

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБПОУ «Благовещенский
профессиональный лицей»



А.И. Петренко

« 24 » августа 2021 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для студенческой столовой при КГБПОУ «Благовещенском профессиональном лицее»
На 2021-2022 гг.

№ РЕЦЕПТ	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед		1 день												
	КУКУРУЗА СЛАДКАЯ	15	1,67	2,1	9,5	34,19	0,002	0,8	0,003		0,75	7,57		0,06
307	СУП КАРТ С МАКАРОН	250	3,4	3,199	29,2	152,29	0,1	4,3	0,8		30	70,1	32,1	0,3
894	ПТИЦА СОУС С ЛУКОМ	100\50	22,4	36,21	109,6	309,2	0,1		0,3		34,7	211	32,4	2,9
Т,4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	4,865	4,785	27,765	166,65	0,7	6,62	27,14	1,64	215,64	385,43	170,99	8,25
1221	КОФЕ НАПИТОК	200	0,6275		30,2875	110,67	0,01	80		0,76	11,09	2,96	2,86	0,57
	ХЛЕБ	150	11,4	1,35	74,55	339					5,4	74,7	30,9	1,5
	Итого за обед	815	44,3625	47,644	280,903	1112	0,912	91,7	28,243	2,4	297,58	751,76	269,25	13,58
Ужин														
1312	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,617	3,312	36,632	181,71					27,9	55,5	17,7	
833	ПЕЧЕНЬ В СОУСЕ	250	20,948	18,353	4,674	265,3	0,2	36,1	0,2		178,3	105,2	46,6	1,6
949	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,625	3,853	44,941	222,29	0,1	5,2	31		24	52,59	31,7	2,062
1235	ЧАЙ С ШИПОВНИКА	200	1,29	1,46	16,94	67,17		5,5			9,1	7,1	6,3	1
	ХЛЕБ	50	3,8	45	24,85	113	0,14				1,8	24,9	10,3	0,5
	Итого за ужин	750	34,28	71,978	128,037	849,47	0,44	46,8	31,2	0	241,1	245,29	112,6	5,162
	Итого за день	1565	78,6425	119,62	408,94	1961,5	1,352	139	59,443	2,4	538,68	997,05	381,85	18,742

№ РЕЦЕПТ	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Калори йность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД 2 ДЕНЬ														
953	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕН	100	6,2	3,9	1,01	63,4	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14
282	ЩИ ИЗ СВЕЖ КАПУСТЫ	250	2,826	11,747	14,418	172,44	0,1	11,3	0,8		50,3	47,9	24,5	1,1
715	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	60	5,12	9,095	0,28	107,75	0,07	0,04	20,16	0,84	17	1,1	0,5	1,5
571	МАКАРОНЫ ТОМАТ	200	7,487	13,742	30,036	254,78	0,1				11,6	36,4	11,5	0,7
1113	КОМПОТ ИЗ СУХОФР	200	0,6275		30,2875	110,67		46			10,5	5,6	4,4	0,6
	ХЛЕБ	150	11,4	1,35	74,55	339					5,47	74,7	30,9	1,5
	Итого за обед	960	33,6605	39,834	150,582	1048	0,34	57,38	41,12	1,68	247,81	294,63	96,68	6,54
Ужин														
1312	ПИРОГ С КАРТОФЕЛЕМ	75	3,617	3,312	36,632	181,71	0,1				27,9	56,5	17,8	1,1
8932	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	290	20,949	18,353	4,674	265,3		5,2	3,1		48,3	84,3	29,3	1,5
1232	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	1,28	1,25	16,94	68,71		240	4,3		13,6	4	4	5,7
	ХЛЕБ	50	3,8	0,45	24,85	113	0,14				1,8	24,9	10,3	8,8
	Итого за ужин	615	29,646	23,365	83,096	628,72	0,24	245,2	7,4	0	91,6	169,7	61,4	17,1
	Итого за день	1575	63,3065	63,199	233,678	1676,8	0,58	302,6	48,52	1,68	339,41	464,33	158,08	23,64

№ РЕЦЕПТ	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Калори йность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
	ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК	15	1,67	2,1	19,5	44,9	0,002	0,5	0,003		0,75	0,757		0,8
297	РАССОЛЬНИК	250	3,721	11,862	26,208	208,5	0,1	2,4	0,1		38,9	95	24,9	1,4
669	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	43,6	76,1	41,5	161								
445	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	255	7,487	13,772	30,036	221,78	0,2	24,9	1,9		42	90,1	41,3	1,6
1203	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15,039	58,43	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
	ХЛЕБ	150	11,4	1,35	74,55	339	0,42				5,4	74,7	30,9	1,5
	Итого за обед	970	68,078	105,18	206,833	1033,6	0,732	27,91	9,063	0,06	163,01	313,907	105,38	5,38
Ужин														
1312	РАССТЕГАЙ С КУРАГОЙ	75	3,617	3,312	36,632	181,71	0,07	0,04	20,16	0,84	78,6	9,6	13,8	0,7
640	РЫБА ЖАРЕНАЯ СОУС	100\50	21,49	13,973	9,012	246,21	0,06	0,06	37,2		12,1	76,29	5,28	0,46
Т,4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	5,73	4,795	30,645	168,1	0,07	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	81,26	1,75
1113	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУК	200	0,2		15,039	110,67		4,6			10,5	5,6	4,4	0,6
	ХЛЕБ	50	3,8	0,45	24,85	113	0,14				1,8	24,9	10,3	0,5
	Итого за ужин	525	34,837	22,53	116,178	819,69	0,34	5,83	96,69	2,21	180,68	337,72	115,04	4,01
	Итого за день	1495	102,915	127,71	323,011	1853,3	1,072	33,74	105,75	2,27	343,69	651,627	220,42	9,39

№ РЕЦЕПТ	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД 5 ДЕНЬ														
	СВЕКЛА ПРИПУЩЕНАЯ	100	1,67	2,1	8,5	30,9	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14
335	СУП КАРТ С КЛЕЦКАМИ	250	1,832	5,085	17,03	117,23	0,1	0,5	0,9		25,6	85,7	16,69	1,5
827	ГУЛЯШ	100\75	20,949	18,353	4,674	265,3	0,2	24,9	1,9		42	90,1	41,6	1,6
934	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,641	4,197	31,593	174,73	0,07	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	81,26	1,75
1232	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	1,28	1,25	16,94	68,71		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
	ХЛЕБ	150	11,4	1,35	74,55	339	0,42				5,4	74,7	30,9	1,5
	Итого за обед	900	41,772	32,335	153,287	995,87	0,86	29,47	62,29	2,21	311,72	610,56	200,53	8,39
Ужин														
15	БУТЕР С КОНСЕРВОЙ	10\15	1,087	1,32	0,12	79,9	0,07	0,03	0,06	34,1	12,1	39,6	5,14	0,37
715	СОСИСКА СОУС КРАСН	60\50	5,12	9,095	0,28	107,75	0,2				17	1,1	19	1,5
ТАБ 4	КАША ПЕРЛОВАЯ	200	4,641	4,197	31,593	174,73	0,07	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	81,26	1,75
1221	КОФЕ НАПИТОК	200	0,096		31,46	118,52	0,01	80		0,76	11,09	2,96	2,58	0,57
	ХЛЕБ	50	3,8	0,45	24,85	113	0,14				1,8	24,9	10,3	0,5
	Итого за ужин	450	14,744	15,062	88,303	593,9	0,49	81,16	39,39	36,23	119,67	289,89	118,28	4,69
	Итого за день	1350	56,516	47,397	241,59	1589,8	1,35	110,6	101,68	38,44	431,39	900,45	318,81	13,08

№ РЕЦЕПТ	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Калори йность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД 6 ДЕНЬ														
	КУКУРУЗА СЛАДКАЯ	15	39,15	6,9	1,8	24,16	0,002	0,8	0,003		0,75	0,757		0,06
275	БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	2,826	11,747	14,418	172,44	0,09	7	10,62	0,28	15,8	78,8	24,1	0,92
866	ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ	100	20,949	18,353	4,674	265,3	0,1	2	0,9		35	158,3	26,9	2,6
946	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	1,625	3,853	44,961	222,29	0,07	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	81,26	1,75
1131	КИСЕЛЬ	200	0,2		15,039	110,67	0,1	0,2			0,2			0,03
	ХЛЕБ	150	11,4	1,35	74,55	339	0,42				5,4	74,7	30,9	1,5
	Итого за обед	915	76,15	42,203	155,442	1133,9	0,782	11,13	50,853	1,65	134,83	533,887	163,16	6,86
Ужин														
1312	БУЛОЧКА ОБСЫПНАЯ	50	3,605	3,312	33,954	171,42	0,1	0,3			48,36		7,85	0,269
876	МАКАРОНЫ С МЯСОМ	280	21,165	14,375	4,654	233,17	0,07	0,25	72,53	0,71	144,29	121,3	21,03	0,48
1235	ЧАЙ С ШИПОВНИКА	200	1,28	1,25	16,94	68,93		5,5			9,1	71	6,3	1
	ХЛЕБ	50	3,8	0,45	24,85	113	0,14				1,8	24,9	10,3	0,5
	Итого за ужин	580	29,85	19,387	80,398	586,52	0,31	6,05	72,53	0,71	203,55	217,2	45,48	2,249
	Итого за день	1495	106	61,59	235,84	1720,4	1,092	17,18	123,38	2,36	338,38	751,087	208,64	9,109

№ РЕЦЕПТ	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Калори йность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД 7 ДЕНЬ															
953	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕН	100	6,2	3,9	1,01	63,4	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14	
338	СУП ГРИБН С ЛАПШОЙ	250	2,826	11,747	14,418	172,44		6,3	0,7		51,3	51,4	36,2	1,4	
888	ПТИЦА С ОВОЩАМИ	100\75	20,949	18,353	4,674	265,3		5,2	3,1		48,3	84,3	29,3	1,5	
Т,4	КАША ПЕРЛОВАЯ	200	4,641	4,197	31,593	174,73	0,07	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	81,26	1,75	
1203	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15,039	58,43	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08	
	ХЛЕБ	150	11,4	1,35	74,55	339	0,42				5,4	74,7	30,9	1,5	
	Итого за обед	900	46,216	39,547	141,284	1073,3	0,57	12,78	70,35	2,27	411,58	614,01	210,82	7,37	
Ужин															
1312	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ	75	3,605	3,312	33,954	171,42	0,3	37,1	6,3		27,4	378,5	25,9	1	
868	ГОВЯДИНА С КАРТОФ	275	17,078	125,66	3,793	396,18	0,1	2	0,9		35	158,3	26,9	2,6	
1232	ЧАЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,096		31,46	118,52	0,1	12	0,4		68	48	26	0,6	
	ХЛЕБ	50	3,8	0,45	24,85	113	0,14				1,8	24,9	10,3	0,5	
	Итого за ужин	600	24,579	129,42	94,057	799,12	0,64	51,1	7,6	0	132,2	609,7	89,1	4,7	
	Итого за день	1500	70,795	168,97	235,341	1872,4	1,21	63,88	77,95	2,27	543,78	1223,71	299,92	12,07	

№ РЕЦЕПТ	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД 8 ДЕНЬ														
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЬЙ	15	33,5		4,18	39,6	48		9			11,1	21	7
303	СУП КАРТ С ФРИКАДЕЛ	250	13,45	20,199	129,2	252,29	0,1	2	0,9		35	158,3	26,9	2,6
640	РЫБА ЖАРЕНАЯ	100\50	48,3	86,19	49,77	188,2	0,2	24,5	3,5		27,2	264,8	26,1	7,2
440	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	23,94	26,442	48,313	395,15	0,2	24,9	1,9		42	90,1	41,6	1,6
1113	КОМПОТ ИЗ СУХОФР	200	0,2		15,039	58,43		46			10,5	5,6	4,4	0,6
	ХЛЕБ	150	11,4	1,35	74,55	339	0,42				5,4	74,7	30,9	1,5
	Итого за обед	815	130,79	134,18	321,052	1272,7	48,92	97,4	15,3	0	120,1	604,6	150,9	20,5
Ужин														
1312	БУЛОЧКА ОБСЫПНАЯ	50	3,617	3,312	36,632	181,71	0,3	37,1	6,3		27,4	378,5	25,9	1
820	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШН	300	17,078	105,66	11,275	175,74	0,1		0,3		34,7	211	32,4	2,9
1131	КИСЕЛЬ	200	0,2		15,039	58,43	0,1	0,2			0,2			0,03
	ХЛЕБ	50	3,8	0,45	24,85	113	0,14				1,8	24,9	10,3	0,5
	Итого за ужин	600	24,695	109,42	87,796	528,88	0,64	37,3	6,6	0	64,1	614,4	68,6	4,43
	Итого за день	1415	155,485	243,6	408,848	1801,6	49,56	134,7	21,9	0	184,2	1219	219,5	24,93

№ РЕЦЕПТ	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Калори йность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД 9 ДЕНЬ														
	ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК	15	0,92	1,24	0,01	6,78	0,002	0,5	0,003		0,75	0,757		0,8
316	СУП КАРТ С КРУПОЙ	250	69,17	5,359	26,514	178,14	0,09	7	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
841	ФРИКАДЕЛЬКА СОУС	100\50	21,49	13,945	9,012	246,21	0,06	0,06	37,2		12,1	76,29	5,28	0,46
ТАБ 4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	5,735	4,795	30,645	181,1	0,07	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	81,26	1,75
1222	КАКО С МОЛОКОМ	200	1,28	1,25	16,94	68,71		0,5			1,14	25,6	20,7	0,7
	ХЛЕБ	150	11,4	1,35	74,55	339	0,42				5,4	74,7	30,9	1,5
	Итого за обед	815	109,995	27,939	157,671	1019,9	0,642	9,19	87,153	1,65	112,87	477,477	162,15	6,13
Ужин														
1312	ПИРОГ С КАПУСТОЙ	75	3,605	3,312	33,954	171,4	0,1	0,3			48,36		7,85	0,269
715	СОСИСКА	60	10,88	11,32	9,128	179,94	0,1		0,3		34,7	211	32,4	2,9
563	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	4,865	4,785	27,765		0,7	6,62	27,14	1,64	215,64	385,43	170,99	8,25
1203	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15,039	58,43	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
	ХЛЕБ	50	3,8	0,45	24,85	113	0,14				1,8	24,9	10,3	0,5
	Итого за ужин	585	23,35	19,867	110,736	522,77	1,05	7,03	34,5	1,7	376,46	674,68	229,82	11,999
	Итого за день	1400	133,345	47,806	268,407	1542,7	1,692	16,22	121,65	3,35	489,33	1152,157	391,97	18,129

№ РЕЦЕПТ	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Калори йность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД 10 ДЕНЬ														
	СВЕКЛА ПРИПУЩЕНАЯ	100	1,67	2,1	8,5	30,9	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14
355	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250	1,833	6,085	17,09	158,23	0,1	2	0,9		35	158,3	26,9	2,6
887	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	1,25	6,195	22,35	206,4	0,2	24,9	1,9		42	90,1	41,6	1,6
1232	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	1,28	1,25	16,94	68,71		12,1			18	18	20	0,4
	ХЛЕБ	150	11,4	1,35	74,55	339	0,42				5,4	74,7	30,9	1,5
	Итого за обед	1000	17,433	16,98	139,43	803,24	0,79	39,04	22,96	0,84	253,34	470,03	144,28	7,24
Ужин														
	ПЛЮШКА С САХАРОМ	50	3,605	3,312	33,954	171,42	0,1	0,3			48,36		7,85	0,269
806	КАПУСТА С ФАРШЕМ	250	10,889	11,321	9,128	179,84	0,06	0,06	37,2		12,1	76,29	5,28	0,46
1113	КОМПОТ ИЗ СУХОФР	200	0,6275		30,2875	110,67		4,6			10,5	5,6	4,4	0,6
	ХЛЕБ	50	3,8	0,45	24,85	113	0,14				1,8	24,9	10,3	0,5
	Итого за ужин	550	18,9215	15,083	98,2195	574,93	0,3	4,96	37,2	0	72,76	106,79	27,83	1,829
	Итого за день	1550	36,3545	32,063	237,65	1378,2	1,09	44	60,16	0,84	326,1	576,82	172,11	9,069

№ РЕЦЕПТ	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД 11 ДЕНЬ														
	КУКУРУЗА СЛАДКАЯ	15	0,55	0,501	1,95	0,7	0,002	0,8	0,003		0,75	0,757		0,06
306	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	66,28	5,393	26,522	173,45	0,24	15,07	17,7	0,31	31,42	101,75	39,34	2,404
715	СОСИСКА СОУС ЛУКОВ	60\50	5,12	9,095	0,28	107,75	0,1		0,3		34,7	211	32,4	2,9
ТАБ4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	5,735	4,795	30,645	181,1	0,07	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	81,26	1,75
1231	ЧАЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,096		31,46	118,52	0,2	24,9	1,9		42	90,1	41,6	1,6
	ХЛЕБ	150	11,4	1,35	74,55	339	0,42				5,4	74,7	30,9	1,5
	Итого за обед	815	89,181	21,134	165,407	920,52	1,032	41,9	59,233	1,68	191,95	699,637	225,5	10,214
Ужин														
1312	ПЛЮШКА С САХАРОМ	50	3,605	3,312	33,954	171,42	0,1	0,3			48,36		7,85	0,269
850	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,868	13,171	24,879	271,42	0,3	37,1	6,3		27,4	378,5	25,9	1
946	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,735	4,795	30,645	181,1	0,1	5,2	31		24	52,59	31,7	2,062
1221	КОФЕ НАПИТОК	200	0,6275		30,2875	110,67	0,01	80		0,76	11,09	2,96	2,58	0,57
	ХЛЕБ	50	3,8	0,45	24,85	113	0,14				1,8	24,9	10,3	0,5
	Итого за ужин	600	32,6355	21,728	144,616	847,61	0,65	122,6	37,3	0,76	112,65	458,95	78,33	4,401
	Итого за день	1415	121,817	42,862	310,023	1768,1	1,682	164,5	96,533	2,44	304,6	1158,587	303,83	14,615

№ РЕЦЕПТ	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Калори йность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД 12 ДЕНЬ														
953	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕН	100	6,2	3,9	1,01	63,4	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14
275	БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	2,826	17,85	14,418	172,44		6,3	0,7		51,3	51,4	36,2	1,4
995	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,49	17,33	4,67	235		0,9			35	159,3	26,9	2,6
Т 4	КАША ПШЕННАЯ	200	4,865	4,785	27,765	166,65	0,06	0,06	37,2		12,1	76,29	5,28	0,46
1113	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУК	200	0,6275		30,2875	110,67		4,6			10,5	5,6	4,4	0,6
	ХЛЕБ	150	11,4	1,35	74,55	339	0,42				5,4	74,7	30,9	1,5
	Итого за обед	1000	46,4085	45,215	152,701	1087,2	0,55	11,9	58,06	0,84	267,24	496,22	128,56	7,7
Ужин														
1312	ПИРОГ С КАРТОФЕЛЕМ	75	3,617	3,312	36,632	181,71	0,3	37,1	6,3		27,4	378,5	25,9	1
827-1	АЗУ	280	4,96	4,15	18,01	279,1	0,2	24,9	1,9		42	90,1	41,6	1,6
1131	КИСЕЛЬ	200	0,2		15,039	58,43	0,07	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	81,26	1,75
	ХЛЕБ	50	3,8	0,45	24,85	113	0,14				1,8	24,9	10,3	0,5
	Итого за ужин	605	12,577	7,912	94,531	632,24	0,71	63,13	47,53	1,37	148,88	714,83	159,06	4,85
	Итого за день	1605	58,9855	53,127	247,232	1719,4	1,26	75,03	105,59	2,21	416,12	1211,05	287,62	12,55