

Составлено: Руководитель Управления Федеральной службы по контролю в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу

Н.С. Башкетова
2020 г



Утверждено
Генеральный директор
ООО "Торговый дом А.Л.Иванов"
Ю.А.Иванов
2020г

Циклическое двухдневное сбалансированное меню
рациональной горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 167,00 руб. (завтрак - 61,00 руб., обед -106,00 руб.)
для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет
с компенсацией его стоимости (часть стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Стоимость, руб.	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептур для использования в пищевой карте	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества (мг)					Витамины, мг				
									Ca	Mg	P	Fe		B	C	A	E	
1 день.																		
Завтрак																		
Каша овсяная гречневая		150	2008	184	6,8	3	26,9	162	97	85	176	3	0,14	1	0	0,3		
Бутерброд с сыром, маслом сл.		15/15/5	2008	3	4,5	8,7	7,4	131	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4		
Чай с сахаром и лимонном		200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0		
Груша свежая		160	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9		
Йогурт в мл. упаковке 2,5%		125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0		
Итого:					16	14,6	103,9	588,1	400,3	124,9	396,4	7,6	0,16	19,79	0,08	1,6		
Обед																		
Салат картофельный с соевыми огурцами и лимонным растительным*		60	к/к	к/к	8,2	1,8	18,3	82,8	18,5	13,8	43,2	0,5	0	7,2	0,3	2,90		
Борщ с капустой и картофелем, свиной и сметаной		200/10/5	2008	76	6,46	8,76	12,1	127,1	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2		
Сосиски отварные		80	2008	254	6,5	15,52	8,2	298	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24		

Рагу овощное	150	2008	350	3,5	6,7	11,5	119	44	24	84	1	0,57	9	0,8	0,7
Компот из сухофруктов с ват.С	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	2	0,01	0,5
Ватрушка с творогом	30	к/к	к/к	6,1	3,2	26,4	165	7	4,5	26	0,3	0,6	0	0,5	0,45
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				34,96	36,98	134,7	1039,9	173,4	103,4	369,5	6,3	1,36	29,2	1,83	5,59
Итого за день:				50,96	51,58	238,6	1598	573,7	228,3	765,9	13,9	1,52	48,99	1,91	7,19
Средняя сбалансированность				0,9	0,9	4									

2 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179	114	29	146	2	0,11	1	0,04	0,6
Бутерброд с колбасой п/х	15/20	к/к	к/к	4,9	7,4	7,4	116	8	7	46	0,7	0,04	0	0	0,4
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:				13,73	16,3	77,6	469	267	62	298,5	7	0,19	17	0,05	1,9

Обед

Салат витаминный с маслом растительным (2 пор) до 28.02/ Салат из свеклы с клюквой и маслом растительным с 01.03	60	2008/2011	42/54	0,9	9,06	5,1	105,6	21,6	10,2	16,2	0,66	0,018	15,6	0,19	1,44
Суп картофельный	200	2008	92	2,9	2,3	15,36	94	20	25,6	62,4	0,96	0,104	9,6	0,16	0,16
Плов из филе птицы**	200	2008	311	23,9	16,3	37	408	49,3	49,3	250,67	16	0,11	14,7	2,9	5,9
Напиток клюквенный с ват.С	200	2008	437	0,1	0,1	24,9	103	4	4	3	0	0,01	4	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				31,4	28,66	108,86	827,6	104,2	97,2	370,37	18,92	0,242	43,9	3,25	8,2
Итого за день:				45,13	44,96	186,46	1296,6	371,2	159,2	668,87	25,92	0,432	60,9	3,3	10,1
Средняя сбалансированность				1,0	1,0	4									

3 день

Завтрак

Запеканка из творога со ступенчатой молочной	150/20	2008	224	20,6	10,2	48,7	394	287	42	361	0,12	0,09	0	0	0,8
Чай с сахаром	200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Бутерброд с маслом	25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,27	0	42,7	61,3	0	21,3	0	0,27	38,7	14,7	24	0,2

Рагу овощное	150	2008	350	3,5	6,7	11,5	119	44	24	84	1	0,57	9	0,8	0,7
Компот из сухофруктов с ват.С	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	2	0,01	0,5
Ватрушка с творогом	50	к/к	к/к	6,1	3,2	26,4	165	7	4,5	26	0,3	0,6	0	0,5	0,45
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микродоуриентами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микродоуриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				34,96	36,98	134,7	1039,9	173,4	103,4	369,5	6,3	1,26	29,2	1,83	5,59
Итого за день:				50,96	51,58	238,6	1598	573,7	228,3	765,9	13,9	1,52	48,99	1,91	7,19
Средняя сбалансированность				0,9	0,9	4									

2 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179	114	29	146	2	0,11	1	0,04	0,6
Бутерброд с колбасой шк	15/20	к/к	к/к	4,9	7,4	7,4	116	8	7	46	0,7	0,04	0	0	0,4
Каша с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	50	1	0,04	1	0,01	0
Яблоко сырое	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:				13,73	16,3	77,6	469	267	62	298,5	7	0,19	17	0,05	1,9

Обед

Салат витаминный с маслом растительным (2 вар) до 28.02/ Салат из свеклы с ябломи и маслом растительным с 01.03	60	2008/2011	42/54	0,9	9,06	5,1	105,6	21,6	10,2	16,2	0,66	0,018	15,6	0,19	1,44
Суп картофельный	200	2008	92	2,9	2,3	15,36	94	20	25,6	62,4	0,96	0,104	9,6	0,16	0,16
Плов из филе птицы**	200	2008	311	23,9	16,3	37	408	49,3	49,3	250,67	16	0,11	14,7	2,9	5,9
Напиток клюквенный с ват.С	200	2008	437	0,1	0,1	24,9	103	4	4	3	0	0,91	4	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микродоуриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				31,4	28,66	108,86	827,6	104,2	97,2	370,37	18,92	0,242	43,9	3,25	8,2
Итого за день:				45,13	44,96	186,46	1296,6	371,2	159,2	668,87	25,92	0,432	60,9	3,3	10,1
Средняя сбалансированность				1,0	1,0	4									

3 день

Завтрак

Запеканка из творога со стученым молоком	150/20	2008	224	20,6	10,2	48,7	394	287	42	361	0,12	0,09	0	0	0,8
Чай с сахаром	200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Бутерброд с маслом	25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Маншарин сладкий	100	к/к	к/к	0,27	0	42,7	61,3	0	21,3	0	0,27	38,7	14,7	24	0,2

Итого:				23,17	19,3	114,1	658,3	300,8	71,6	389,3	1,89	38,81	17,7	24,07	1,4
Обед															
Салат "Свеколка"			60				110,4	24	14	33,6	1,14	0,018	4,2	0,018	2,88
Щи из свежей капусты с луком и сметаной		2007/10/5					86	51	19	45	0,7	0,04	20	0,21	0,2
Биточки рыбные**			80				180,8	41,6	16	145,6	1,28	0,08	0	0,048	3,68
Пюре картофельное			150				141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
Компот из свежих яблок с вит.С			200				115	7	4	4	1	0,1	2	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		к/к	2,5				51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный макроэлементами		к/к	2,5				66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:							27,48	28,28	101,42	179,9	90,3	6,52	31,2	0,378	7,66
Итого за день:							50,65	47,58	215,52	480,7	161,7	8,41	39,19	48,9	9,06
Средняя сбалансированность							0,9	0,9	4						
4 день															
Завтрак															
Каша рисовая с маслом слив.			155				159	107	23	106	1	0,04	1	0,04	0,5
Бутерброд с сыром, маслом сл.		15/15/5					131	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Кофейный напиток			200				107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Груша свежая			100				35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:							432	327	49	253,5	5,6	0,08	17	0,13	1,8
Обед															
Винегрет овощной с маслом растительным и сельдью*			60/20				104	38,4	19,2	76	0,8	0,016	8,8	0,152	3,04
Суп картофельный с горохом			200				141	50	38	139	1,9	0,16	4,8	0,168	0,24
Рулет из говядины с луком и яйцом**			80				200,5	19	15	99	2	0,05	5	0,02	2,3
Овощи, припущенные в молочном соусе			150				69	54	26	62	1	0,05	8	0,9	0,4
Кисель плодово-ягодный с вит.С			200				113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Йогурт в надуванке 2,5%			125				168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		к/к	2,5				51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный макроэлементами		к/к	2,5				66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:							912,6	312	124,2	530	7,4	0,286	29,39	1,24	6,68
Итого за день:							1344,6	639	173,2	783,5	13	0,366	46,39	1,37	8,48
Средняя сбалансированность							0,9	1,0	4						
5 день															

Завтрак

Омлет с сыром	150	2008	215	15,38	22	2,5	349	84	14	182	2	0,06	0	0,2	3,6
Бутерброд с ветчиной	25/10	2008	5	3,62	4,1	15,94	103,2	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Огурец соевый (порционный)	40	к/к	к/к	0,1	0	11	13	12	8,1	33	0,1	0,1	0,3	0	1,1
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:				19,4	26,2	44,64	527,2	109,8	30,4	243,3	3,6	0,18	3,3	0,27	5,1

Обед

Салат из свежих помидоров *	60	2008	22	0,6	5,12	1,98	65,4	18	10,8	14,4	0,6	0,03	14,4	0,096	3,06
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	3	4,2	10,2	91	24	17,6	53	0,8	0,08	9	0,2	0,18
Тертая из томатов, соус томатный**	80/20	2008	283/384	9,95	6,9	25,5	301	14	14,1	105,1	1,41	0,053	1,73	0,024	4,12
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	11	2,6	78	0,6	0,03	0	0,03	0,3
Сок яблочный	200	2008	442	1	0,1	37,8	86	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				21,75	21,82	139,68	866,4	90,3	84,6	302,6	7,51	0,213	29,13	0,35	8,46
Итого за день:				41,15	48,02	184,32	1393,6	200,1	115	545,9	11,11	0,393	37,43	0,62	13,56
Средняя сбалансированность				0,9	1,0	4									

6 дней

Завтрак

Сосиски отварные	80	2008	254	6,5	13,52	8,2	298	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
Помидор соевый (порционный)	40	к/к	к/к	0,6	0	13	22	1	0,6	0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
Чай с лимоном	200	к/к	к/к	1,6	1,7	7,9	52,8	0	0,46	0	0	107,8	15,9	82,4	0,67
Бутерброд с маслом	25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,2	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Итого:				16,2	29,02	67,9	704,8	39,4	23,36	151,5	3,7	118,8	23,4	123,7	3,01

Обед

Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным /с 01.03 огурец соевый (порционный)	60	2008	30	2,16	6,12	4,68	82,2	12	12	27,6	0,54	0,036	4,8	0,27	2,76
Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/10	2008	94	4,9	7,184	9,92	123,1	27,2	16	54,4	0,72	0,048	8	0,144	1,92
Рыба, запеченная с яблоком**	80	2008	236	11,08	3,29	13,07	244	24,27	19,31	113,1	1,1	0,099	7,17	0,016	2,31
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148	21	30	79	1,2	0,15	21	0,04	0,2
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103	13	3	3	1	0,01	200	0,16	0
Ватрушка с творогом	50	к/к	к/к	6,1	3,2	26,4	165	7	4,5	2,6	0,3	0,6	0	0,5	0,45

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0
Итого:				31,44	25,694	128,47	982,2	113,8	92,91	341,2	6,16	0,943	240,97	1,13
Итого за день:				47,64	54,714	196,37	1687,1	153,2	116,3	492,7	9,86	119,7	264,37	124,8
Средняя обданнырванность				1,0	1,1	4								

7 день

Завтрак														
Каши из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	155	2008	190	4,8	7,75	20,77	173,6	141,1	26,35	133,3	0	0,077	1,55	0,062
Буурброд с джемом или повидлом	200/5/15	2008	2	1,2	4,3	22	132	8	5	14	0,3	0,02	8	0,03
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0
Итого:				7,83	13,35	85,77	452,6	234,1	50,35	208,8	4,6	0,117	25,55	0,102

Обед

Салат "Полынокаский" с 01.03	60	2008	28	1,66	6,06	2,22	66	18	8,4	15	0,48	0,024	27,6	0,06
Салат "Полынокаский" с пеканской капустой	200/5	2008	88	6,82	5,7	7,4	112,7	36,8	16,8	39,2	0,56	0,04	10,4	0,168
Щи из капустной капусты с картофелем и сметаной	80	2008	314	16,8	7,1	13,6	216	16	7,41	32	0,39	0,019	3,12	0,027
Котлеты рубленные из птицы**	150	2008	141	3,23	11,65	12,11	167,3	41,5	24,2	58,8	1,15	0,069	10,38	0,34
Рагу из овощей	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0
Кисель плодово-ягодный с лит С	125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0
Йогурт в ян. укук. жирн. 2,5%	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	36,31	34,01	121,73	960,1	262,9	82,81	299	4,28	0,162	54,29	0,595
Итого:				44,14	47,36	207,5	1412,7	497	133,2	507,8	8,88	0,279	79,84	0,697
Итого за день:				6,9	6,9	4								
Средняя обданнырванность.														

8 день

Завтрак														
Омлет натуральный	150	2008	214	10,6	17,5	2	208	84	14	182	2	0,06	0	0,2
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01
Буурброд с маслом и сыром	25/5/20	2008	3	5,35	8,7	21,9	131	135	7	85	0,3	0,02	0	0,3
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0
Итого:				19,15	29	71,1	508	364	47	373,5	6,6	0,12	16	0,21

Обед

Отуриц свежий (порционный)	60	к/к	к/к	0,1	1,18	3,42	47,4	19,8	9,6	15,6	0,48	0,018	6,6	0,006
Расольная ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	91	6,1	5,8	17,2	163	33	25	84,8	1	0,08	8,2	0,18
Печень об-стриловская**	80	2008	256	12,4	9,6	5,9	163	9,6	16	249,6	6,4	0,224	27,2	6,384
Макрорыбные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03
Компот из смеси сухофруктов с лит.С	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	13,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0
Итого:				28,3	22,38	116,02	812,4	103,7	81,7	447,1	10,68	0,402	42	6,61
Итого за день:				47,45	51,38	187,12	1320,4	467,7	128,7	820,6	17,28	0,522	58	6,82
Средняя сбалансированность				1,0	1,1	4								

9 день

Завтрак														
Каши молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	4,6	6,2	20,7	157	10,6	15	88	1	0,06	1	0,04
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60	5	4	8	1	0	0	0
Бутерброд с маслом	25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0,9
Итого:				7,13	15,3	63,8	398	140,8	34,3	130,8	5,8	0,08	16	0,11

Обед

Салат "Школьные годы" с 01.03 Салат "Школьные годы" с пенниковой закуской	60	2008	29	2,4	6,06	2,64	69	15,6	12	22,2	0,48	0,024	15,6	0,024
Борщ с картофелем, свинной и сметаной	200/10/5	2008	77	4,48	9,82	15,6	139,1	36	23,2	92	1,04	0,56	8	0,176
Котлета рыбная любительская	80	2008	241	13,8	2,1	4,8	88	33,6	14,4	144	0,8	0,064	1,6	0,288
Картофельное пюре с морковью	150	2008	125	4,7	5,76	18,82	138,8	42,9	32,9	85,8	1,17	0,129	5,29	0,29
Напиток лимонный с ват.С	200	2008	436	0,2	0	25,7	105	8	3	5	0	0,01	13	0,1
Йогурт в ян. упак. жирн. 2,5%	125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0
Итого:				33,28	27,14	126,06	825	281,7	109,5	495	4,79	0,787	44,28	1,078
Итого за день:				40,41	42,44	189,86	1223	422,5	143,8	625,8	10,59	0,867	60,28	1,188
Средняя сбалансированность				0,9	0,9	4								

10 день

Завтрак														
Запеканка творожная с повидлом	150/30	2008	224	24,6	13,6	33,6	348	230	36	320	1,2	0,08	0	0
Чай с маслом	200	к/к	к/к	1,6	1,7	7,9	52,8	0	0,46	0	0	107,8	15,9	82,4
Бутерброд с колбасой п/к	15/20	к/к	к/к	4,9	7,4	7,4	136	8	7	46	0,7	0,04	0	0,4
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,27	0	42,7	61,3	0	21,3	0	0,27	38,7	14,7	24
Итого:				31,37	22,7	91,6	578,1	238	64,76	366	2,17	146,6	30,6	106,4

Обед

Салат из перца, яблок и огурцов	60	2008	27	2,5	7,6	2,1	104,4	346	20	205	1,1	0,03	6	0,11
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2008	100	3,9	2,96	20	121	24,2	23,4	72,8	1	0,096	8,2	0,028
Плов, тушеный в сметанном соусе**	100	2008	312	15,5	14,5	3,6	180	41	19	144	1	0,06	9	0,08
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05
Сок яблочный	200	2008	442	1	0,1	37,8	92	14	8	14	2,8	0,02	4	0,2

