Примерное десятидневное меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  реу. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  (ккал) | Витамины  мг | | | | | Минералные в-ва,мг | |
| Б | Ж | У |
| в1 | в6 | | с | | Са | Fе |
| ЗАВТРАК | | | | | | |  | |  | |  |  |  |
| 1 | Свежий огурец+помидор | 60 | 0,35 | - | 2.04 | 9.0 |  | |  | |  |  |  |
| 2 | Рожки отварные с маслом | 100 | 4.6 | 3.3 | 24.3 | 171.8 |  | |  | |  |  |  |
| 3 | Колбаса отварная | 35 | 5.4 | 6.2 | - | 88.0 |  | |  | |  |  |  |
| 4 | Хлеб с маслом, сыром | 100/10  10 | 3.3 | 1.3 | 23.0 | 112.0 |  | |  | |  |  |  |
| 5 | Какао | 200 | 4.8 | 5.9 | 15.8 | 142 |  | |  | |  |  |  |
| 10.30 | Сок натур | 100 | 0.2 | - | 18.2 | 75.0 |  | |  | |  |  |  |
| Обед | | | | | | |  | |  | |  |  |  |
| 1 | Морковь отварная | 60 | 0.4 | 3.0 | 4.8 | 48 |  | |  | |  |  |  |
| 2 | Борщ со сметаной | 250 | 1.78 | 5.2 | 13.6 | 101.2 |  | |  | |  |  |  |
| 3 | Рис отварной | 180 | 2.84 | 3.32 | 26.62 | 167 |  | |  | |  |  |  |
| 4 | Печень по -строгановски | 70 | 12.3 | 17.7 | 3.46 | 182.5 |  | |  | |  |  |  |
| 5 | Компот их с\х | 200 | 0.54 | - | 27.85 | 107.7 |  | |  | | 50 |  |  |
| 6 | Хлеб ржаной | 50 | 3.12 | 0.72 | 26.7 | 128.0 |  | |  | |  |  |  |
| Полдник | | | | | | |  | |  | |  |  |  |
| 1 | Творожная запеканка со сгущ молоком | 150\20 | 19.4 | 12.2 | 15.9 | 260.1 |  | |  | |  |  |  |
| 2 | Чай с молоком | 200 | 4.28 | 4.8 | 22.0143.7 |  |  | |  | |  |  |  |
| 3 | Банан | 114 |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |

Примерное десятидневное меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  реу. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Б | Ж | У |
| В1 | В6 | с | са | Fе |
| Завтрак | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 1.2 | - | 12.3 | 48.6 |  |  |  |  |  |
| 2 | Омлет с зеленым горошком | 80.20 | 6.4 | 8.5 | 2.68 | 113.0 |  |  |  |  |  |
| 3 | Хлеб с маслом  Сыр | 100.10  10 | 3.3 | 1.3 | 23.0 | 112.0 |  |  |  |  |  |
| 4 | Какао | 200 | 2.8 | 3.2 | 12.6 | 114.8 |  |  |  |  |  |
| 10.30 | яблоко | 114 | 0.46 | - | 12.88 | 52.44 |  |  |  |  |  |
| Обед | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из морской капусты | 60 | 0.6 | 6.0 | 4.2 | 54.0 |  |  |  |  |  |
| 2 | Свекольник со сметаной | 250/11 | 2.0 | 7.0 | 12.2 | 123.0 |  |  |  |  |  |
| 3 | Гречка отварная | 180 | 6.7 | 12.72 | 34.4 | 263.0 |  |  |  |  |  |
| 4 | Котлета мясная | 80 | 15.6 | 11.6 | 17.71 | 176.0 |  |  |  |  |  |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 3.12 | 0.72 | 25.7 | 128.0 |  |  |  |  |  |
| 6 | Компот из сух фр. | 200 | 0.54 | - | 27.85 | 107.7 |  |  | 50 |  |  |
| Полдник | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Булочка с повидлом | 80 | 2.2 | 4.61 | 31.2 | 190.8 |  |  |  |  |  |
| 2 | Кефир с сахаром | 200 | 5.6 | 6.4 | 19.4 | 153.9 |  |  |  |  |  |

Примерное десятидневное меню

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  реу. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  (ккал) | | Витамины, Мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Б | Ж | У |
| В1 | В6 | С | са | Fе |
| Завтрак | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша пшенная на молоке | 250 | 5.3 | 11.97 | 31.9 | 263.8 | |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб с маслом | 50\10 | 4.3 | 2.4 | 24.5 | 113.5 | |  |  |  |  |  |
| 3 | Чай с молоком | 200 | 4.28 | 4.8 | 22.0 | 143.7 | |  |  |  |  |  |
| 4 | Мармелад | 30 | - | - | 22.2 | 90.0 | |  |  |  |  |  |
| 10.3 | Сок натуральный | 100 | 0.2 | - | 18.2 | 75.0 | |  |  |  |  |  |
| Обед | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Свеж огурец+помидор | 60 | 0.54 | 4.06 | 11.6 | 105.9 | |  |  |  |  |  |
| 2 | Суп картофельный со сметаной | 250\11 | 3.1 | 4.8 | 24.0 | 151.36 | |  |  |  |  |  |
| 3 | Капуста тушеная | 200 | 5.1 | 7.36 | 3.46 | 182.5 | |  |  |  |  |  |
| 4 | Колбаса отварная | 70 | 11.8 | 13.4 | - | 176.0 | |  |  |  |  |  |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 3.12 | 0.72 | 25.7 | 128.0 | |  |  |  |  |  |
| 6 | Компот из чернослива | 200 | 0.54 | - | 27.85 | | 107.7 |  |  | 50 |  |  |
| полдник | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 1.2 | - | 12.3 | 48.6 | |  |  |  |  |  |
| 2 | Рыбная запеканка | 115 | 15.3 | 12.4 | 8.6 | 197.0 | |  |  |  |  |  |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4.12 | 1.62 | 28.75 | 140.0 | |  |  |  |  |  |
| 4 | Чай с молоком | 200 | 4.28 | 4.8 | 22.0 | 143.7 | |  |  |  |  |  |
| 5 | Апельсин | 114 | 0.7 | - | 6.84 | 30.78 | |  |  | |  | |

Примерное десятидневное меню

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  реу. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  (ккал) | | Витамины,мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В6 | С | Са | Fе |
| Завтрак | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Свежий огурец | 60 | 0.82 | 3.4 | 8.4 | 65.3 | |  |  |  |  |  |
| 2 | Яйцо отварное | 40 | 5.32 | 4.66 | 0.3 | 62.8 | |  |  |  |  |  |
| 3 | Вермишель отварная | 150 | 9.2 | 6.4 | 48.6 | 342.6 | |  |  |  |  |  |
| 4 | Хлеб с маслом | 100\10 | 4.3 | 2.4 | 24.5 | 113.5 | |  |  |  |  |  |
| 5 | Какао | 200 | 4.8 | 5.9 | 15.8 | 142.0 | |  |  |  |  |  |
| 10.3 | Банан | 114 | 1.71 | - | 25.54 | 103.7 | |  |  |  |  |  |
| Обед | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Свекла отварная(до 01.03 текущего года | 60 | 0.52 | 3.05 | 5.76 | 53.6 | |  |  |  |  |  |
| 2 | Рассольник со сметаной | 250\11 | 2.02 | 6.90 | 15.04 | 119.3 | |  |  |  |  |  |
| 3 | Овощное рагу с мясом | 170 | 17.64 | 22.8 | 27.37 | 380.75 | |  |  |  |  |  |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 3.12 | 0.72 | 25.7 | 128.0 | |  |  |  |  |  |
| 5 | Сок натуральный | 200 | 0.4 | - | 36.4 | | 150.0 |  |  |  |  |  |
| Полдник | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Сырники с изюмом | 125 | 21.4 | 10.5 | 34.0 | 325.0 | |  |  |  |  |  |
| 2 | Иогурт | 200 | 5.6 | 6.4 | 19.4 | 153.9 | |  |  |  |  |  |

Примерное десятидневное меню

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  реу. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  (ккал) | Витамины,мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Б | Ж | У |
| В1 | В6 | С | Са | Fе |
|  | Завтрак | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | каша манная на молоке | 250 | 7.78 | 11.12 | 32.09 | 257.87 |  |  |  |  |  |
| 2 | печенье с маслом, сыром | 40/10/10 | 12.8 | 19.6 | 29.6 | 244.0 |  |  |  |  |  |
| 3 | Какао | 200 | 4.8 | 5.9 | 15.8 | 142.0 |  |  |  |  |  |
| 10.30 | Кефир с сахаром | 150 | 4.2 | 4.8 | 17.1 | 124.9 |  |  |  |  |  |
|  | Обед | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Морковь отварная (до 1.03. тек года) | 60 | 0.5 | 4.19 | 6.7 | 67.0 |  |  |  |  |  |
| 2 | Суп рыбный | 250 | 13.62 | 3.1 | 22.5 | 184.0 |  |  |  |  |  |
| 3 | Жаркое по-домашнему с мясом | 200 | 17.64 | 23.8 | 18.37 | 298.7 |  |  |  |  |  |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.6 | 22.25 | 106.7 |  |  |  |  |  |
| 5 | Сок натур | 200 | 0.4 | - | 36.4 | 150.0 |  |  |  |  |  |
|  | Полдник | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Свекла тушеная | 150 | 2.35 | 4.65 | 16.72 | 107.5 |  |  |  |  |  |
| 2 | яйцо отварное | 40 | 5.32 | 4.66 | 0.3 | 62.8 |  |  |  |  |  |
| 3 | Хлеб пшен | 50 | 4.12 | 1.62 | 28.72 | 140.0 |  |  |  |  |  |
| 4 | Чай с молоком | 200 | 0.06 | - | 15.98 | 60.6 |  |  |  |  |  |
| 5 | зефир | 30 | - | - | 2.27 | 93.0 |  | | |  | |

Примерное десятидневное меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  реу. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  (ккал) | Витамины,мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Б | Ж | У |
| В1 | В6 | С | Са | Fе |
| 1 | икра кабачковая | 60 | 1.2 | - | 15.75 | 62.25 |  |  |  |  |  |
| 2 | гречка отварная | 150 | 4.0 | 6.47 | 27.23 | 297.80 |  |  |  |  |  |
| 3 | хлеб с маслом | 100/10 | 4.3 | 2.4 | 24.5 | 113.5 |  |  |  |  |  |
| 4 | молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116.0 |  |  |  |  |  |
| 10.30 | сок натур | 100 | 0.2 | - | 28.2 | 75.0 |  |  |  |  |  |
| Обед | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Свежий помидор | 60 | 0.47 | 2.12 | 5.65 | 56.47 |  |  |  |  |  |
| 2 | Суп крестьянский со сметаной | 250/10 | 3.1 | 5.0 | 21.0 | 141.3 |  |  |  |  |  |
| 3 | картофельное пюре | 180 | 4.5 | 6.1 | 29.0 | 187.6 |  |  |  |  |  |
| 4 | куриное суфле | 85 | 20.6 | 22.3 | 5.0 | 202.0 |  |  |  |  |  |
| 5 | томатная подлива | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.6 | 22.25 | 106.7 |  |  |  |  |  |
| 7 | Компот с шиповником | 200 | 0.18 | 0 | 21.5 | 83.97 |  |  | 50 |  |  |
| Полдник | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Ватрушка с творогом | 80 | 3.5 | 5.06 | 11.64 | 182.22 |  |  |  |  |  |
| 2 | Йогурт | 200 | 5.6 | 6.4 | 19.4 | 153.9 |  |  |  |  |  |
| 3 | Яблоко | 114 | 0.45 | - | 12.88 | 52.44 |  | | | | |

Примерное десятидневное меню

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  реу. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  (ккал) | Витамины,мг | | | Минер в-ва,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В6 | С | Са | Fе |
| Завтрак | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша манная на молоке | 250 | 8.37 | 13.75 | 32.5 | 261.25 |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб с маслом | 50/10 | 4.1 | 1.6 | 28.75 | 140.0 |  |  |  |  |  |
| 3 | Какао на молоке | 200 | 4.8 | 5.9 | 15.8 | 142.0 |  |  |  |  |  |
| 10.30 | сок натуральный | 100 | 0.2 | - | 18.2 | 75.0 |  |  |  |  |  |
| Обед | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из морской капусты | 60 | 0.6 | 6.0 | 4.2 | 54.0 |  |  |  |  |  |
| 2 | Суп гороховый с гренками | 250/15 | 8.2 | 3.5 | 29.7 | 186.6 |  |  |  |  |  |
| 3 | Картофельная запеканка с отварным мясом  Со сметанной подливой | 240/0 | 22.0 | 18.2 | 40.0 | 113.3 |  |  |  |  |  |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.6 | 22.25 | 106.7 |  |  |  |  |  |
| 5 | Компот из сух.фр | 200 | 0.54 | - | 27.85 | 107.7 |  |  | 50 |  |  |
| Полдник | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Свежий огурец | 60 | 0.42 | - | 1.62 | 8.4 |  |  |  |  |  |
| 2 | Рыба под омлетом | 100 | 15.2 | 6.0 | 5.0 | 133.6 |  |  |  |  |  |
| 3 | хлеб пшеничный | 50 | 4.12 | 1.62 | 28.72 | 140.0 |  |  |  |  |  |
| 4 | чай с молоком | 200 | 0.06 | - | 15.98 | 60.6 | | | | | |
| 5 | Банан | 114 | 1.71 | - | 25.54 | 103.74 | | | | | |

Примерное десятидневное меню

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  реу. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  (ккал) | Витамины,мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В6 | С | Са | Fе |
| Завтрак | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша пшенная на молоке | 250 | 9.6 | 12.12 | 40.12 | 307.5 |  |  |  |  |  |
| 2 | хлеб пшен с маслом | 100/10 | 4.3 | 2.4 | .24.5 | 113.5 |  |  |  |  |  |
| 3 | Какао на молоке | 200 | 4.8 | 5.9 | 15.8 | 142.0 |  |  |  |  |  |
| 4 | ирис | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.30 | сок натуральный | 100 | 0.2 | - | 18.2 | 75.0 |  |  |  |  |  |
| Обед | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Борщ со сметаной | 250 | 3.0 | 4.6 | 16.6 | 119.5 |  |  |  |  |  |
| 3 | Свекла тушеная | 150 | 2.65 | 5.11 | 16.0 | 119.6 |  |  |  |  |  |
| 4 | рулет с яйцом | 110 | 19.8 | 15.83 | 13.77 | 267.6 |  |  |  |  |  |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.6 | 22.25 | 106.7 |  |  |  |  |  |
| 6 | Компот с сух.фр | 200 | 0.54 | - | 27.85 | 107.7 |  |  | 50 |  |  |
| Полдник | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | сырники | 125 | 21.4 | 10.5 | 34.0 | 325.0 |  |  |  |  |  |
| 2 | йогурт | 200 | 5.6 | 6.4 | 19.4 | 153.9 |  |  |  |  |  |
| 3 | Апельсин | 114 | 0.68 | - | 6.84 | 30.78 |  |  |  |  |  |

Примерное десятидневное меню

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  реу. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. Ценность  (ккал) | Витамины,мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Б | Ж | | У | В1 | В6 | С | Са | Fе |
| Завтрак | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | каша рисовая на молоке | 250 | 10.0 | 12.12 | | 38.25 | 302.5 |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб с маслом ,сыром | 50/10/10 | 3.3 | 1.3 | | 23.0 | 112.0 |  |  |  |  |  |
| 3 | какао на молоке | 200 | 4.8 | 5.9 | | 15.8 | 142.0 |  |  |  |  |  |
| 4 | конфета | 30 | - | 0.03 | | 23.3 | 23.21 |  |  |  |  |  |
| 10.30  яблоко | | 100 | 0.4 | - | | 11.3 | 46.0 |  |  |  |  |  |
| Обед | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из морской капусты | 60 | 0.6 | 6.0 | | 4.2 | 54.0 |  |  |  |  |  |
| 2 | Свекольник со сметаной на м/б | 250/11 | 3.3 | 4.6 | | 22.4 | 142.1 |  |  |  |  |  |
| 3 | рожки отварные с маслом | 150 | 5.3 | 5.2 | | 37.4 | 219.14 |  |  |  |  |  |
| 4 | гуляш с курицей | 90 | 21.0 | 14.0 | | 5.2 | 229.5 |  |  |  |  |  |
| 5 | хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.6 | | 22.25 | 106.7 |  |  |  |  |  |
| 6 | компот из сух.фр | 200 | 0.54 | | - | 27.845 | 107.7 |  |  | 50 |  |  |
| Полдник | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | булочка с повидлом | 80 | 6.4 | 8.0 | | 50.7 | 304.0 |  |  |  |  |  |
| 2 | Кефир с сахаром | 200 | 5.6 | 6.4 | | 19.4 | 153.9 |  |  |  |  |  |

Примерное десятидневное меню

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  реу. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. Ценность  (ккал) | Витамины,мг | | | Минеральные в-ва,мг | |
| Б | Ж | | У | В1 | В6 | С | Са | Fе |
| 1 | гречка отварная с маслом | 150 | 6.02 | 11.18 | | 30.0 | 221.79 |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 50/10/10 | 3.3 | 1.3 | | 23.0 | 112.0 |  |  |  |  |  |
| 3 | молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | | 9.4 | 116.0 |  |  |  |  |  |
| 10.30 | кефир | 150 | 4.2 | | 4.8 | 17.1 | 124.9 |  |  |  |  |  |
| обед | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Свежий огурец | 60 | 0.42 | - | | 1.62 | 8.4 |  |  |  |  |  |
| 2 | Суп овощной со сметаной | 250/10 | 4.87 | 7.1 | | 27.87 | 161.25 |  |  |  |  |  |
| 3 | Ленивые голубцы с мясом | 170 | 16.2 | 16.2 | | 12.9 | 319.0 |  |  |  |  |  |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 2.6 | 0.6 | | 22.25 | 106.7 |  |  |  |  |  |
| 5 | Компот»Фруктовый» | 200 | 0.54 | - | | 27.85 | 107.7 |  |  | 50 |  |  |
| Полдник | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Свекла тушеная | 120 | 1.88 | 3.7 | | 13.38 | 86.0 |  |  |  |  |  |
| 2 | яйцо вареное | 40 | 1.88 | 3.7 | | 13.38 | 86.0 |  |  |  |  |  |
| 3 | хлеб пшеничный | 50 | 4.12 | 1.62 | | 28.72 | 140.0 |  |  |  |  |  |
| 4 | Конфета | 30 | - | 0.03 | | 23.3 | 21.12 |  |  |  |  |  |
| 5 | Апельсин | 114 | 0.68 | - | | 6.84 | 30.78 |  |  |  |  |  |