

*Смирнов А. В.*  
*Иванов А. В.*

Управление Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека по  
Хабаровскому краю  
(Карла Маркса, 109б, г. Хабаровск 680009)



# ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Школьники**





	Масло растительное	17									
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,01	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,30	10,50	1,17	0,050	0,02	-
278 Уфа 2012	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,3	47,3	196,4	5,8	1,0	0,0	0,8	0,8
	Сухофрукты	20									
	Сахар	20									
	Кислота лимонная	0,2									
	<i>Итого за прием пищи</i>		28,4	31,4	131,2	932,4	64,1	4,3	0,3	1,1	22,0
<b>Полдник (11-17)</b>											
252 Уфа 2012	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191,0	29,9	0,5	0,0	0,0	0,0
	Мука пшеничная	35									
	Сахар	1,9									
	Масло сливочное	1,6									
	Яйца	1,9									
	Соль	0,5									
	Дрожжи	0,3									
	Мука пшеничная на подпыл	1,6									
	Творог	22,2									
	Яйца	2,2									
	Сахар	2,5									
	Мука пшеничная	1,1									
	Масло сливочное	1,1									
	Ванилин	0,003									
	Масло растительное	0,2									
	Яблоки свежие	200	0,8	0,1	19,6	94,0	32,0	4,4	0,1		20,0
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	-	-	-
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	<i>Итого за прием пищи</i>		9,0	5,2	57,1	320,0	62,1	4,9	0,1	0,0	20,0
	<i>Всего за день</i>		58,53	60,61	265,4	1863,89	165,11	11,16	0,53	1,146	46,05

Неделя: первая День: Вторник

Возрастная категория: Школьники

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A (мкг)	C
<b>Завтрак (9-15)</b>											
173 М 2015	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/10	8,6	13,1	44,02	329,54	142,18	1,51	0,25		1,3
	Пшено	50									
	Молоко	100									
	Вода	60									
	Сахар	6									
	Соль	2									
	Масло сливочное	10									
340.01	Йогурт/Бифилайф/фруктовый пром.производства	1/200	2,9	2,5	11	156	17,2	5,6	0,2	0,14	0,26
15 М 2015	Сыр	20	5,36	5,04		66,8	200	0,22	0,01		0,32
	Сыр	21									
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,33	0,03	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	10,5	1,17	0,05	-	-
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,03	0	0	0
	Чай	0,4									
	Вода	190									
	Сахар	10									
	<i>Итого за прием пищи</i>		21,22	21,27	89,76	713,04	376,14	8,86	0,54	0,14	1,88
<b>Обед (9-15)</b>											
71М 2015	Овощи натуральные свежие	25	0,2	0,03	0,65	3,5	5,75	0,15	0,01		2,5
	Огурцы свежие	26									
	или Помидоры свежие	26									
56 Уфа 2012	Рассольник Ленинградский	250/10	2,3	5,44	20,39	131	33,07	1,09	0,09	1	7,41
	Картофель	94									
	Крупа перловая	5									
	Морковь	13									
	Лук репчатый	6									

25,55%



	Масло растительное	5										
	Огурцы соленые	28										
	Вода	190										
	Сметана	10										
<b>293 М 2015</b>	<b>Птица жареная</b>	<b>90/5</b>	<b>20,95</b>	<b>17,84</b>	<b>0,1</b>	<b>250,63</b>	<b>15,46</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	
	Голень, части тушек цыплят-бройлеров	128										
	Масло растительное	5										
	Сметана	2										
	Соль	2										
	Масло сливочное	5										
<b>202 Уфа 2012</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150/4</b>	<b>5,53</b>	<b>3,88</b>	<b>36,97</b>	<b>208,53</b>	<b>17,91</b>	<b>0,91</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>		
	Макаронные изделия	53										
	Масло сливочное	4										
	Соль	2										
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,33	0,03	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	10,5	1,17	0,05	-	-	
<b>279 Уфа 2012</b>	<b>Компот из яблок</b>	<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>18,89</b>	<b>74,85</b>	<b>6,7</b>	<b>0,93</b>	<b>0,01</b>			<b>6,6</b>
	Яблоки	45										
	Сахар	15										
	Кислота лимонная	0,2										
	Вода	172										
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>33,4</b>	<b>27,95</b>	<b>101,84</b>	<b>794,21</b>	<b>95,39</b>	<b>4,65</b>	<b>0,29</b>	<b>1,03</b>	<b>16,53</b>	
<b>Полдник (9-15)</b>												
<b>420 М2008</b>	<b>Сосиска в тесте</b>	<b>100</b>	<b>9,4</b>	<b>11,4</b>	<b>26,8</b>	<b>250</b>	<b>13,06</b>	<b>0,88</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	
	Мука пшеничная	36,7										
	Дрожжи	1,5										
	Сахар	2,5										
	Соль	0,5										
	Маргарин	1,1										
	Сосиски	51,3										
	Мука на подпыл	1,7										
	Яйцо	3										

31,01%

	Масло растительное	1									
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	10,2	41	3,1	0,07	0	0	2,8
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	Яблоки свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06		20
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>10,4</i>	<i>11,88</i>	<i>56,6</i>	<i>385</i>	<i>48,16</i>	<i>5,35</i>	<i>0,07</i>	<i>0,02</i>	<i>22,8</i>
	<i>Всего за день</i>		<i>65,02</i>	<i>61,1</i>	<i>248,2</i>	<i>1892,3</i>	<i>519,69</i>	<i>18,86</i>	<i>0,9</i>	<i>1,19</i>	<i>41,21</i>

14,48%

70%









	Соль	0,3									
	Дрожжи	0,25									
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
	<i>Итого за прием пищи</i>		3,5	5,9	37,98	219,12	11,97	1,14	0,04	0,02	0,02
	<i>Всего за день</i>		48,1	67,21	290,31	1965,17	422,38	8,94	0,56	47,25	33,3







	Изюм	1,8									
	Груши свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06		20
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	10,2	41	3,1	0,07	0	0	2,8
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	<i>Итого за прием пищи</i>		4,9	3,18	56,6	284	43,18	4,92	0,1	0,02	22,8
	<i>Всего за день</i>		54,76	64,28	182,1	1545	417,9	14,51	0,75	0,64	159,1







	Сахар	12,8									
	Сахар	4,8									
	Яйцо	5									
	Яйцо	0,5									
	<b>Яблоки свежие</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>19,6</b>	<b>94,0</b>	<b>32,0</b>	<b>4,4</b>	<b>0,1</b>		<b>20,0</b>
<b>268 Уфа 2012</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>9,9</b>	<b>35,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>4,8</i>	<i>2,81</i>	<i>56,3</i>	<i>278</i>	<i>40,34</i>	<i>4,88</i>	<i>0,1</i>	<i>0,02</i>	<i>20</i>
	<i>Всего за день</i>		<i>55,09</i>	<i>54,79</i>	<i>290,2</i>	<i>1893</i>	<i>444,2</i>	<i>15,83</i>	<i>77,08</i>	<i>0,53</i>	<i>35,52</i>

Неделя: первая День: Суббота

Возрастная категория: Школьники

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценность	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A (мкг)	C
<b>Завтрак (9-15)</b>											
392 М 2015	Пельмени мясные пром. пр-ва отварные	180/4	16,7	23,3	41,8	444,1	16,2	0,1	0,02	0,0	
	Пельмени мясные промышленного производства заморож.	167,4									
	Соль	2									
	Масло сливочное	4									
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,01	-
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,30	10,50	1,17	0,050	0,02	-
270 Уфа 2012	Чай с лимоном	200/10	0,17	0,03	10,44	41,75	6,21	0,42	0	0	4,04
	Чай	0,4									
	Вода	183									
	Лимон	10									
	Сахар	10,1									
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>21,15</i>	<i>23,97</i>	<i>77,06</i>	<i>611,53</i>	<i>38,9</i>	<i>1,99</i>	<i>0,1</i>	<i>0,07</i>	<i>4,04</i>
	<i>Всего за день</i>		<i>21,15</i>	<i>23,97</i>	<i>77,06</i>	<i>611,5</i>	<i>38,9</i>	<i>1,99</i>	<i>0,1</i>	<i>0,07</i>	<i>4,04</i>







	Сыр	15,6									
	Помидоры свежие	23,5									
	Зелень	4									
	Томатная паста	5									
	Яйца для смзки	1,5									
	Масло растительное	0,25									
	Груши свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06		20
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,03	-	-	-
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	<i>Итого за прием пищи</i>		6,48	11,21	57,76	382	168,84	5,87	0,16	0,19	22,37
	<i>Всего за день</i>		48,26	47,33	255,4	1681,9	343,13	17,44	77,19	0,46	59,2





	Вода	200										
	Сметана	10										
<b>96 Уфа 2012</b>	<b>Плов из говядины</b>	<b>200</b>	<b>20,09</b>	<b>28,03</b>	<b>38,42</b>	<b>489,83</b>	<b>18,92</b>	<b>0,82</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>3,93</b>	
	Говядина	94										
	Крупа рисовая	50										
	Морковь	12										
	Лук репчатый	15										
	Томат-паста	5										
	Масло растительное	17										
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,33	0,03	0,01	-	
	Хлеб ржано-пшеничн.	30	1,98	0,36	10,26	54,3	10,5	1,17	0,05	0,02	-	
<b>286 Уфа 2012</b>	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>27</b>	<b>111</b>	<b>11,09</b>	<b>0,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>80</b>	
	Шиповник	20										
	Сахар	20										
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>28,8</i>	<i>42,33</i>	<i>113,2</i>	<i>955,16</i>	<i>119,54</i>	<i>5,03</i>	<i>0,34</i>	<i>0,36</i>	<i>110,05</i>	
<b>Полдник (9-15)</b>												
<b>252 Уфа 2012</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>70</b>	<b>8,1</b>	<b>5,1</b>	<b>27,6</b>	<b>191</b>	<b>29,88</b>	<b>0,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,016</b>	<b>0,03</b>	
	Мука пшеничная	35										
	Сахар	1,9										
	Масло сливочное	1,6										
	Яйца	1,9										
	Соль	0,5										
	Дрожжи	0,3										
	Мука пшеничная на подпыл	1,6										
	Творог	22,2										
	Яйца	2,2										
	Сахар	2,5										
	Мука пшеничная	1,1										
	Масло сливочное	1,1										
	Ванилин	0,003										
	Масло растительное	0,2										
	Яблоки свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06	-	-	20
<b>268 Уфа 2012</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>9,9</b>	<b>35</b>	<b>0,26</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
	Чай	0,4										
	Сахар	10										
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>9</i>	<i>5,21</i>	<i>57,1</i>	<i>320</i>	<i>62,14</i>	<i>4,88</i>	<i>0,1</i>	<i>0,016</i>	<i>20,03</i>	
	<i>Всего за день</i>		<i>59,53</i>	<i>71,59</i>	<i>283,11</i>	<i>2037,1</i>	<i>558,66</i>	<i>16,62</i>	<i>0,7</i>	<i>0,516</i>	<i>137,03</i>	



Неделя: **вторая** День: **Среда**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак (9-15)</b>											
<b>174 М 2008</b>	<b>Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая</b>	<b>200/5</b>	<b>7,62</b>	<b>10</b>	<b>31,5</b>	<b>246,86</b>	<b>149,02</b>	<b>1,73</b>	<b>0,24</b>	<b>0,2</b>	<b>1,28</b>
	Крупа овсяная "геркулес"	44									
	Молоко	98,4									
	Вода	66,4									
	Сахар	4,8									
	Масло сливочное	5									
<b>340.01</b>	<b>Йогурт/Бифилайф/фруктовый</b>	<b>1/200</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>156</b>	<b>17,2</b>	<b>5,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	8	0,44	0,04	0,01	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	14	1,56	0,07	-	-
<b>268 Уфа 2012</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>9,9</b>	<b>35</b>	<b>0,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Чай	0,4									
	Вода	190									
	Сахар	10									
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>16,3</i>	<i>13,33</i>	<i>85,52</i>	<i>605,46</i>	<i>188,48</i>	<i>9,36</i>	<i>0,55</i>	<i>0,35</i>	<i>1,54</i>
<b>Обед (9-15)</b>											
<b>21 Уфа 2012</b>	<b>Салат из белокачанной капусты</b>	<b>80</b>	<b>0,62</b>	<b>4</b>	<b>9,71</b>	<b>76,08</b>	<b>3,76</b>	<b>0,04</b>			<b>5,2</b>
	Капуста белокачанная	120									
	Морковь	10									
	Сахар	4									
	Масло растительное	4									
	Соль	1									
	Лимонная кислота	0,2									
<b>102 М 2015</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми /горох/</b>	<b>250</b>	<b>5,09</b>	<b>5,45</b>	<b>14,51</b>	<b>128,97</b>	<b>29,62</b>	<b>1,49</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>5,5</b>





	Кислота лимонная	0,2									
	Вода	172									
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>32,78</i>	<i>34,53</i>	<i>124,8</i>	<i>951,62</i>	<i>120,42</i>	<i>8,23</i>	<i>0,84</i>	<i>0,32</i>	<i>51,47</i>
<b>Полдник (9-15)</b>											
261	<b>Булочка домашняя</b>	<b>50</b>	<b>3,5</b>	<b>5,9</b>	<b>26,7</b>	<b>174</b>	<b>7,7</b>	<b>0,42</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>
	Мука пшеничная	34									
	Сахар	5,5									
	Сахар для отделки	1,5									
	Масло сливочное	7,5									
	Яйцо для смазки	1,1									
	Соль	0,3									
	Дрожжи	0,25									
268 Уфа 2012	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>9,9</b>	<b>35</b>	<b>0,26</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>3,6</i>	<i>5,93</i>	<i>36,6</i>	<i>209</i>	<i>7,96</i>	<i>0,45</i>	<i>0,04</i>	<i>0,02</i>	<i>0</i>
	<i>Всего за день</i>		<i>52,68</i>	<i>53,79</i>	<i>246,92</i>	<i>1766,1</i>	<i>316,86</i>	<i>18,04</i>	<i>1,43</i>	<i>0,69</i>	<i>53,01</i>







	Яйцо для смазки	1,4									
	Соль	0,4									
	Изюм	1,8									
	Груши свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06		20
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	10,2	41	3,1	0,07	0	0	2,8
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	<i>Итого за прием пищи</i>		4,7	2,78	46,4	243	40,08	4,85	0,1	0,02	20
	<i>Всего за день</i>		52,38	64,21	292,03	1965,8	402,79	17,33	0,83	49,76	69,82

Неделя: **вторая** День: **Пятница**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энег. ценность	Минеральные		Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>Завтрак (9-15)</b>												
<b>209</b>	<b>Уфа 2012</b>	<b>Омлет натуральный из яиц</b>	<b>130/7</b>	<b>13,96</b>	<b>23,55</b>	<b>2,52</b>	<b>277,55</b>	<b>108,37</b>	<b>2,64</b>	<b>0,09</b>	<b>0,3</b>	<b>0,47</b>
		Молоко	36,4									
		Яйцо	101,4									
		Масло сливочное	6+7									
<b>15</b>	<b>М 2015</b>	<b>Сыр порциями</b>	<b>15</b>	<b>3,45</b>	<b>4,35</b>		<b>54</b>	<b>150</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>17</b>
		Сыр	17									
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	8	0,44	0,04	-	-
		Хлеб ржан-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	10,5	1,17	0,05	-	-
<b>270</b>	<b>Уфа 2012</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200/10</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>	<b>10,44</b>	<b>41,75</b>	<b>6,21</b>	<b>0,42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,04</b>
		Чай	0,4									
		Вода	183									
		Лимон	10									
		Сахар	10,1									
		<i><b>Итого за прием пищи</b></i>		<b>22,6</b>	<b>28,61</b>	<b>42,66</b>	<b>522,8</b>	<b>283,08</b>	<b>4,84</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>21,51</b>
<b>Обед (9-15)</b>												
<b>38</b>	<b>Уфа 2012</b>	<b>Салат Степной</b>	<b>80</b>	<b>1,11</b>	<b>3,11</b>	<b>6,61</b>	<b>59,31</b>	<b>19,59</b>	<b>0,52</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>7,15</b>
		Картофель	22									
		Морковь	21									
		Огурцы соленые	14									
		Лук репчатый	17									
		Горошек зеленый консервированный	12									
		Масло растительное	3									
		Кислота лимонная	0,3									
		Вода кипяченая	8									
		Сахар	0,6									
		Соль	0,2									
<b>52</b>	<b>Уфа 2012</b>	<b>Щи из свежей капусты и картофеля</b>	<b>250/10</b>	<b>2,02</b>	<b>8,06</b>	<b>8,94</b>	<b>117,45</b>	<b>43,33</b>	<b>0,69</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>29,6</b>





	Сосиски	51,28									
	Мука на подпыл	1,74									
	Яйцо	3									
	Масло растительное	1									
268 Уфа 2012	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	10,2	41	3,1	0,07	0	0	2,8
	Чай	0,4									
	Сахар	10									
	Яблоки свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06		20
	<i>Итого за прием пищи</i>		<i>10,4</i>	<i>11,88</i>	<i>56,6</i>	<i>385</i>	<i>48,16</i>	<i>5,35</i>	<i>0,07</i>	<i>0,02</i>	<i>22,8</i>
	<i>Всего за день</i>		<i>58,1</i>	<i>62,26</i>	<i>212,65</i>	<i>1666,9</i>	<i>485,44</i>	<i>15,38</i>	<i>0,65</i>	<i>0,57</i>	<i>110,66</i>

Неделя: **вторая** День: **Суббота**

Возрастная категория: **Школьники**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A (мкг)	C
<b>Завтрак (9-15)</b>											
171.14	<b>Фрикадельки тушеные в соусе</b>	90/30	13,13	13,02	5,4	191,14	26,49	0,05	0,02		0,2
	Фрикадельки мясные пром. пр-ва замороженные	113									
	Молоко	15									
	Масло сливочное	1									
	Мука	1									
	Соль	1									
	Сахар	0,4									
	X Вода	15									
202 Уфа 2012	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150/4	5,53	3,88	36,97	208,53	17,91	0,91	0,09	0,03	
	Макаронные изделия	53									
	Масло сливочное	4									
	Соль	2									
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	0,33	0,03	-	-
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	1,98	0,36	10,26	54,3	10,5	1,17	0,05	-	-
										0	0
268 Уфа 2012	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,03	0	0	0
	Чай	0,4									
	Вода	190									
	Сахар	10									
	<i>Итого за прием пищи</i>		23,02	17,53	77,11	560,37	61,16	2,49	0,19	0,03	0,2
	<i>Всего за день</i>		23,02	17,53	77,11	560,4	61,16	2,49	0,19	0,03	0,2