Утверждаю:
Директор Большенагаткинской средней школы
_____ С.В. Ратаев

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Большенагаткинская средняя школа понедельник сезон: осенне-весенний
Примечание: замена на осенний период Неделя 1 возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 10.37 | Салат витаминный | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,16 | 0,30 | 56,3 | 21,1 | 0,20 | 0,01 | 22,6 | 0,60 |
| 441.01 | Котлета домашняя | 80 | 10,77 | 8,69 | 4,27 | 137,28 | 0,06 | 0,18 | 0,60 | 0,20 | 0,016 | 58,99 | 147,86 | 11,82 | 0,024 | 23,89 | 1,54 |
| 74.05 | Гречневая каша | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 185,19 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0,03 | 2,55 | 18,12 | 157,03 | 0,89 | 0,0013 | 14,45 | 3,55 |
| 5.08 | Хлеб | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,22 |
| 9,00 | Ватрушка с творогом | 100 | 4,13 | 13,15 | 31,92 | 254,6 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,05 | 12,19 | 37,24 | 0 | 0,010 | 6,37 | 0,50 |
| 407 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 81,6 | 0,02 | 0,1 | 5 | 0 | 0 | 14 | 29 | 0,03 | 0,010 | 12 | 1,2 |
| | ИТОГО завтрак | | 24,59 | 29,49 | 100,75 | 741,67 | 0,28 | 0,43 | 149,64 | 0,40 | 3,616 | 153,6 | 415,23 | 12,948 | 0,1393 | 79,31 | 7,61 |

Рацион: Большенагаткинская средняя школа вторник сезон: осенне-весенний
Примечание: замена на осенний период Неделя 1 возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 10.37 | Салат витаминный с капустой | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,16 | 0,30 | 56,3 | 21,1 | 0,20 | 0,01 | 22,6 | 0,60 |
| 66235,01 | Раба запеченная | 80 | 16,16 | 9,66 | 1,66 | 157,78 | 0,16 | 0,14 | 2,10 | 0,03 | 0,3 | 68,89 | 33,41 | 0,8 | 0 | 23,17 | 0,73 |
| 5207 | Картофельное пюре | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 159,99 | 0,16 | 0,13 | 26,11 | 0,10 | 1,5 | 42,45 | 97,8 | 0,0299 | 0,005 | 33,06 | 1,19 |
| 5.08 | Хлеб | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,22 |
| 375.01 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 58,7 | 0 | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| | Мандарин | 130 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 53,7 | 0,060 | 0,05 | 90 | 0,12 | 0,3 | 51 | 34,50 | 0,300 | 0,003 | 22,50 | 0,45 |
| | ИТОГО завтрак | | 23,18 | 20,34 | 63,28 | 513,17 | 0,46 | 0,38 | 135,15 | 0,41 | 3,16 | 230,69 | 209,59 | 1,3549 | 0,021 | 106,57 | 4,06 |

Рацион: Большенагаткинская средняя школа среда сезон: осенне-весенний

Примечание: замена на осенний период Неделя 1 возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 20.08 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 50,13 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,10 | 26,61 | 25,64 | 0,43 | 0,010 | 12,9 | 0,84 |
| 44105 | Биточки паровые | 80 | 10,4 | 11,0 | 10,6 | 187 | 0,168 | 0,104 | 0,3 | 0,0072 | 0,008 | 11,7 | 131,8 | 1,7 | 0,024 | 36,9 | 2,04 |
| 2105 | Рис отварной | 150 | 3,70 | 3,96 | 38,88 | 196,24 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,04 | 0 | 14,9 | 79,4 | 0 | 0,0010 | 27,9 | 0,59 |
| 0411 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 92,46 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 5.08 | Хлеб | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,22 |
| 8,1 | Сдоба со сгущёнкой | 100 | 3,63 | 11,31 | 29,62 | 227,43 | 0,06 | 0,04 | 0,8 | 0,01 | 0 | 10,66 | 32,75 | 1 | 0 | 5,62 | 0,45 |
| | ИТОГО завтрак | | 20,33 | 29,48 | 118,49 | 705,42 | 0,648 | 0,194 | 7,44 | 0,0672 | 0,808 | 90,47 | 290,29 | 2,138 | 0,0038 | 86,32 | 4,8 |

Рацион: Большенагаткинская средняя школа четверг сезон: осенне-весенний

Примечание: замена на осенний период Неделя 1 возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 10.37 | Салат со свежей капустой | 75 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,16 | 0,30 | 56,3 | 21,1 | 0,20 | 0,01 | 22,6 | 0,60 |
| 514.19 | Фрикадельки паровые | 75 | 16,44 | 9,5 | 0,6 | 159,88 | 0,056 | 0,16 | 0,4 | 0,02 | 0,059 | 18,48 | 160,08 | 1,52 | 0,03 | 25,76 | 1,25 |
| 332.02 | Макароны отварные | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,30 | 1,25 | 13,28 | 16,21 | 0,78 | 0,02 | 8,47 | 0,63 |
| 375.01 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 58,7 | 0 | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| | банан | 280 | 1,63 | 1,75 | 15 | 6,25 | 2,7 | 2,8 | 11 | 2,2 | 2,7 | 0,8 | 3,5 | 1,3 | 0 | 11 | 3,3 |
| | ИТОГО завтрак | | 24,63 | 17,84 | 69,47 | 453,83 | 2,141 | 3,5 | 27,9 | 7,0 | 4,369 | 96,91 | 210,67 | 3,817 | 0,06 | 73,07 | 6,65 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Рацион: Большенагаткинская средняя школа пятница сезон: осенне-весенний

Примечание: замена на осенний период Неделя 1 возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 288.20 | Курица паровая | 75 | 16,9 | 9,66 | 0,15 | 155,10 | 0,08 | 0,17 | 0,02 | 0 | 0 | 17,3 | 1,42 | 0 | 0 | 15,18 | 1,65 |
| 74.05 | Гречневая каша | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 185,19 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0,03 | 2,55 | 18,12 | 157,03 | 0,89 | 0,0013 | 14,45 | 3,55 |
| 144 | Капуста тушенная | 70 | 3,7 | 3,96 | 38,88 | 196,24 | 0,03 | 0,02 | 15,85 | 0,04 | 0 | 14,94 | 79,38 | 0 | 0,001 | 27,89 | 0,59 |
| 43006 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 9 | 0,001 | 0,045 | 525 | 8,24 | 0,008 | 0 | 44 | 0,87 |
| 5.08 | Хлеб | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,22 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 81,6 | 0,02 | 0,1 | 5 | 0 | 0 | 14 | 29 | 0,03 | 0,010 | 12 | 1,2 |
| | ИТОГО завтрак | | 28,89 | 18,22 | 116,4 | 720,53 | 0,21 | 0,34 | 30,31 | 0,071 | 3,295 | 593,36 | 288,07 | 0,936 | 0,0153 | 113,52 | 8,08 |

Рацион: Большенагаткинская средняя школа понедельник сезон: осенне-весенний

Примечание: замена на осенний период Неделя 2 возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 10.37 | Салат со свежей капустой | 75 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,16 | 0,30 | 56,3 | 21,1 | 0,20 | 0,01 | 22,6 | 0,60 |
| 441.03 | Тефтели | 80 | 11,7 | 14,1 | 15 | 229,7 | 0,16 | 0,13 | 0,3 | 0,09 | 0,01 | 12,65 | 138,55 | 1,99 | 0,03 | 20,29 | 1,74 |
| 332.02 | Макароны отварные | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,30 | 1,25 | 13,28 | 16,21 | 0,78 | 0,02 | 8,47 | 0,63 |
| 5.08 | Хлеб | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,22 |
| 0411 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 92,46 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 9.00 | Ватрушка с повидлом | 100 | 4,13 | 13,15 | 31,92 | 254,6 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,05 | 12,19 | 37,24 | 0 | 0,010 | 6,37 | 0,50 |
| | ИТОГО завтрак | | 23,87 | 33,95 | 119,83 | 850,16 | 0,39 | 0,28 | 14,54 | 0,56 | 2,31 | 121.02 | 212,7 | 2,978 | 0,063 | 60,73 | 4,35 |

Рацион: Большенагаткинская средняя школа вторник сезон: осенне-весенний

Примечание: замена на осенний период Неделя 2 возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 20.08 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 50,13 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,10 | 26,61 | 25,64 | 0,43 | 0,010 | 12,9 | 0,84 |
| 66235,01 | Раба запеченная | 80 | 16,16 | 9,66 | 1,66 | 157,78 | 0,16 | 0,14 | 2,10 | 0,03 | 0,3 | 68,89 | 33,41 | 0,8 | 0 | 23,17 | 0,73 |
| 5207 | Картофельное пюре | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 159,99 | 0,16 | 0,13 | 26,11 | 0,10 | 1,5 | 42,45 | 97,8 | 0,0299 | 0,005 | 33,06 | 1,19 |
| 5.08 | Хлеб | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,22 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 81,6 | 0,02 | 0,1 | 5 | 0 | 0 | 14 | 29 | 0,03 | 0,010 | 12 | 1,2 |
| | Конфеты шоколадные | 35 | 6,5 | 35 | 45 | 175,3 | 0,06 | 0,13 | 0,5 | 46 | 1,5 | 93 | 36,4 | 2,5 | 0 | 0,35 | 0,72 |
| | ИТОГО завтрак | | 29.33 | 55,13 | 98,91 | 669,2 | 0,42 | 0,51 | 34,15 | 46,14 | 3,1 | 248,95 | 235,25 | 3,7979 | 0,023 | 81.48 | 4,9 |

Рацион: Большенагаткинская средняя школа среда сезон: осенне-весенний

Примечание: замена на осенний период Неделя 2 возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 15125 | Суп лапша домашняя | 200/25 | 6,9 | 6,95 | 18,76 | 165 | 0,18 | 0,17 | 4,2 | 0,82 | 0,3 | 34,7 | 75,88 | 0,1 | 0 | 14,5 | 0,99 |
| 3.11 | Бутерброд с сыром | 10/20 | 2,32 | 3,4 | 0,01 | 45,30 | 0,004 | 0,03 | 0,07 | 0,02 | 0,05 | 88 | 50 | 0,4 | 0 | 3,5 | 0,1 |
| 0411 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 24,42 | 92,46 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 5.08 | Хлеб | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,22 |
| | Банан | 280 | 1,63 | 1,75 | 15 | 6,25 | 2,7 | 2,8 | 11 | 2,2 | 2,7 | 0,8 | 3,5 | 1,3 | 0 | 11 | 3,3 |
| | ИТОГО завтрак | | 12.59 | 12,26 | 68,03 | 353,41 | 2,904 | 11,84 | 15,91 | 3,04 | 3,75 | 150,1 | 150,08 | 1,808 | 0,003 | 32,0 | 5,27 |

Рацион: Большенагаткинская средняя школа четверг сезон: осенне-весенний

Примечание: замена на осенний период Неделя 2 возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 10.37 | Салат со свежей капустой | 75 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,16 | 0,30 | 56,3 | 21,1 | 0,20 | 0,01 | 22,6 | 0,60 |
| 413.02 | Сосиска отварная | 80 | 16,8 | 17,6 | 1,3 | 230,5 | 0,192 | 0,032 | 0,8 | 0 | 1,28 | 213,8 | 608,8 | 0 | 0,02 | 57,0 | 0,96 |
| 25.01 | Гороховое пюре | 150 | 16,3 | 2,51 | 36,0 | 222,78 | 0,64 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 66,31 | 161 | 3,5 | 0,017 | 62,53 | 4,98 |
| 43006 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 9 | 0,001 | 0,045 | 525 | 8,24 | 0,008 | 0 | 44 | 0,87 |
| 5.08 | Хлеб | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,22 |
| 5.09 | Булочка лакомка | 100 | 3,63 | 11,31 | 29,62 | 227,43 | 0,06 | 0,04 | 0,8 | 0,01 | 0 | 10,66 | 32,75 | 1 | 0 | 5,62 | 0,45 |
| | ИТОГО завтрак | | 39,05 | 34,73 | 93,97 | 821,71 | 0,972 | 0,292 | 24.64 | 0,171 | 2,33 | 876,07 | 844,89 | 4,716 | 0,05 | 191,75 | 8,08 |

Рацион: Большенагаткинская средняя школа пятница сезон: осенне-весенний

Примечание: замена на осенний период Неделя 2 возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 38.26 | Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,30 | 2,0 | 1,6 | 25,20 | 0,06 | 0,04 | 12,40 | 0 | 1,5 | 28,2 | 32,3 | 0,30 | 0 | 18,60 | 0,50 |
| 441.01 | Котлета домашняя | 80 | 10,77 | 8,69 | 4,27 | 137,28 | 0,06 | 0,18 | 0,60 | 0,20 | 0,016 | 58,99 | 147,86 | 11,82 | 0,024 | 23,89 | 1,54 |
| 74.05 | Гречневая каша | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 185,19 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0,03 | 2,55 | 18,12 | 157,03 | 0,89 | 0,0013 | 14,45 | 3,55 |
| 43006 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 9 | 0,001 | 0,045 | 525 | 8,24 | 0,008 | 0 | 44 | 0,87 |
| 5.08 | Хлеб | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,22 |
| | Мандарин | 130 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 53,7 | 0,060 | 0,05 | 90 | 0,12 | 0,3 | 51 | 34,50 | 0,300 | 0,003 | 22,50 | 0,45 |
| | ИТОГО завтрак | | 20,71 | 15,39 | 75,19 | 203,77 | 0,26 | 0,32 | 112,44 | 0,351 | 5,111 | 685,31 | 392,93 | 13,326 | 0,0313 | 123,44 | 7,13 |