0,1	0,5	0,1	0,2	342,7	384,1	48,9	1,2	381,6	4,7	0,0	0,1									
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0									
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0									
Итого за прием пищи:													80,24	33,7	23,2	87,7	693,6	0,5	0,1	0,5	0,1	0,2	361,1	413,8	57,9	2,0	431,9	4,7	0,0	0,1
Обед																														
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	270	26,21	7,5	3,1	18,9	134,2	7,6	0,1	0,1	0,2	0,0	36,1	69,3	29,3	1,2	542,4	5,4	0,0	0,0									
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	46,07	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0									
2011	312	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОРЕ	150	19,40	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0									
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,09	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0									
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0									
Итого за прием пищи:													98,77	22,8	23,2	85,1	642,2	19,5	0,3	0,3	0,2	0,1	114,0	277,5	90,9	4,8	1 584,9	17,7	0,0	0,1
Всего за день:													179,01	56,5	46,4	172,9	1 341,8	20,0	0,5	0,8	0,4	0,3	475,1	691,3	148,8	6,8	2 016,8	22,4	0,0	0,2

Сбалансированность: 1 0,8 3,1  
 ОАО "Общепит"

10 день																														
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества																	
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																														
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	34,88	11,2	20,5	20,9	314,6	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	290,4	169,2	16,7	1,0	71,2	0,5	0,0	0,0									
		ВЕТЧИНА	30	20,00	5,2	10,2	0,1	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0									
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,69	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0									
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0									
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,01	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0									
Итого за прием пищи:													82,50	23,2	43,1	66,1	725,2	0,6	0,1	0,2	0,2	0,3	410,7	292,7	49,4	2,2	316,7	9,5	0,0	0,0
Витаминизация 1 смена																														
2008		Нектарин	100	19,81	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0									
Итого за прием пищи:													19,81	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																														
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ и Моркови	40	3,85	0,6	2,0	3,7	35,9	5,9	0,0	0,0	0,1	0,0	17,1	11,2	6,1	0,3	66,2	1,1	0,0	0,0									
2011	103	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛЯЮЩИМИ с курицей	250	34,97	8,4	7,6	20,7	185,6	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,7	107,4	32,3	1,5	580,7	6,0	0,0	0,1									
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	46,41	25,3	29,9	43,8	546,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0,0	39,2	260,4	53,5	2,2	403,7	6,7	0,0	0,2									
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	8,28	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0									
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0									
Итого за прием пищи:													96,51	37,5	40,0	115,3	973,5	16,9	0,3	0,3	0,6	0,0	114,4	416,6	109,6	5,7	1 214,6	14,6	0,0	0,3
Всего за день:													196,82	60,7	83,1	181,4	1 698,7	17,5	0,4	0,5	0,8	0,3	525,0	709,3	159,0	7,9	1 531,3	24,1	0,0	0,3

Сбалансированность: 1 1,4 3,0