## (Меню школа)

17-15   17-			<u> </u>			
17-15   Каша геркулесовая   Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9, Утлеколь-31, ВитаминА-42, ВитаминВС-1, Кальший-162, Фосфор-254, Желево-2-2   Калорийность-164, Железо-1   Кальший-162, Фосфор-254, Жельший-209, Фосфор-164, Железо-1   Кальший-162, Фосфор-103, Железо-1   Тельший-209, Фосфор-164, Железо-1   Калорийность-165, Белки-3, Жиры-4, Утлеколы-15, ВитаминА-2, Кальший-209, Фосфор-103, Железо-1   Тельший-125, Фосфор-3   Тельший-126, Белки-1, Утлеколы-7, ВитаминА-2, Кальший-126, Белки-1, Утлеколы-7, ВитаминА-10, ВитаминС-7, Кальший-126, Белки-1, Утлеколы-7, ВитаминА-19, Белки-2, Жиры-1, Утлеколы-71, ВитаминА-19, ВитаминА-7, Кальший-19, Фосфор-276, Железо-1   Белки-2, Жиры-1, Утлеколы-71, ВитаминА-19, ВитаминА-11, Кальший-19, Фосфор-276, Железо-1   Белки-2, Жиры-1, Утлеколы-12, ВитаминА-10, Кальший-19, Фосфор-46, Железо-1   Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Утлеколы-12, ВитаминА-10, Кальший-19, Фосфор-46, Железо-1   Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Утлеколы-42, ВитаминА-10, Кальший-10, Фосфор-46, Железо-1   Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Утлеколы-42, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальший-10, Фосфор-576, Железо-1   Телезона-42, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальший-10, Фосфор-576, Железо-1   Телезона-42, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальший-10, Фосфор-576, Железо-1   Телезона-42, ВитаминА-89, ВитаминС-22, Кальший-10, Фосфор-143, Железо-1   Калорийность-131, Белки-8, Жиры-1, Утлеколы-8, ВитаминС-22, Кальший-10, Фосфор-144, Железо-1   Калорийность-131, Белки-8, Жиры-1, Утлеколы-8, ВитаминС-22, Кальший-13, Фосфор-143, Железо-1   Калорийность-134, Белки-9, Жиры-10, ВитаминС-24, Кальший-10, Фосфор-144, Железо-1   Калорийность-134, Белки-9, Жиры-10, ВитаминС-1, Кальший-10, Фосфор-148, Железо-1   Калорийность-146, Белки-1, Утлеколы-20, ВитаминС-20, Кальший-19, Фосфор-148, Железо-1   Калорийность-164, Белки-1, Утлеколы-20, ВитаминС-20, Железо-1   Калорийность-164, Белки-1, Утлеколы-20, ВитаминС-20, Жальший-10, Фосфор-184, Железо-1   Калорийность-184, Белки-1, Утлеколы-20, ВитаминС-20, Железо-1   Калорийность-164, Белки-1, Утл		Наименование блюда		Стоимость питания (руб)		
200 Каша геркулесовая Кашыші 16.2, Фоефор-254, Железо-2 Калорийность-228, Белки-8, Жиры-14, Утаеводы-18, Витамин А-28, Кальций-209, Фоефор-146, Железо-1 Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Утаеводы-18, Витамин А-28, Кальций-209, Фоефор-146, Железо-1 Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Утаеводы-18, Витамин А-28, Витамин С-20, Витамин С-20, Белки-19, Утаеводы-19, Витамин С-20, Белки-19, Утаеводы-7, Витамин С-3, Кальций-123, Фоефор-3  15 Хлеб рэжаной 20гр Нтого за завтрак Калорийность-26, Белки-19, Утаеводы-7, Битамин С-3, Кальций-49, Фоефор-36, Железо-1  Пудинг твороженый халорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Утаеводы-72, Витамин С-1, Кальций-499, Фоефор-56, Железо-1  Пудинг твороженый Калорийность-64, Белки-2, Жиры-7, Утаеводы-72, Витамин С-20, Кальций-19, Фоефор-46, Железо-1  200 Кананы Утаеводы-42, Витамин С-20, Кальций-16, Фоефор-56, Железо-1  Итого за завтрак Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Утаеводы-12, Витамин С-20, Кальций-16, Фоефор-56, Железо-1  Итого за завтрак Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Утаеводы-12, Витамин С-20, Кальций-16, Фоефор-56, Железо-1  Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Утаеводы-81, Витамин С-20, Кальций-16, Фоефор-56, Железо-1  Итого за завтрак Калорийность-194, Белки-9, Жиры-11, Утаеводы-2, Витамин С-20, Кальций-11, Кальций-11, Белки-14, Келезо-2  Калорийность-194, Белки-17, Жиры-5, Утаеводы-2, Витамин С-3, Белки-19, Жиры-19, Фоефор-194, Железо-1  Карийность-196, Белки-7, Жиры-5, Утаеводы-24, Кальций-19, Фоефор-173, Железо-1  Карийность-196, Белки-7, Жиры-5, Утаеводы-24, Кальций-19, Фоефор-173, Железо-1  Карийность-196, Белки-7, Жиры-5, Утаеводы-20, Битамин С-7, Кальций-19, Фоефор-173, Железо-1  Карийность-196, Белки-17, Киры-5, Утаеводы-24, Кальций-14, Фоефор-198, Железо-1  Кальций-14, Фоефор-80, Железо-1  Кальцийн-14, Фоефор-80, Железо-1  Кальцийн-	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-9,					
200   Какао с молоком   Упасволые 18, Витамина 4-82, Кальций-209, фосфор-146, Железо-1   Калорийносты-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, Витамина 20, Витамина 20, Витамина 20, Витамина 20, Кальций-16, Витамина 20, Кальций-17, Витамина 20, Витамина 20, Жиры-27, Упасводы-7, Витамина 20, Кальций-19, Фосфор-3   1-59	200	Каша геркулесовая	Углеводы-31, ВитаминА-42, ВитаминС-1,	17-15		
200 Какао с молоком Угаеволы-15, Витамина-20, Витаминс-1, Кальший-123, Фосфор-103, Железо-1 Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, Витаминс-5, Кальший-123, Фосфор-30, Жиры-27, Углеводы-7, Витаминс-5, Кальший-5, Фосфор-30, Жиры-27, Углеводы-71, Витамина-144, Витамина-1-7, Кальший-199, Фосфор-506, Железо-4 Кальший-199, Фосфор-506, Железо-4 Кальший-197, Фосфор-276, Железо-1 Кальрийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, Витамина-79, Витамина-89, Витамина-113, Велки-9, Жиры-11, Углеводы-9, Витамина-113, Велки-9, Жиры-11, Углеводы-9, Витамина-113, Велки-79, Жиры-11, Углеводы-9, Витамина-113, Велки-79, Кальций-113, Велки-79, Витамина-113, Витамина-113, Витамина-113, Витамина-113, Витамина-113, Витамина-113, Витамина-113, В	65	Бутерброд с сыром	Углеводы-18, ВитаминА-82, Кальций-209,	26-73		
Пото за завтрак   Калорийность-601, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-71, Витамина 1-44, Витамина 1-7, Кальций-499, Фосфор-506, Железо-4   Завтрак   Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-71, Витамина 1-7, Кальций-19, Фосфор-706, Железо-1   Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина 1-7, Кальций-19, Фосфор-76, Железо-1   Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Витамина 1-8, Углеводы 1-8, Калорийность 1-70, Белки 3, Углеводы 1-8, Калорийность 1-70, Велки 3, Углеводы 1-8, Калорийна 1-8, Витамина 1-4, Витамина 1-4, Итаеоды 1-8, Витамина 1-4, Итаеоды 1-8, Витамина 1-4, Витамина 1-4, Итаеоды 1-8, Калорийна 1-8, Калорийна 1-8, Витамина	200	Какао с молоком	Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1,	12-15		
150/20   Пудинг творожный   Калорийность-277, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминА-19, ВитаминА-19, Фосфор-276, Железо-1   Сахаром   Калорийность-197, Фосфор-276, Железо-1   Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-197, Фосфор-26, Железо-1   Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1   Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1   Калорийность-33, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3   Обед   Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, Витами	15		ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	1-59		
Пудинг творожный запеченный   Калорийность-277, Велки-3, Жиры-7. Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1   Телемом и калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1   Телемом и железо-1   Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминВ-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1   Телемом и калорийность-533, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-81, ВитаминВ-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3   Телемом и калорийность-143, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-81, ВитаминВ-21, Кальций-272, Фосфор-124, Железо-1   Телемом и калорийность-131, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-2, ВитаминВ-15, ВитаминВ-20, Кальций-41, Фосфор-124, Железо-1   Телемом и калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминВ-10, ВитаминВ-20, Кальций-41, Фосфор-118, Железо-2   Телемом и калорийность-131, Белки-20, Жиры-20, ВитаминВ-20, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2   Телемом и калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминВ-30, Фосфор-173, Железо-1   Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Утлеводы-27, ВитаминВ-27, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1   Телемом и кураги   Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминВ-2, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1   Телемом и калорийность-18, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1   Телемом и калорийность-18, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1   Телемом и калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1   Телемом и кальций-14, Телемом и кальций-14, Телемом и кальций-14, Телемом и к		Итого за завтран	Углеводы-/1, ВитаминА-144, ВитаминС-/,	57-62		
150/20   Запеченный   Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1, Кальций-197, Фосфор-276, Железо-1   Сахаром   Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Мелезо-1   Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1   Итого за завтрак2   Калорийность-192, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1   Итого за завтрак2   Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-18, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3   Обед   Калорийность-143, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-2, ВитаминА-10, ВитаминС-2, Кальций-14, Фосфор-124, Железо-1   Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2   Калорийность-165, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1   Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2   Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1   Калорийность-176, Белки-7, Киры-5, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1   Калорийность-176, Белки-4, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1   Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1   Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1   Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1   Калорийность-70, Белки-5, Жиры-43, Углеводы-95, ВитаминА-68, Велки-52, Жиры-43, Углеводы-95, ВитаминА-64, ВитаминС-44, Витамин		завтро	<u>nk2</u>			
200 Бананы	150/20	• <del>• -</del>	Углеводы-27, ВитаминА-79, ВитаминС-1,	65-94		
Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16, Фосфор-56, Железо-1         36           Итого за завтрак2         Калорийность-533, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21, Кальций-272, Фосфор-378, Железо-3         107-77           Обед           Калорийность-143, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-2, ВитаминА-15, ВитаминС-2, Кальций-41, Фосфор-124, Железо-1         18-5           ИЦи из квашенной капусты с картофелем         Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2         28           80         Птица запеченная         Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминА-22, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1         35-97           200         Картофельный пудинг         Калорийность-76, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2         15-67           200         Компот из кураги         Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1         6-8           50         Хлеб пшеничный         Калорийность-70, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1         3-75           40         Хлеб рэканой         Калорийность-989, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-95, ВитаминС-42,         4-23           Итого за обед Калорийность-99, Высли-52, Жиры-43, Углеводы-95, ВитаминС-42,	200		12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46,	5-83		
107-77   107-77	200	Бананы	Углеводы-42, ВитаминС-20, Кальций-16,	36		
50/15Сельдь с лукомКалорийность-143, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-2, ВитаминА-15, ВитаминС-2, Кальций-41, Фосфор-124, Железо-118-5250Щи из квашенной капусты с картофелемКалорийность-131, Белки-8, Жиры-7, 		Итого за завтрак2	Углеводы-81, ВитаминА-89, ВитаминС-21,	107-77		
50/15         Сельдь с луком         Углеводы-2, ВитаминА-15, ВитаминС-2, Кальций-41, Фосфор-124, Железо-1         18-5           250         Щи из квашенной капусты с картофелем капусты с картофелем         Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2         28           80         Птица запеченная         Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминА-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1         35-97           200         Картофельный пудинг         Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2         15-67           200         Компот из кураги         Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1         6-8           50         Хлеб пишеничный         Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1         3-75           40         Хлеб ржаной         Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1         4-23           Итого за обед Калорийность-989, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-95, ВитаминА-68, ВитаминС-42,						
УРЛЕВОДЫ-9, ВИТАМИНА-10, ВИТАМИНС-30,       28         80 Птица запеченная       Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2         200 Картофельный пудинг       Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-1       35-97         200 Картофельный пудинг       Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-2       15-67         200 Компот из кураги       Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1       6-8         50 Хлеб пишеничный       Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1       3-75         40 Хлеб рэканой       Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1       4-23         Итого за обед Калорийность-989, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-95, ВитаминА-68, ВитаминС-42,       112-92	50/15	Сельдь с луком	Углеводы-2, ВитаминА-15, ВитаминС-2,	18-5		
80Птица запеченнаяКалорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15, Фосфор-173, Железо-135-97200Картофельный пудингКалорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-215-67200Компот из курагиКалорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-16-850Хлеб пишеничныйКалорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-13-7540Хлеб рэжанойКалорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-14-23Итого за обед Калорийность-989, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-95, ВитаминА-68, ВитаминС-42,	250		Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30,	28		
200Картофельный пудингУглеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39, Фосфор-152, Железо-215-67200Компот из курагиКалорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-16-850Хлеб пшеничныйКалорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-13-7540Хлеб ржанойКалорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-14-23Итого за обед Калорийность-989, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-95, ВитаминА-68, ВитаминС-42,112-92	80	_	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-20, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Кальций-15,	35-97		
200Компот из курагиКалорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-16-850Хлеб пшеничныйКалорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-13-7540Хлеб ржанойКалорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-14-23Итого за обед Калорийность-989, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-95, ВитаминА-68, ВитаминС-42,	200	Картофельный пудинг	Калорийность-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-27, ВитаминС-7, Кальций-39,	15-67		
30       Алео пииеничный       Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1       3-73         40       Хлеб ржаной       Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1       4-23         Итого за обед Калорийность-989, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-95, ВитаминА-68, ВитаминС-42,       112-92	200	Компот из кураги	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-1, Кальций-32, Фосфор-29, Железо-1	<i>6-8</i>		
<b>Итого за обед</b> Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1 <b>Итого за обед</b> Калорийность-989, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-95, ВитаминА-68, ВитаминС-42,	50	Хлеб пшеничный	Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<i>3-75</i>		
<b>Итого за обед</b> Калорийность-989, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-95, ВитаминА-68, ВитаминС-42,	40	<u> </u>	Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	<i>4-23</i>		
тальции 2 11, Фосфор 707, железе 7		Итого за обед	Калорийность-989, Белки-52, Жиры-43,	112-92		

## <u>ужин2</u>

200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	23-71
75	Булочка "Дорожная"	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	14-13
	Итого за ужин2	Калорийность-486, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-73, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Кальций-259, Фосфор-239, Железо-1	37-84
	ужи	<u>u</u>	
100	Салат из белокочанной капусты и огурцов	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы- 3, ВитаминС-13, Кальций-34, Фосфор-31, Железо-1	8-65
100/30	Кнели из говядины	Калорийность-274, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-7, ВитаминА-43, Кальций-68, Фосфор-205, Железо-2	80-81
200	Рагу из овощей с кабачкам	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминА-44, ВитаминС-2, Кальций-57, Фосфор-75, Железо-1	21-47
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	21
200	Яблоки	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы- 20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	28
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	<i>3-75</i>
40	Хлеб ржаной(в)	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	4
	Итого за ужин	Калорийность-916, Белки-31, Жиры-41, Углеводы-105, ВитаминА-87, ВитаминС-43, Кальций-260, Фосфор-465, Железо-11	167-68
	Итого за	Калорийность-3 525, Белки-125, Жиры-135, Углеводы-425, ВитаминА-464, ВитаминС-114, Кальций-1 531, Фосфор-2 297, Железо-28	483-83

