

Меню завтрак , обед и полдник для обучающихся 5-11 классов учреждений МО Кавказский район

общеобразовательных

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------------------------|--|----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| пр.п | Горошек зеленый консервированный | 100,00 | 3,52 | 1,62 | 7,08 | 56,18 |
| 211 | Омлет с сыром | 180,00 | 43,02 | 35,30 | 3,06 | 417,00 |
| тгк | Кофейный напиток на молоке | 200,00 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 100,60 |
| | Фрукты свежие (яблоки)* | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,24 | 0,88 | 19,76 | 93,29 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 1,00 | 24,15 | 116,89 |
| | Итого завтрак: | 670,00 | 56,30 | 41,98 | 79,80 | 830,96 |
| Обед | | | | | | |
| 70;71* | Овощи натуральные (по сезону) помидор* | 100,00 | 1,12 | 0,20 | 3,50 | 20,00 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 1,80 | 9,84 | 10,93 | 103,75 |
| 244 | Плов из отварной говядины | 190,00 | 19,38 | 24,60 | 30,88 | 376,20 |
| пр.п | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,23 | 84,93 |
| | Кондитерское изделие - печенье | 22,00 | 1,78 | 4,29 | 15,66 | 91,08 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 137,94 |
| | Хлеб ржаной | 50,00 | 3,32 | 0,60 | 20,90 | 105,60 |
| | Итого обед: | 872,00 | 31,76 | 40,85 | 131,74 | 919,50 |
| Полдник | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с мак. изд. | 200,00 | 7,08 | 4,04 | 14,36 | 120,00 |
| пр.п | Напиток кисломолочный * | 200,00 | 11,60 | 5,00 | 8,40 | 102,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,16 | 0,80 | 19,32 | 93,52 |
| | Итого полдник: | 440,00 | 21,84 | 9,84 | 42,08 | 315,52 |
| | Итого | 1982,00 | 109,90 | 92,67 | 253,62 | 2065,98 |
| День 2 (вторник) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 70;71* | Овощи натуральные (по сезону) огурец* | 100,00 | 0,80 | 0,20 | 1,70 | 10,00 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 180,00 | 31,02 | 24,47 | 17,05 | 303,43 |
| 378 | Чай с молоком | 200,00 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,83 |
| | Фрукты свежие (груша)* | 100,00 | 0,40 | 0,60 | 10,30 | 47,00 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,24 | 0,88 | 19,76 | 93,29 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 1,00 | 24,15 | 116,89 |
| | Итого завтрак: | 670,00 | 39,93 | 28,50 | 88,86 | 652,44 |
| Обед | | | | | | |
| тгк | Овощи порционно (капуста кваш.) | 100,00 | 1,70 | 5,00 | 8,45 | 85,70 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250,00 | 5,49 | 10,54 | 17,45 | 148,25 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120,00 | 25,00 | 12,55 | 4,56 | 139,20 |
| 304 | Рис отварной | 180,00 | 44,40 | 7,08 | 44,02 | 251,64 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,66 | 0,18 | 32,01 | 132,80 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 137,94 |
| | Хлеб ржаной | 50,00 | 3,32 | 0,60 | 20,90 | 105,60 |
| | Итого обед: | 960,00 | 83,93 | 37,27 | 157,03 | 1001,13 |
| Полдник | | | | | | |
| пр.п | Булочка "Круассан" | 120,00 | 6,78 | 13,96 | 9,89 | 321,00 |
| | Кисель витаминный | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 |
| | Итого полдник: | 320,00 | 6,78 | 13,96 | 32,89 | 413,00 |
| | Итого | 1950,00 | 130,64 | 79,73 | 278,78 | 2066,57 |

| День 3 (среда) | | | | | | |
|-------------------------|--|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущ. | 200,00 | 56,94 | 22,31 | 56,00 | 540,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 137,94 |
| | Фрукты свежие (апельсин)* | 200,00 | 1,56 | 0,70 | 40,17 | 179,13 |
| | Кондитерское изделие - печенье | 22,00 | 1,78 | 4,29 | 15,66 | 91,08 |
| пр.п | Напиток кисломолочный * | 200,00 | 11,60 | 5,00 | 8,40 | 102,00 |
| | Итого завтрак: | 682,00 | 75,24 | 33,62 | 149,87 | 1050,15 |
| Обед | | | | | | |
| 70;71* | Овощи натуральные (по сезону) помидор* | 100,00 | 1,12 | 0,20 | 3,50 | 20,00 |
| 131 | Рассольник домашний | 250,00 | 2,09 | 10,18 | 12,69 | 114,50 |
| 289 | Рагу из птицы | 180,00 | 22,42 | 15,95 | 15,64 | 380,64 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200,00 | 0,13 | 0,04 | 15,20 | 62,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 137,94 |
| | Хлеб ржаной | 50,00 | 3,32 | 0,60 | 20,90 | 105,60 |
| | Итого обед: | 840,00 | 32,44 | 28,29 | 97,57 | 820,68 |
| Полдник | | | | | | |
| пр.п | Блинчики с вар. Стуженкой | 130,00 | 16,02 | 7,02 | 15,82 | 311,23 |
| 388 | Напиток из плодов пиповника | 200,00 | 0,68 | 0,56 | 20,77 | 88,20 |
| | Итого полдник: | 330,00 | 16,70 | 7,58 | 36,59 | 399,43 |
| | Итого | 1852,00 | 124,38 | 69,49 | 284,03 | 2270,26 |
| День 4 (четверг) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная | 100,00 | 3,15 | 0,13 | 30,50 | 247,07 |
| 232 | Рыба ,запеченная в сметанном соусе | 120,00 | 14,84 | 11,07 | 19,93 | 191,25 |
| 312 | Картофельное пюре | 180,00 | 4,45 | 6,36 | 24,53 | 164,70 |
| пр.п | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,23 | 84,93 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,24 | 0,88 | 19,76 | 93,29 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 1,00 | 24,15 | 116,89 |
| | Итого завтрак: | 690,00 | 29,63 | 19,44 | 139,10 | 898,13 |
| Обед | | | | | | |
| тгк | Овощи порционно (капуста кваш.) | 100,00 | 1,70 | 5,00 | 8,45 | 85,70 |
| 109 | Борщ | 250,00 | 1,60 | 0,56 | 8,56 | 91,25 |
| 261 | Печень , тушенная в соусе (90/30) | 120,00 | 29,90 | 16,60 | 5,34 | 198,00 |
| 303 | Каша вязкая (гречневая) | 180,00 | 5,56 | 7,45 | 24,62 | 174,60 |
| пр.п | Кисель витаминный | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 |
| | Фрукты свежие (яблоко)* | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 137,94 |
| | Хлеб ржаной | 50,00 | 3,32 | 0,60 | 20,90 | 105,60 |
| | Итого обед: | 1060,00 | 45,84 | 31,93 | 130,31 | 932,09 |
| Полдник | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога с молоко сгущ | 150,00 | 14,93 | 11,69 | 31,99 | 318,11 |
| пр.п | Напиток кисломолочный * | 200,00 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 |
| | Итого полдник: | 350,00 | 20,15 | 16,19 | 39,55 | 409,91 |
| | Итого | 2100,00 | 95,62 | 67,56 | 308,96 | 2240,13 |

| День 5 (пятница) | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| пр.п | Икра кабачковая | 100,00 | 2,72 | 14,37 | 14,53 | 133,80 |
| 279 | Тефтели 2-й вариант с соусом | 150,00 | 19,98 | 12,55 | 14,62 | 261,67 |
| 321 | Капуста тушеная | 180,00 | 3,72 | 11,65 | 16,97 | 135,12 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,66 | 0,18 | 32,01 | 132,80 |
| | Кондитерское изделие - печенье | 22,00 | 1,78 | 4,29 | 15,66 | 91,08 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,24 | 0,88 | 19,76 | 93,29 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 1,00 | 24,15 | 116,89 |
| | Итого завтрак: | 742,00 | 35,05 | 44,92 | 137,70 | 964,65 |
| Обед | | | | | | |
| пр.п | Горошек зеленый консервированный | 100,00 | 3,52 | 1,62 | 7,08 | 56,18 |
| 138 | Суп картофельный с крупой (перловой) | 250,00 | 1,97 | 5,43 | 12,11 | 85,75 |
| 235 | Шницель рыбный натур. | 100,00 | 23,72 | 20,54 | 8,31 | 209,09 |
| 143 | Рагу из овощей | 180,00 | 3,72 | 25,51 | 14,75 | 243,43 |
| тгк | Какао с молоком | 200,00 | 4,07 | 3,93 | 17,57 | 118,60 |
| | Фрукты свежие (яблоко)* | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 137,94 |
| | Хлеб ржаной | 50,00 | 3,32 | 0,60 | 20,90 | 105,60 |
| | Итого обед: | 1040,00 | 44,08 | 59,35 | 120,16 | 1003,59 |
| Полдник | | | | | | |
| пр.п | Блинчики с джемом | 150,00 | 14,03 | 10,53 | 23,73 | 466,84 |
| 378 | Чай с лимоном | 200,00 | 0,13 | 0,04 | 15,20 | 62,00 |
| | Итого полдник: | 350,00 | 14,16 | 10,57 | 38,93 | 528,84 |
| | Итого | 2132,00 | 93,29 | 114,84 | 296,79 | 2497,08 |
| День 6 (понедельник) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сл. | 50,00 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 |
| 181 | Каша жидкая молоч. из манной крупы | 210,00 | 8,90 | 3,78 | 42,23 | 225,00 |
| тгк | Кофейный напиток на молоке | 200,00 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 100,60 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,24 | 0,88 | 19,76 | 93,29 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 1,00 | 24,15 | 116,89 |
| | Итого завтрак: | 550,00 | 24,06 | 16,74 | 116,92 | 692,78 |
| Обед | | | | | | |
| 70;71* | Овощи натуральные (по сезону) огурец* | 100,00 | 0,80 | 0,20 | 1,70 | 10,00 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250,00 | 1,76 | 9,90 | 7,90 | 89,75 |
| 268 | Котлеты мясные | 100,00 | 18,88 | 15,88 | 10,99 | 163,74 |
| 303 | Каша вязкая (пшеничная) | 180,00 | 4,85 | 5,62 | 29,46 | 182,80 |
| пр.п | Напиток кисломолочный * | 200,00 | 11,60 | 5,00 | 8,40 | 102,00 |
| | Фрукты свежие (груша)* | 100,00 | 0,40 | 0,60 | 10,30 | 47,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 137,94 |
| | Хлеб ржаной | 50,00 | 3,32 | 0,60 | 20,90 | 105,60 |
| | Итого обед: | 1040,00 | 44,97 | 39,12 | 119,29 | 838,83 |
| Полдник | | | | | | |
| 209 | яйцо вареное | 40,00 | 10,16 | 4,60 | 0,28 | 63,00 |
| пр.п | Булочка "Круассан" | 120,00 | 7,90 | 8,12 | 9,63 | 283,00 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200,00 | 11,60 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| | Итого полдник: | 360,00 | 29,66 | 17,72 | 19,51 | 453,00 |
| | Итого | 1950,00 | 98,69 | 73,58 | 255,72 | 1984,61 |

| День 7 (вторник) | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| ттк | Овощи порционно (капуста квашеная) | 100,00 | 1,70 | 5,00 | 8,45 | 85,70 |
| 437 | Гуляш | 120,00 | 34,23 | 25,88 | 3,47 | 265,20 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180,00 | 6,67 | 6,36 | 31,73 | 202,14 |
| | Кисель витаминный | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,24 | 0,88 | 19,76 | 93,29 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 1,00 | 24,15 | 116,89 |
| | Итого завтрак: | 690,00 | 48,79 | 39,12 | 110,56 | 855,22 |
| Обед | | | | | | |
| пр.п | Горошек зеленый консервированный | 100,00 | 3,52 | 1,62 | 7,08 | 56,18 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250,00 | 5,49 | 10,54 | 17,45 | 148,25 |
| 232 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 120,00 | 14,84 | 11,07 | 19,93 | 191,25 |
| 312 | Картофельное пюре | 180,00 | 4,45 | 6,36 | 24,53 | 164,70 |
| 376 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,07 | 0,04 | 15,00 | 60,00 |
| | Фрукты свежие (яблоко)* | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Кондитерское изделие - печенье | 22,00 | 1,78 | 4,29 | 15,66 | 91,08 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 137,94 |
| | Хлеб ржаной | 50,00 | 3,32 | 0,60 | 20,90 | 105,60 |
| | Итого обед: | 1082,00 | 37,23 | 36,24 | 159,99 | 1002,00 |
| Полдник | | | | | | |
| 208 | Лапшевник с творогом | 150,00 | 21,30 | 15,42 | 29,22 | 281,61 |
| пр.п | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,23 | 84,93 |
| | Итого полдник: | 350,00 | 22,30 | 15,42 | 49,45 | 366,54 |
| | Итого | 2122,00 | 108,32 | 90,78 | 320,00 | 2223,76 |
| День 8 (среда) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная | 100,00 | 3,15 | 0,13 | 30,50 | 247,07 |
| 492 | Плов из птицы | 185,00 | 27,71 | 9,58 | 33,72 | 279,97 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200,00 | 0,68 | 0,56 | 20,77 | 88,20 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,24 | 0,88 | 19,76 | 93,29 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 1,00 | 24,15 | 116,89 |
| | Итого завтрак: | 575,00 | 37,73 | 12,15 | 128,90 | 825,42 |
| Обед | | | | | | |
| 132 | Рассольник ленинградский | 250,00 | 2,02 | 10,18 | 11,98 | 107,25 |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущ. | 180,00 | 51,25 | 20,08 | 50,40 | 486,00 |
| пр.п | Напиток кисломолочный * | 200,00 | 11,60 | 5,00 | 8,40 | 102,00 |
| | Фрукты свежие (апельсин)* | 200,00 | 1,56 | 0,70 | 40,17 | 179,13 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 137,94 |
| | Хлеб ржаной | 50,00 | 3,32 | 0,60 | 20,90 | 105,60 |
| | Итого обед: | 940,00 | 73,11 | 37,88 | 161,49 | 1117,92 |
| Полдник | | | | | | |
| 15 | Сыр порциями | 20,00 | 9,28 | 8,85 | 0,00 | 72,00 |
| 120 | Суп молочный с мак. изд. | 200,00 | 7,08 | 4,04 | 14,36 | 120,00 |
| ттк | Какао с молоком | 200,00 | 4,07 | 3,50 | 17,50 | 117,78 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,16 | 0,80 | 19,32 | 93,52 |
| | Итого полдник: | 460,00 | 23,59 | 17,19 | 51,18 | 403,30 |
| | Итого | 1975,00 | 134,43 | 67,22 | 341,57 | 2346,64 |

| День 9 (четверг) | | | | | | |
|-------------------|--|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| пр.п | Горошек зеленый консервированный | 100,00 | 3,52 | 1,62 | 7,08 | 56,18 |
| 235 | Шницель рыбный натур. | 100,00 | 23,72 | 20,54 | 8,31 | 209,09 |
| 310 | Картофель отварной | 180,00 | 3,47 | 5,89 | 27,61 | 170,82 |
| пр.п | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,23 | 84,93 |
| | Кондитерское изделие - печенье | 22,00 | 1,78 | 4,29 | 15,66 | 91,08 |
| | Фрукты свежие (яблоки)* | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,24 | 0,88 | 19,76 | 93,29 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 1,00 | 24,15 | 116,89 |
| | Итого завтрак: | 792,00 | 40,08 | 34,62 | 132,60 | 869,28 |
| Обед | | | | | | |
| 70;71* | Овощи натуральные (по сезону) помидор* | 100,00 | 1,12 | 0,20 | 3,50 | 20,00 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 1,80 | 9,84 | 10,93 | 103,75 |
| 258 | Мясо духовое | 200,00 | 35,32 | 28,00 | 17,72 | 349,12 |
| тгк | Кофейный напиток на молоке | 200,00 | 3,17 | 2,78 | 15,95 | 100,60 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 137,94 |
| | Хлеб ржаной | 50,00 | 3,32 | 0,60 | 20,90 | 105,60 |
| | Итого обед: | 860,00 | 48,09 | 42,74 | 98,64 | 817,01 |
| Полдник | | | | | | |
| 401 | Оладьи с молоком сгущ | 150,00 | 15,16 | 19,02 | 64,04 | 400,59 |
| 378 | Чай с молоком | 200,00 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,83 |
| | Итого полдник: | 350,00 | 16,68 | 20,37 | 79,94 | 482,42 |
| | Итого | 2002,00 | 104,85 | 97,73 | 311,18 | 2168,71 |
| День 10 (пятница) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| пр.п | Икра кабачковая | 100,00 | 2,72 | 14,37 | 14,53 | 133,80 |
| 255 | Печень по-строгановски | 120,00 | 36,80 | 20,46 | 4,22 | 205,20 |
| 303 | Каша вязкая (гречневая) | 180,00 | 5,56 | 7,45 | 24,62 | 174,60 |
| тгк | Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,04 | 0,60 | 10,20 | 50,36 |
| | Фрукты свежие (яблоко)* | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,24 | 0,88 | 19,76 | 93,29 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,95 | 1,00 | 24,15 | 116,89 |
| | Итого завтрак: | 790,00 | 52,71 | 45,16 | 107,28 | 821,14 |
| Обед | | | | | | |
| 70;71* | Овощи натуральные (по сезону) огурец* | 100,00 | 0,80 | 0,20 | 1,70 | 10,00 |
| 112 | Суп с мак. изд. и картофелем | 250,00 | 2,68 | 5,67 | 17,45 | 118,25 |
| 288 | Птица отварная | 100,00 | 42,60 | 23,49 | 0,45 | 298,18 |
| 142 | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 180,00 | 4,37 | 25,55 | 27,19 | 259,20 |
| пр.п | Кисель витаминный | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 3,36 | 1,32 | 29,64 | 137,94 |
| | Хлеб ржаной | 50,00 | 3,32 | 0,60 | 20,90 | 105,60 |
| | Итого обед: | 940,00 | 57,13 | 56,83 | 120,33 | 1021,17 |
| Полдник | | | | | | |
| 211 | Омлет с сыром | 150,00 | 15,92 | 17,42 | 2,55 | 147,50 |
| пр.п | Напиток кисломолочный * | 200,00 | 11,60 | 5,00 | 8,40 | 102,00 |
| | Итого полдник: | 350,00 | 27,52 | 22,42 | 10,95 | 249,50 |
| | Итого | 2080,00 | 137,36 | 124,41 | 238,56 | 2091,81 |

| | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал |
|--|--|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| | Итого за день по СанПиН | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 2350,00 |
| | завтрак .обед.полдник 60-75% | 1700,00 | 67,50 | 69,00 | 287,25 |
| | Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней) | 2014,50 | 68,06 | 69,43 | 2050,05 |

* при использовании рец.№71 "овощи натуральные свежие"

| | | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал |
|----|------------------------------------|--------|---------------------|------|------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидор) | 100,00 | 1,10 | 0,40 | 3,80 | 22,00 |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100,00 | 0,70 | 0,20 | 1,90 | 12,00 |
| | | | | | | |

* при использовании фрукты свежие

| | | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----|--------------------------|--------|---------------------|------|-------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 341 | Фрукты свежие (апельсин) | 200,00 | 1,56 | 0,07 | 20,17 | 129,13 |
| | | | | | | |

* при использовании Напиток кисломолочный

| | | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----|--------------------------------|--------|---------------------|------|------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 386 | Напиток кисломолочный (йогурт) | 200,00 | 8,60 | 5,00 | 8,40 | 102,00 |
| 71 | Напиток кисломолочный (кефир) | 200,00 | 11,60 | 5,00 | 8,00 | 100,00 |
| | | | | | | |