Tuperton misoria com N° l

Tuperton misoria

Tup

Основное (организованное двухнедельное меню) для обучающихся общеобразовательных учреждений Цивильского муниципального округа Чувашской Республики

Сезон: весенне-летний Возрастная категория: с 12 лет и старше

1 день						
Наименование блюд	Выход,	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	275/5	16.87	22.62	47.54	450.87	302*
Масло сливочное порциями	10	0.01	8.3	0.06	77	пром.
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	60	4.68	1.26	31.8	159	пром.
Итого за завтрак	550	21.63	32.2	94.4	746.87	
Обед						
Капуста тушеная	100	2.4	3	10.2	76.67	534*
Суп картофельный с бобовыми, цыплятами	5/250	4.85	7.28	20.36	209.28	139*
Куриное филе туш.в соусе	100(70/30)	11.69	6.33	6.89	165.56	493*
Макароны отварные	180	6.6	10.2	50.42	244.8	516*
Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62	686*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	907	30.87	27.63	127.67	888.31	
Итого за день		52.5	59.83	222.07	1635.18	
2 день						
Наименование блюд	Выход,	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	технологи- ческой
Завтрак					БККАЛ	карты
Каша ячневая молочная с маслом	275/5	14.8	19.61	43.2	417.06	302*
Сыр порциями	10	4.3	4.3	0	36	пром.
Кофейный напиток	200	2.5	3.6	19.7	102	692*
Батон Раменский	60	4.68	1.26	31.8	159	пром.
Итого за завтрак	550	26.28	28.77	94.7	714.06	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	100	3	10.5	7.9	77.3	51*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, цыплятами	5/250/5	4.83	5.94	7.78	118.25	140*
Тефтели рубленные с соусом	100(70/30)	12.52	7.87	10.33	146.67	462*
Каша гречневая вязкая	180	5.4	8.46	27.9	216	302*
Кисель	200	0	0	42.2	182	648*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	900	30.95	33.57	120.71	870.22	
Итого за день		57.23	62.34	215.41	1584.28	

	1	1	i i	1	1	1
3 день						
	Выход,	Белки, в	Жиры,	Углеводы,	Энергетиче ская	№ технологи-
Наименование блюд	в г	Г	в г	у глеводы, В Г	ценность,	ческой
		_			в ккал	карты
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом	245/5	17.13	19.01	39.65	395.55	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1.2	3.1	21	113.75	2*
Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62	686*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	557	22.36	23.18	102.35	703.8	n
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1.54	10.67	4.6	100	61*
Суп картофельный с макаронными	5/250	4.88	5.38	17.36	184.02	140*
изделиями, цыплятами	100/50/20	10.0	17.0	12.0	1.60	200*
Биточки рыбные с соусом	100(70/30	19.2	17.9	12.9	168	388*
Картофельное пюре	180	6.72	8.64	35.52	279.6	520*
Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02	24.53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	895	37.88	43.41	119.51	956.62	
Итого за день		60.24	66.59	221.86	1660.42	
4 день						
					Энергетиче	№
Наиманараниа блюл	Выход,	Белки, в	Жиры,	Углеводы,	ская	технологи-
Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	ская ценность,	технологи- ческой
			_	,		
Завтрак	ВГ	Г	ВГ	ВГ	ценность, в ккал	ческой карты
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом	В Г	16.87	вг 19.26	В Г 48.05	ценность, в ккал 426.94	ческой карты 302*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком	285/5 200	16.87 1.6	В Г 19.26 1.65	48.05 17.36	ценность, в ккал 426.94 86	ческой карты 302* 431**
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский	285/5 200 60	16.87 1.6 4.68	19.26 1.65 1.26	В Г 48.05 17.36 31.8	ценность, в ккал 426.94 86 159	ческой карты 302*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак	285/5 200	16.87 1.6	В Г 19.26 1.65	48.05 17.36	ценность, в ккал 426.94 86	ческой карты 302* 431**
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед	285/5 200 60 550	16.87 1.6 4.68 23.15	19.26 1.65 1.26 22.17	48.05 17.36 31.8 97.21	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94	ческой карты 302* 431** пром.
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной	285/5 200 60 550	16.87 1.6 4.68 23.15	19.26 1.65 1.26 22.17	48.05 17.36 31.8 97.21	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94	ческой карты 302* 431** пром.
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной Суп картофельный с рыбой	285/5 200 60 550 100 10/250	16.87 1.6 4.68 23.15	19.26 1.65 1.26 22.17 8.6 4.68	48.05 17.36 31.8 97.21 4.83 10.58	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94 105 134.2	ческой карты 302* 431** пром. 25* 133*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной Суп картофельный с рыбой Котлеты из говядины с соусом	285/5 200 60 550 100 10/250 100(70/30)	16.87 1.6 4.68 23.15 2.8 7.34 12.28	19.26 1.65 1.26 22.17 8.6 4.68 12.95	48.05 17.36 31.8 97.21 4.83 10.58 12.75	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94 105 134.2 238.66	302* 431** пром. 25* 133* 451*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной Суп картофельный с рыбой Котлеты из говядины с соусом Макароны отварные	285/5 200 60 550 100 10/250 100(70/30) 180	16.87 1.6 4.68 23.15 2.8 7.34 12.28 6.21	19.26 1.65 1.26 22.17 8.6 4.68 12.95 10.2	48.05 17.36 31.8 97.21 4.83 10.58 12.75 50.42	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94 105 134.2 238.66 244.8	302* 431** пром. 25* 133* 451* 516*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной Суп картофельный с рыбой Котлеты из говядины с соусом Макароны отварные Компот из сухофруктов	285/5 200 60 550 100 10/250 100(70/30) 180 200	16.87 1.6 4.68 23.15 2.8 7.34 12.28 6.21 0.16	19.26 1.65 1.26 22.17 8.6 4.68 12.95 10.2 0.16	48.05 17.36 31.8 97.21 4.83 10.58 12.75 50.42 27.87	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94 105 134.2 238.66 244.8 116	ческой карты 302* 431** пром. 25* 133* 451* 516* 639*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной Суп картофельный с рыбой Котлеты из говядины с соусом Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб Новославянский	285/5 200 60 550 100 10/250 100(70/30) 180 200 60	16.87 1.6 4.68 23.15 2.8 7.34 12.28 6.21 0.16 5.2	19.26 1.65 1.26 22.17 8.6 4.68 12.95 10.2 0.16 0.8	48.05 17.36 31.8 97.21 4.83 10.58 12.75 50.42 27.87 24.6	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94 105 134.2 238.66 244.8 116 130	302* 431** пром. 25* 133* 451* 516*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной Суп картофельный с рыбой Котлеты из говядины с соусом Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб Новославянский Итого за обед	285/5 200 60 550 100 10/250 100(70/30) 180 200	16.87 1.6 4.68 23.15 2.8 7.34 12.28 6.21 0.16 5.2 33.99	19.26 1.65 1.26 22.17 8.6 4.68 12.95 10.2 0.16 0.8 37.39	48.05 17.36 31.8 97.21 4.83 10.58 12.75 50.42 27.87 24.6 131.05	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94 105 134.2 238.66 244.8 116 130 968.66	302* 431** пром. 25* 133* 451* 516* 639*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной Суп картофельный с рыбой Котлеты из говядины с соусом Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб Новославянский	285/5 200 60 550 100 10/250 100(70/30) 180 200 60	16.87 1.6 4.68 23.15 2.8 7.34 12.28 6.21 0.16 5.2	19.26 1.65 1.26 22.17 8.6 4.68 12.95 10.2 0.16 0.8	48.05 17.36 31.8 97.21 4.83 10.58 12.75 50.42 27.87 24.6	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94 105 134.2 238.66 244.8 116 130	302* 431** пром. 25* 133* 451* 516* 639*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной Суп картофельный с рыбой Котлеты из говядины с соусом Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб Новославянский Итого за обед	285/5 200 60 550 100 10/250 100(70/30) 180 200 60	16.87 1.6 4.68 23.15 2.8 7.34 12.28 6.21 0.16 5.2 33.99	19.26 1.65 1.26 22.17 8.6 4.68 12.95 10.2 0.16 0.8 37.39	48.05 17.36 31.8 97.21 4.83 10.58 12.75 50.42 27.87 24.6 131.05	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94 105 134.2 238.66 244.8 116 130 968.66	302* 431** пром. 25* 133* 451* 516* 639*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной Суп картофельный с рыбой Котлеты из говядины с соусом Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб Новославянский Итого за обед	285/5 200 60 550 100 10/250 100(70/30) 180 200 60	16.87 1.6 4.68 23.15 2.8 7.34 12.28 6.21 0.16 5.2 33.99	19.26 1.65 1.26 22.17 8.6 4.68 12.95 10.2 0.16 0.8 37.39	48.05 17.36 31.8 97.21 4.83 10.58 12.75 50.42 27.87 24.6 131.05	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94 105 134.2 238.66 244.8 116 130 968.66	302* 431** пром. 25* 133* 451* 516* 639*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной Суп картофельный с рыбой Котлеты из говядины с соусом Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб Новославянский Итого за обед	285/5 200 60 550 100 10/250 100(70/30) 180 200 60	16.87 1.6 4.68 23.15 2.8 7.34 12.28 6.21 0.16 5.2 33.99	19.26 1.65 1.26 22.17 8.6 4.68 12.95 10.2 0.16 0.8 37.39	48.05 17.36 31.8 97.21 4.83 10.58 12.75 50.42 27.87 24.6 131.05	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94 105 134.2 238.66 244.8 116 130 968.66	ческой карты 302* 431** пром. 25* 133* 451* 516* 639*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной Суп картофельный с рыбой Котлеты из говядины с соусом Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб Новославянский Итого за обед	285/5 200 60 550 100 10/250 100(70/30) 180 200 60	16.87 1.6 4.68 23.15 2.8 7.34 12.28 6.21 0.16 5.2 33.99	19.26 1.65 1.26 22.17 8.6 4.68 12.95 10.2 0.16 0.8 37.39	48.05 17.36 31.8 97.21 4.83 10.58 12.75 50.42 27.87 24.6 131.05	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94 105 134.2 238.66 244.8 116 130 968.66	302* 431** пром. 25* 133* 451* 516* 639*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной Суп картофельный с рыбой Котлеты из говядины с соусом Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб Новославянский Итого за обед	285/5 200 60 550 100 10/250 100(70/30) 180 200 60	16.87 1.6 4.68 23.15 2.8 7.34 12.28 6.21 0.16 5.2 33.99	19.26 1.65 1.26 22.17 8.6 4.68 12.95 10.2 0.16 0.8 37.39	48.05 17.36 31.8 97.21 4.83 10.58 12.75 50.42 27.87 24.6 131.05	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94 105 134.2 238.66 244.8 116 130 968.66	302* 431** пром. 25* 133* 451* 516* 639*
Завтрак Каша гречневая молочная с маслом Чай с молоком Батон Раменский Итого за завтрак Обед Салат Степной Суп картофельный с рыбой Котлеты из говядины с соусом Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб Новославянский Итого за обед	285/5 200 60 550 100 10/250 100(70/30) 180 200 60	16.87 1.6 4.68 23.15 2.8 7.34 12.28 6.21 0.16 5.2 33.99	19.26 1.65 1.26 22.17 8.6 4.68 12.95 10.2 0.16 0.8 37.39	48.05 17.36 31.8 97.21 4.83 10.58 12.75 50.42 27.87 24.6 131.05	ценность, в ккал 426.94 86 159 671.94 105 134.2 238.66 244.8 116 130 968.66	302* 431** пром. 25* 133* 451* 516* 639*

				Энергетиче	Nº
Выход,	Белки, в	Жиры,	Углеводы,	ская	технологи-
ВГ	Γ	ВГ	ВГ	ценность,	ческой
				в ккал	карты
275/5	17.50	24.05	52 00	401.22	202*
1 - 1					302*
			-		пром.
					79**
					пром.
550	26.88	30.43	110.21	771.23	
100	0.50	10.05	2.02	105	
100	0.79	10.07	3.02	105	16*
250/5	4.0.4	7.2 0	11.00	125.5	110*
200					4.40-1
	35.45	13.4		498.4	443*
200	0.07	0.02	15	60	685*
	_				пром.
895					
	73.23	62.1	233.62	1702.13	
				_	No
			, , ,		технологи-
ВГ	Г	ВГ	ВГ		ческой
				В ккал	карты
275/5	16.87	22.62	47.54	450.87	302*
			.,,,,		
10	0.01	8.3	0.06	77	пром.
200	0.07	0.02	15	60	685*
60	4.68	1.26	31.8	159	пром.
550	21.63	32.2	94.4	746.87	
100	2.4	3	10.2	76.67	534*
5/250	4.85	7.28	20.36	209.28	139*
100(70/30)	12.52	7.87	10.33	146.67	462*
180	6.6	10.2	50.42	244.8	516*
200/7	0.13	0.02	15.2	62	686*
60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
00					l
907	31.7	29.17	131.11	869.42	
	31.7 53.33	29.17 61.37	131.11 225.51	869.42 1616.29	
	В Г 275/5 10 200 60 550 100 250/5 280 200 60 895 Выход, В Г 275/5 10 200 60 550 100(70/30) 180 200/7	В Г Г 275/5 17.56 10 4.3 200 0.34 60 4.68 550 26.88 100 0.79 250/5 4.84 280 35.45 200 0.07 60 5.2 895 46.35 73.23 Выход, Белки, в Г 275/5 16.87 10 0.01 200 0.07 60 4.68 550 21.63 100 2.4 5/250 4.85 100(70/30) 12.52 180 6.6 200/7 0.13	В Г Г В Г 275/5 17.56 24.85 10 4.3 4.3 200 0.34 0.02 60 4.68 1.26 550 26.88 30.43 100 0.79 10.07 250/5 4.84 7.38 280 35.45 13.4 200 0.07 0.02 60 5.2 0.8 895 46.35 31.67 73.23 62.1 Выход, в г В г Жиры, в г В г 10 0.01 8.3 200 0.07 0.02 60 4.68 1.26 550 21.63 32.2 100 2.4 3 5/250 4.85 7.28 100(70/30) 12.52 7.87 180 6.6 10.2 200/7 0.13 0.02	В Г Г В Г В Г 275/5 17.56 24.85 53.88 10 4.3 4.3 0 200 0.34 0.02 24.53 60 4.68 1.26 31.8 550 26.88 30.43 110.21 100 0.79 10.07 3.02 250/5 4.84 7.38 11.29 280 35.45 13.4 69.5 200 0.07 0.02 15 60 5.2 0.8 24.6 895 46.35 31.67 123.41 73.23 62.1 233.62 Выход, в г В г Жиры, в г Углеводы, в г 275/5 16.87 22.62 47.54 10 0.01 8.3 0.06 200 0.07 0.02 15 60 4.68 1.26 31.8 550 21.63 32.2 94.4 100	В Г Г В Г В Г ценность, в ккал 275/5 17.56 24.85 53.88 481.23 10 4.3 4.3 0 36 200 0.34 0.02 24.53 95 60 4.68 1.26 31.8 159 550 26.88 30.43 110.21 771.23 100 0.79 10.07 3.02 105 250/5 4.84 7.38 11.29 137.5 280 35.45 13.4 69.5 498.4 200 0.07 0.02 15 60 60 5.2 0.8 24.6 130 895 46.35 31.67 123.41 930.9 73.23 62.1 233.62 1702.13 Выход, в г нь В ккал В ккал 10 0.01 8.3 0.06 77 200 0.07 0.02 15 60 60

7 день						
Наименование блюд	Выход,	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак						·
Каша овсяная молочная с маслом	245/5	14.96	16.02	37.98	355.96	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1.2	3.1	21	113.75	2*
Кофейный напиток	200	2.5	3.6	19.7	102	692*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	550	22.56	23.77	105.18	704.21	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	7.16	3.15	81.65	20*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.83	5.94	7.78	98.75	140*
Биточки из филе кур с соусом	100(70/30)	12.33	13.88	14.17	212.22	498*
Каша гречневая вязкая	180	9.3	8.46	48.3	216	302*
Компот из сухофруктов	200	0.16	0.16	27.87	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	895	29.72	36.4	125.87	854.62	
Итого за день	_	52.28	60.17	231.05	1558.83	

8 день						
Наименование блюд	Выход,	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность,	№ технологи- ческой
					в ккал	карты
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	270/5	17.25	24.4	52.91	472.49	302*
Сыр порциями	10	4.3	4.3	0	36	пром.
Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62	686*
Батон Раменский	60	4.68	1.26	31.8	159	пром.
Итого за завтрак	552	26.36	29.98	99.91	729.49	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1.54	10.67	4.6	100	61*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	4.84	7.38	11.29	137.5	110*
Фрикадельки из говядины в соусе	100(70/30)	12.77	16.91	17.77	206	409*
Картофельное пюре	180	6.72	8.64	35.52	279.6	520*
Компот из изюма	200	0.2	0.04	25.73	126	638*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	895	31.27	44.44	119.51	979.1	

Итого за день		57.63	74.42	219.42	1708.59	
9 день						
Наименование блюд	Выход,	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой карты
Завтрак					2	1.mp122
Каша рисовая молочная с маслом	285/5	17.96	22.57	41.64	426.05	302*
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	60	4.68	1.26	31.8	159	пром.
Итого за завтрак	550	22.71	23.85	88.44	645.05	-
Обед						
Винегрет овощной	100	1.33	10	7.33	125	71*
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	9.1	4.32	19.96	140.2	142*
Котлеты Домашние из говяд. и свининь	100(70/30)	8.42	14.46	13.89	217	271***
Каша пшенная вязкая	180	7.68	7.8	42.6	270.95	302*
Компот из свежих плодов витаминизир	200	0.2	0.16	27.87	116	631*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	905	31.93	37.54	136.25	999.15	
Итого за день		54.64	61.39	224.69	1644.2	
10 день						
Наименование блюд	Выход,	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетиче ская ценность, в ккал	№ технологи- ческой
Завтрак					b KRAJI	карты
Каша овсяная молочная с маслом	245/5	14.96	16.02	37.98	355.96	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1.2	3.1	21	113.75	2*
Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02	24.53	95	79**
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	550	20.4	20.19	110.01	697.21	
Обед						
Огурцы свежие порциями	100	0.8	0.2	5.2	20	
Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	5/250	4.88	5.38	17.36	184.02	140*
Жаркое по-домашнему со свининой	280	21.7	22.48	71.04	502.6	259**
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром.
Итого за обед	900	32.65	28.88	133.2	896.62	
Итого за день		53.05	49.07	243.21	1593.83	
При составлении меню использовались * Сборник рецептур блюд и кулинарны ** Сборник рецептур блюд и кулинарны *** Сборник рецептур блюд для учащхо **** Сборник технических нормативов	х изделий д ых изделий д ся образоват изд. 2008 го	диетическо гельных у од	ого питани чреждений	ия для предпр й города Мос	риятий ОП изд квы 2003 года	д. 2002 года 1
/2011 Сборник рецептур на продукцию рекомендовано НИИ питания РАМН 20			всех обще	образователь	ных учрежден	иях,

Итого за				
Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
571.27	616.84	2265.10	16344.35	
Средня	я в день:			
Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
57.13	61.68	226.51	1634.44	