

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «Гимназия №31»

28.02.2022 г.

Приказ № 32 - Од от 28.02.2022 г.

С.А. Салюкова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ  
7-10 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО**

**1 смена: завтрак, обед**

**2 смена: обед, полдник**

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	Калории	№ рецепта	Цена
--------------------	------------------	------	------	------	---------	-----------	------

День 1

**Завтрак**

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 170	170	15,2	19	3,9	247,34	301/13	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	14,7	92,54	501/13	
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,8	3,9		50,60	100/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	

Итого

435 25,7 25,9 40,9 499,40

**Обед**

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	0,4	0,1	1,1	6,78	106/13	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,7	5,2	13,1	109,99	145/13	
РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	15,4	13,4	5,6	205,32	171/08	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	6,3	36,0	223,07	291/13	
СОК	200			23,0	92,00	518/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13	

Итого

830 28,7 25,6 104,8 765,38

<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,7	4,8	33,9	198,00	106/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,00	516/13	
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>11,1</b>	<b>10,4</b>	<b>56,6</b>	<b>364,60</b>		

### День 2

<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,6	11,9	38,0	293,80	256/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,77	105/13	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,08	494/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>13,3</b>	<b>21,3</b>	<b>85,3</b>	<b>585,17</b>		

<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,5	4,1	78,00	76/13	
СВЕКОЛЬНИК	250	2,4	4,8	17,5	122,38	131/13	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,7	21,7	160,24	429/13	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	20,9	16,9	7,4	266,73	192/08	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,5	0,2	26,1	108,28	510/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13	
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>32,4</b>	<b>36,3</b>	<b>102,8</b>	<b>863,85</b>		

<b>Полдник</b>							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	23,6	21,8	30,1	411,00	320/13	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,92	493/13	
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>23,6</b>	<b>21,8</b>	<b>40,1</b>	<b>450,92</b>		

### День 3

<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	7,4	33,4	222,00	268/13	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,0	25,0	140,65	496/13	
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	4,9	1,9	41,9	203,81	573/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,8</b>	<b>12,8</b>	<b>122,60</b>	<b>675,38</b>		

<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5,0	50,97	50/13	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	5,3	11,1	99,14	114/18	
КУРИЦА В СОУСЕ С	70/50	3,2	8,4	4,8	107,50	405/13	

ТОМАТОМ							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	6,3	36	223,07	291/13	
МОРС ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,3	0,1	12,2	50,96	520/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13	
Итого	850	16,5	23,8	95,1	659,86		

<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	35,3	203,00	567/13	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,92	493/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13	
Итого	410	4,9	5,6	60,0	309,52		

#### День 4

<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	34,3	8,5	28,9	329,62	313/13	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,3	17,3	86,19	495/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
Итого	570	40,2	10,9	83,2	591,33		

<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	0,4	0,1	1,1	6,78	106/13	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,4	6,9	17,6	142,20	134/13	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18,1	13,5	14,3	251,47	381/13	
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75	75	1,6	2,9	7,2	61,42	423/13	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75	75	1,6	3,4	10,9	80,12	429/13	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,76	519/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13	
Итого	820	29,4	27,7	107,7	773,97		78,52

<b>Полдник</b>							
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,8	3,9		50,60	100/13	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,0	15,0	100,73	496/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	3,8	7,5	31,2	208,00	554/13	
Итого	305	13,4	14,6	61,0	429,65		

#### День 5

<b>Завтрак</b>							
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,8	11,4	35,7	271,20	300/13	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,00	381/13	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,92	493/13	

ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
Итого	490	13,8	16,5	68,3	483,04		

#### Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	6,0	3,5	73,2	61/13	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,4	6,6	11,7	115,49	142/13	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	90	3,5	0,8	9,3	58,86	412/13	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,9	39,5	263,71	237/13	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		24,7	101,04	283/08	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13	
Итого	810	20,7	21,9	114,7	740,52		

#### Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,00	516/13	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,8	36,2	233,00	567/13	
Итого	260	10,3	12,8	44,2	333,00		

### День 6

#### Завтрак

СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,8	3,9		50,60	100/13	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,2	12,9	32,6	283,00	248/13	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,08	494/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13	
Итого	615	17,6	17,9	79,8	550,20		

#### Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,7	6,2	3,9	74,4	53/13	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,5	5,8	13,2	114,88	116/18	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,7	21,7	160,24	429/13	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ) С СОУСОМ	70/30	9,5	15,3	11,4	221,00	390/13	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10	39,92	493/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13	
Итого	820	20,5	34,6	86,2	738,66		

#### Полдник

КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,0	25,0	140,65	496/13	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	60	4,5	4,1	27,8	166,80	550/13	
Итого	260	8,0	7,1	52,8	307,45		

### День 7

<b>Завтрак</b>							
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	31,2	10,3	62,4	467,41	319/13	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	14,7	92,54	501/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
Итого	450	37,9	13,3	99,4	668,87		78,52
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	0,4	0,1	1,1	6,78	106/13	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,1	6,8	24,3	178,64	159/13	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	90	3,5	0,8	9,3	58,86	412/13	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	6,3	36,0	223,07	291/13	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		24,7	101,04	283/08	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13	
Итого	810	19,6	14,6	121,4	696,61		

### **Полдник**

СОК	200			23,0	92,00	518/13	
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	145,95	590/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13	
Итого	385	3,2	4,0	63,7	304,55		

### День 8

### **Завтрак**

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 170	170	15,2	19,0	3,9	247,34	301/13	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,92	493/13	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,77	105/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
Итого	430	19,2	27,8	36,30	470,95		

### **Обед**

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	6,1	4,8	77,13	59/13	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,8	10,6	15,7	169,64	146/13	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	3,2	8,4	4,8	107,50	405/13	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,3	5,8	14,4	122,84	423/13	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		24,7	105,38	283/08	

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13	
Итого	870	15,1	31,5	90,4	706,37		

**Полдник**

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,08	494/13	
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	4,8	2,0	33,5	171,00	574/13	
Итого	260	4,9	2,0	43,7	212,08		

**День 9**

**Завтрак**

КАША "ДРУЖБА"	200	5,2	11,3	28,3	235,94	260/13	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,0	15,0	100,73	496/13	
СЫР ПОРЦИОН.	10	2,6	2,6		33,73	100/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
Итого	610	15,8	18,0	80,3	545,92		

**Обед**

ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	0,6	0,1	2,3	14,4	106/13	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,3	12,7	15,1	187,79	128/13	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,7	21,7	160,24	429/13	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18,1	13,5	14,3	251,47	381/13	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10	39,92	493/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13	
Итого	815	29,8	33,6	89,4	782,04		

**Полдник**

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,00	516/13	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,8	36,2	233,00	567/13	
Итого	260	10,3	12,8	44,2	333,00		

**День 10**

**Завтрак**

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	0,4	0,1	1,1	6,78	247/13	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,00	300/13	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,08	494/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
Итого	490	9,5	5,2	33,9	219,78		

**Обед**

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,5	4,1	78,00	76/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,6	9,8	22,2	223,42	144/13
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,2	40,0	230,66	414/13
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	12,1	4,4	5,9	111,71	346/13
СОК	200			23,0	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13
Итого	810	32,9	27,5	121,2	864,01	

#### Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,00	515/13
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	2,6	3,4	26,0	145,95	553/13
Итого	260	8,4	8,4	35,6	251,95	

### День 11

#### Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	34,3	8,5	28,9	329,62	313/13
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,3	17,3	86,19	495/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13
ПОРЦИОННЫЕ 150						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
Итого	570	40,2	10,9	83,2	591,33	

#### Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	0,4	0,1	1,1	6,78	106/13
СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,1	8,2	14,1	162,67	147/13
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	10,4	4,6	10,0	123,21	211/12
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75	75	1,6	2,9	7,2	61,42	423/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75	75	1,6	3,4	10,9	80,12	429/13
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,6	83,80	519/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13
Итого	810	27,4	27,1	69,3	646,22	

#### Полдник

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	23,6	21,8	30,1	411,00	320/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,92	493/13
Итого	350	23,6	21,8	40,1	450,92	

### День 12

#### Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,7	12,8	37,1	299,00	258/13
СЫР ТВЕРДЫЙ	15	3,8	3,9		50,60	100/13

**ПОРЦИОННЫЙ**

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,08	494/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,6	0,3	7,5	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
Итого	595	25,6	16,7	59,9	492,04		

**Обед**

ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	0,6	0,1	2,3	14,4	106/13	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	250	6,7	10,6	4,8	141,38	108/18	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18,1	13,5	14,3	251,47	381/13	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,7	21,7	160,24	429/13	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	15,1	63,28	509/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,3	0,2	14,8	70,32	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,3	0,4	11,2	57,90	109/13	
Итого	810	33,5	31,7	84,2	758,99		

**Полдник**

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,7	4,8	33,9	198,00	106/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	66,60	112/13	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,00	516/13	
Итого	410	11,1	10,4	56,6	364,60		



