

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет

МБОУ "СО № 40"
здание ул. Бондаренко, д.21



Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							МГ	МГ												
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" в я	180	7,7	12,7	28,37	258,7	0,09	0,37	152,59	1,71	1,82	347,18	206,62	123,15	23,37	202,78	1,91	41,19	21,76	55,67
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за завтрак	545	18,8	25,6	61,27	477,7	0,19	0,43	158,89	1,71	13,86	653,21	631,48	226,38	53,7	262,96	6,57	56,39	24,52	71,09
156	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,03	0,04	122,25	0	16,95	88,69	247,73	9,49	14	30,31	0,61	10,73	0,26	12,66
134	Рассолыник Ленинградский на м/б	200	6,1	7,48	10,6	131	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
241	Рис с овощами	150	4	2,6	35	182	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
37	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4	0,06	0,07	17,6	0,79	0,29	206,56	223,13	26,89	21,51	150,94	0,61	113,23	16,89	509,5
512	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
111	батон йодированный	20	1,2	0,15	7,35	35,6	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	690	27	12,93	88,15	575,6	0,27	0,19	510,44	0,11	41,27	812,47	909,84	314,13	131,07	324,46	4,5	89,74	22,1	163,59
	Полдник																			
111	батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15
457	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
122	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	0	0,01	0	0	0	96,95	16,1	8,75	2,1	4,2	0,49	0	0	0
	Итого за день	405	14,58	20,16	65,26	419,4	0,11	0,11	749,6	0,1	44,07	255	450,4	166,2	31,9	137,8	1,66	0,3	1,55	150,3
			61	59	214,9	1473,2	0,57	0,73	1418,93	1,92	99,2	1720,68	1991,72	706,71	216,67	725,22	12,73	146,43	48,17	384,98

2. день

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
							МГ	МГ												
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
313	Запеканка из творога с джемом	170	33,66	12,13	24,5	341,5	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетический	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
82	2 завтрак																				
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,02	0,03	2	0	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0	0
	Итого за завтрак	500	36,66	12,83	56,1	486,1	0,19	0,18	331,54	1,06	4,8	494,91	531,82	310,26	61,33	260,91	3,75	136,72	18,3	475,63	
	Обед																				
50	Салат из свежых отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
144	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	9	5,11	11,7	130	0,18	0,07	121,49	0	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,1	
356	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
512	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,01	0,72	0	0	17,84	137,95	76,42	7,31	22,45	0,54	0,16	0,11	46,78	
111	батон йодированный	20	1,2	0,15	7,35	35,6	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
	Итого за обед	760	38,82	23,61	101,89	775,72	0,49	0,41	330,63	0,15	108,89	727,55	1644,63	237,25	122,71	428,06	7,86	83,99	7,24	161,28	
	Полдник																				
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
260	Каша молочная "Дружба"	200	5,2	11,6	25,1	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11	
300	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	2,2	
516	Ацидофиллин	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40	
	Итого за полдник	470	18,2	20,9	48,1	412,5	0,13	0,05	600	0	1,6	439,2	196,2	32,2	19,4	79,4	1,4	0,4	0	40,8	
	Итого за день		95	57	206	1674	0,81	0,64	1262,17	1,21	115,29	1661,66	2372,65	579,71	203,44	768,37	13,01	221,11	25,54	677,71	

3 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетический	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак																				
217	Каша вязкая молочная рисовая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08	
496	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
16	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,15	66,1	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56	
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	2 завтрак																				
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
	Итого за завтрак	510	11,6	16,85	62,35	457,4	0,29	0,33	909,97	0,13	5,3	614,88	584,81	314,09	108	345,65	3,75	82,1	6,78	84,62	
	Обед																				
82	Салат из свежих помидоров и	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	
114	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	5,44	5,2	8	100,6	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5	202	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63	
291	Макаронные отварные	150	5,66	5,56	29,04	145	0,05	0,09	7,29	0,04	1,19	156,14	223,33	22,14	17,15	125,53	1,81	16,6	0,77	50,67	
518	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	Итого за обед	795	31,3	27,66	85,74	677,87	0,32	0,31	614,96	0,05	30,14	1018,34	1486,35	262,66	124,21	377,87	7,12	84,89	5,93	139,52	
	Полдник																				
107	Картофель тушеный с отварным куриным	200	15	13	5	202	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63	
511	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
	Итого за полдник	440	18,5	13,5	41,8	368	0,14	0,38	90,77	0	6,6	124,15	481,77	271,5	46,29	240	2,84	1	0,1	10	

№	№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г	г	г	ккал	МГ	МГ	мкг	МКГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ	
279		Завтрак																				
457		Запеканка творожная со спущенным мол	170	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11	
111		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
		батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
		2 завтрак																				
82		Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74	
		Итого за завтрак	500	8,8	5,9	67,3	532,7	0,2	0,36	139,67	0,31	39,13	573,07	569,08	346,1	83,23	299,67	2,41	73,15	10,66	215,79	
		Обед																				
31		Салат из свежкл с соленым огурцом	60	0,8	3,7	3,7	73															
121		Уха с крупной	200	6	2	8	73	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
412		Биточек из кур	90	17,2	3,9	12	151,8	0,14	0,13	8,34	0	0	169,44	691,54	0	19,32	108,62	1,48	30,84	1,5	50,7	
195		Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63	
519		Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,02	0,01	0,72	0	80	17,84	137,95	81,5	3	22,45	0,54	0,16	0,11	46,78	
110		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
111		батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
		Итого за обед	750	31,1	17,9	74,1	602,67	0,4	0,35	348,56	0,79	28,74	1132,08	1777,76	264,98	134,63	446,05	5,81	187,59	23,03	612,37	
		Полдник																				
111		батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
110		Каша молочная манная жидкая	200	7,43	7,93	27,06	140,41	0,29	0,17	0,04		1,1			146	57,8	198	3,07				
		Итого за полдник	505	11,13	8,53	85,56	395,31	0,23	0,35	65,5	0,89	1,16	357,53	169,42	239,94	57,1	278,1	4,23	40,01	27,62	32,19	
		Итого за день	51,0	32,33	226,96	1530,68	0,83	1,06	553,73	1,99	69,03	2062,68	2516,26	851,02	274,96	1023,83	12,45	300,75	27,62	61,31	860,35	

8 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	МГ	МГ	мкг	МКГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ	
	Среда, 2 неделя																				
	Завтрак																				
1	Кукуруза консервированная отварная	60	1,77	0,12	3,28	22					6			12	12,35		0,41				
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15	
496	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	2 завтрак																				
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
	Итого за завтрак	530	21,85	24,03	37,13	462,87															
	Обед																				
156	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8					16,95			9,49	14		0,61				
128	Борщ с капустой и картофелем со	200	4,72	5,68	10,16	110,4	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28	
364	Азу из говядины "по-Татарски"	240	13,3	12,7	4	325,5	0,04	0,1	1,66	0	0,43	189,71	220,33	23,46	19,74	138,42	1,77	26,85	1,46	52,9	
518	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	Итого за обед	750	28,3	19,28	58,36	641,47	0,54	0,35	176,03	0,09	32,29	819,37	1232,5	204,23	220,56	522,03	10,58	94,79	11,64	133,61	
	Полдник																				
126	Суп молочный гречневый	200	6,15	7,03	31,99	208,03	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128,12	22,85	116,36	0,8	0	0	0	
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
588	Печенье	25	0,42	0,5	11,6	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
52	Йогурт	125	2,8	2,5	75	93,7	0,08	0,3	44	0	2,6	100	292	240	28	180	0,2	18	0	0	0
	Итого за полдник	590	12,97	10,53	163	660	0,55	0,49	78	0	18,4	122,7	849,6	229,6	103,4	235,6	1,22	0,09	0	0	0
9 день	Итого за день	630,0	53,84	248	1764	264,03	0,09	88,69	954,07	2237,1	468,83	334,96	774,63	11,9	95,18	11,74	283,91				
№ рецептуры																					
Название блюда																					
Четверг, 2 неделя																					
Завтрак																					
71	Птица отварная	100	21,47	15	0,49	223,26	0,09	0,18	0,05	0	0	0	0	12,2	30,5	256,2	1,83				
291	Макаронные отварные	150	5,66	5,56	29,04	145	0,05	0,09	7,29	0,04	1,19	156,14	223,33	22,14	17,15	125,53	1,81	16,6	0,77	50,67	
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
	Итого за завтрак	470	33,53	23,86	58,63	550,93	0,19	0,15	97,176	0,22	9,44	530,65	653	227,37	68,84	216,83	5,35	50,64	4,33	62,95	
Обед																					
41	Салат из соевых опудров с зеленым го	60	0,07	4,14	1,44	62,4	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8	
144	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	9	5,11	11,7	130	0,18	0,07	121,49	0	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,1	
356	Печенье говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
241	Рис с овощами	150	4	2,6	35	182	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	Итого за обед	760	36,67	21,85	97,24	754,57	0,39	0,46	738,49	0,59	62,83	818,66	2205,14	243,11	146,45	539,67	8,06	149,33	13,43	471,36	
Полдник																					
67	Суп молочный с пшенной крупой	200	4,71	4,94	17,8	130,14	0,11	0,16	0,02	0	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0	
459	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40	
111	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	0	0	
	Ватрушка с повидлом	100	8,02	8,12	123,2	283,9	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
	Итого за полдник	540	16,13	13,56	167,2	536,94	0,15	0,52	142,98	1,11	1,78	458,1	466,83	334,78	53,36	342,23	2,04	54,32	35,67	614,79	
10 день	Итого за день	86	59	323	1842	1853,23	1,92	1,13	1853,23	1,92	74,05	1807,41	3324,97	805,26	268,65	1098,73	15,45	254,29			
№ рецептуры																					
Название блюда																					
Пятница, 2 неделя																					
Завтрак																					
217	Каша вязкая молочная рисовая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08	
111	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
16	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,15	66,1	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56	
459	Чай с лимоном и сахаром	200	5,6	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
	Итого за завтрак	520	8,8	13,55	61,95	422,83	0,23	0,22	1292,6	0,01	18,72	612,87	870,13	184,87	121,9	264,65	4,5	65,97	19,05	166,53	

