

"Утверждаю"

## Десятидневное меню для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры1	Название блюда	масса брутто	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-1з</b>	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>		<b>15</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>53,7</b>
	<i>сыр полутвердый</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,7
<b>54-9к</b>	<b>Каша вязкая молочная овсяная</b>		<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>11,3</b>	<b>34,3</b>	<b>272,8</b>
	<i>крупа овсяная</i>	50	50	5,8	2,7	27,1	155,6
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	60	60	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>		<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>
<b>54-2гн</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,7</b>	<b>550,5</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-28з</b>	<b>Свекла отварная дольками</b>		<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>25,2</b>
	<i>свекла</i>	81,8	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2

	кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0
	вода	200	200	0	0	0	0
<b>54-11г</b>	<b>Картофельное пюре</b>		<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</b>
	картофель	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	молоко	24	24	0,7	0,5	1	11,6
	масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>54-25м</b>	<b>Курица тушеная с морковью</b>		<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>5,8</b>	<b>4,4</b>	<b>126,4</b>
	куриная грудка (филе)	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	морковь	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
	лук репчатый	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	сметана	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	мука пшеничная высший сорт	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
	масло подсолнечное	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
	вода	40	40	0	0	0	0
<b>54-21гн</b>	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>3,5</b>	<b>12,5</b>	<b>100,4</b>
	какао-порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	80	80	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,6</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,7</b>	<b>15,1</b>	<b>59,2</b>	<b>475,6</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-20з</b>	<b>Горошек зеленый</b>		<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>7,4</b>
	Горошек зеленый консервированный	31	20	0,6	0	1,2	7,4
<b>54-1о</b>	<b>Омлет натуральный</b>		<b>150</b>	<b>12,7</b>	<b>18</b>	<b>3,2</b>	<b>225,5</b>
	яйцо куриное	101,6	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	молоко	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
	масло сливочное	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: яблоко)2</b>		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>53,3</b>
<b>54-4гн</b>	<b>Чай с молоком и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>8,6</b>	<b>50,9</b>

	<i>молоко</i>	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	150	150	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20,5</b>	<b>20,3</b>	<b>55,3</b>	<b>485,3</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-21к</b>	<b>Каша вязкая молочная ячневая</b>		<b>100</b>	<b>3,6</b>	<b>4,7</b>	<b>17</b>	<b>124,5</b>
	<i>крупа ячневая</i>	29,6	29,6	2,8	0,3	17,6	84,7
	<i>молоко</i>	73,3	73,3	2,0	1,6	3,2	35,3
	<i>масло сливочное</i>	6,7	6,7	0,1	4,3	0,1	38,8
	<i>сахар-песок</i>	2,0	2,0	0,0	0,0	1,8	7,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>вода</i>	36	36	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>54-1г</b>	<b>Запеканка из творога</b>		<b>75</b>	<b>14,8</b>	<b>5,3</b>	<b>10,8</b>	<b>150,6</b>
	<i>творог</i>	69,8	69,8	13,8	3,1	1,9	90,3
	<i>крупа манная</i>	4,9	4,9	0,5	0,1	3,1	14,7
	<i>сахар-песок</i>	4,5	4,5	0,0	0,0	4,1	16,4
	<i>сметана</i>	2,6	2,6	0,1	0,4	0,1	3,7
	<i>сухари панировочные</i>	2,6	2,6	0,3	0,1	1,6	7,8
	<i>яйцо куриное</i>	2,2	2,2	0,3	0,2	0,0	28,0
	<i>масло сливочное</i>	2,6	2,6	0,0	1,7	0,0	15,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>ванилин</i>	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>вода</i>	18	18	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>35</b>
<b>54-2гн</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Джем из абрикосов</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>29</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>24,6</b>	<b>10,9</b>	<b>79,4</b>	<b>514,1</b>

	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-10г</b>	<b>Картофель отварной в молоке</b>		<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>5,5</b>	<b>26,5</b>	<b>173,7</b>
	<i>картофель</i>	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	<i>молоко</i>	45	45	1,2	1	2	21,7
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	<i>масло подсолнечное</i>	4,5	4,5	0	4	0	35,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>54-14р</b>	<b>Котлета рыбная любительская (минтай)</b>		<b>100</b>	<b>12,8</b>	<b>4,1</b>	<b>6,1</b>	<b>112,3</b>
	<i>минтай (филе)</i>	75,7	67	10	0,5	0	44,8
	<i>морковь</i>	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7
	<i>лук репчатый</i>	10	8	0,1	0	0,6	2,9
	<i>яйцо куриное</i>	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4
	<i>молоко</i>	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8
	<i>хлеб пшеничный</i>	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1
	<i>масло сливочное</i>	3	3	0	1,9	0	17,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		120				
<b>54-5соус</b>	<b>Соус молочный натуральный</b>		<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>23,8</b>
	<i>молоко</i>	20,0	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	<i>масло сливочное</i>	1,6	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>54-23гн</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>		<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>2,9</b>	<b>11,2</b>	<b>86</b>
	<i>кофейный напиток</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	120	120	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>25,5</b>	<b>14,4</b>	<b>67,2</b>	<b>500,3</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-6к</b>	<b>Каша вязкая молочная пшенная</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>10,1</b>	<b>37,6</b>	<b>274,9</b>
	<i>крупа пшенная</i>	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7
	<i>молоко</i>	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1

	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	52	52	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>		<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>
<b>54-21гн</b>	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>3,5</b>	<b>12,5</b>	<b>100,4</b>
	<i>какао-порошок</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	80	80	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>14,6</b>	<b>91,1</b>	<b>572,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-3з</b>	<b>Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4</b>		<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>12,8</b>
	<i>томат</i>	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8
<b>54-2г</b>	<b>Макаронные изделия с овощами</b>		<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>6,2</b>	<b>26,5</b>	<b>180,7</b>
	<i>макаронные изделия</i>	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
	<i>морковь</i>	26,2	21	0,3	0	1,3	6,5
	<i>томатное пюре</i>	9	9	0,3	0	1	5,1
	<i>горошек зеленый консервированный</i>	9,4	8,3	0,2	0	0,5	3,1
	<i>масло сливочное</i>	9	9	0,1	5,7	0,1	52,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>вода</i>	220,5	220,5	0	0	0	0
<b>54-25м</b>	<b>Курица тушеная с морковью</b>		<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>5,8</b>	<b>4,4</b>	<b>126,4</b>
	<i>куриная грудка (филе)</i>	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	<i>морковь</i>	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
	<i>лук репчатый</i>	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	<i>сметана</i>	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	<i>масло сливочное</i>	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	40	40	0	0	0	0
<b>54-3гн</b>	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>27,9</b>
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1

	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	195	195	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>70,3</b>	<b>496</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-1з</b>	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>		<b>15</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>53,7</b>
	<i>сыр полутвердый</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
<b>54-20к</b>	<b>Каша жидкая молочная гречневая</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>5,8</b>	<b>26,7</b>	<b>187,3</b>
	<i>крупа гречневая</i>	38	38	4,5	1,1	19,7	106,9
	<i>молоко</i>	96	96	2,6	2,1	4,2	46,2
	<i>масло сливочное</i>	4	4	0	2,6	0	23,3
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	64	64	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: яблоко)2</b>		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>53,3</b>
<b>54-23гн</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>		<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>2,9</b>	<b>11,2</b>	<b>86</b>
	<i>кофейный напиток</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	120	120	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>20,1</b>	<b>14,3</b>	<b>80,2</b>	<b>528,5</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-20з</b>	<b>Горошек зеленый</b>		<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>7,4</b>
	<i>горошек зеленый консервированный</i>	31	20	0,6	0	1,2	7,4
<b>54-1о</b>	<b>Омлет натуральный</b>		<b>150</b>	<b>12,7</b>	<b>18</b>	<b>3,2</b>	<b>225,5</b>
	<i>яйцо куриное</i>	101,6	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	<i>молоко</i>	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
	<i>масло сливочное</i>	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,45	0,45	0	0	0	0

<b>Пром.</b>	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)2</b>		<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>
<b>54-2гн</b>	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>	<b>29,5</b>	<b>140,6</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,2</b>	<b>19,2</b>	<b>60,8</b>	<b>500,5</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
<b>54-2з</b>	<b>Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4</b>		<b>60</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>6,3</b>
	<i>огурец</i>	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5
<b>54-10г</b>	<b>Картофель отварной в молоке</b>		<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>5,5</b>	<b>26,5</b>	<b>173,7</b>
	<i>картофель</i>	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	<i>молоко</i>	45	45	1,2	1	2	21,7
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	<i>масло подсолнечное</i>	4,5	4,5	0	4	0	35,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>54-16м</b>	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>		<b>60</b>	<b>8,7</b>	<b>8,8</b>	<b>4,9</b>	<b>133,1</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	51,5	45,6	8	6,4	0	89,7
	<i>молоко</i>	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4
	<i>лук репчатый</i>	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2
	<i>крупа рисовая</i>	6	6	0,4	0,1	4	18,2
	<i>масло подсолнечное</i>	2,4	2,4	0	2,1	0	19
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		34,4×2				
<b>54-5соус</b>	<b>Соус молочный натуральный</b>		<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>23,8</b>
	<i>молоко</i>	20,0	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	<i>масло сливочное</i>	1,6	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>54-3гн</b>	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>27,9</b>
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	195	195	0	0	0	0

Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак		560	19,6	16,6	71,5	513
<b>Средние показатели за Завтрак</b>			<b>576,5</b>	<b>21,97</b>	<b>15,5</b>	<b>71,67</b>	<b>513,63</b>



