

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Пермь

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



ОКТАБРЬ 21.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	280	10,1	13	47,7	348,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	220	0,3	0,1	8,2	34,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
	Итого за Завтрак	610	16,6	14,4	115,4	657,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,3	9,8	78,9	
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11г	Картофельное пюре	220	4,5	7,8	29,1	204,4
	338 кнели говяжьи с рисом	80	8,6	20,3	5,4	238,5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	900	29	37	113,6	903,5
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,1	20,6	63,3	
	Полдник					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
543	Булочка дорожная	100	7,1	12,6	42,7	312,5
	Итого за Полдник	350	7,9	12,6	84	480,5
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,5	12,1	80,4	
	Ужин					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
	459 чай с лимоном без сахаром	200	0,2	0,1	0,3	2,5
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Ужин	600	35,6	19,5	76,5	623,8
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,1	14,8	58,1	
	Второй ужин					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2580	100,1	90,5	397,2	2803,7

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
 ИП Кондригаенко И.И.
 И.И. Кондригаенко

Согласовано:



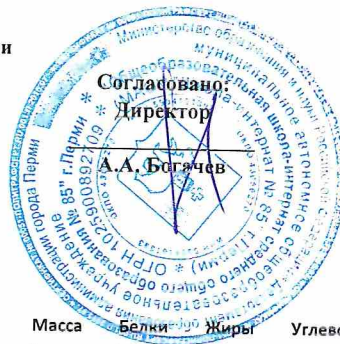
ОКТАБРЬ 22.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	280	11,4	15,7	45,3	368,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	590	17,9	24,4	92,7	660,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,2	18	69,8	
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7,2	12,9	140,8
54-1г	Макароны отварные	220	7,8	7,2	48,1	288,6
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10,2	3,3	4,9	89,8
Пром.	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	935	33,7	19	149,9	905,2
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	9,4	74	
Полдник						
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0,2	0,2	12,4	52
Пром.	Корж молочный	100	6	21,8	53,7	434,8
	Итого за Полдник	350	6,2	22	66,1	486,8
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		6,5	23,3	70,2	
Ужин						
54-10м	42 Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,1	6,3	11,9	112,6
54-45гн	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
Пром.	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Ужин	600	30,8	29,5	63,8	644,2
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		24,8	23,8	51,4	
Второй ужин						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2705	95,3	102,3	383,3	2833,1

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
 ИП Кондриженко И.И.

И.И. Кондриженко



ОКТАБРЬ 22.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	280	11,4	15,7	45,3	368,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	590	17,9	24,4	92,7	660,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,2	18	69,8	
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7,2	12,9	140,8
54-1г	Макароны отварные	220	7,8	7,2	48,1	288,6
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10,2	3,3	4,9	89,8
Пром.	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	935	33,7	19	149,9	905,2
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	9,4	74	
Полдник						
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0,2	0,2	12,4	52
Пром.	Корж молочный	100	6	21,8	53,7	434,8
	Итого за Полдник	350	6,2	22	66,1	486,8
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		6,5	23,3	70,2	
Ужин						
54-10м	42 Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,1	6,3	11,9	112,6
54-45гн	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
Пром.	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Ужин	600	30,8	29,5	63,8	644,2
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,8	23,8	51,4	
Второй ужин						
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2705	95,3	102,3	383,3	2833,1

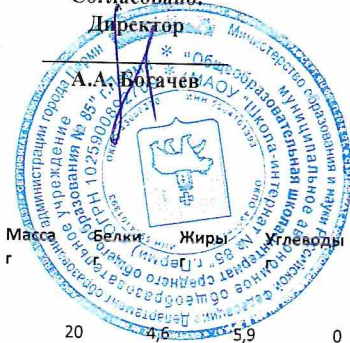
МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
 ИП Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:
 Директор

А.А. Богачёв



ОКТАБРЬ 23.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	280	7,4	7,6	40,1	258,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4,3	3,1	12,3	94,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	35	2,6	1	18	91,6
	Итого за Завтрак	615	23,5	18,1	99,9	656,8
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,6	12,8	70,6	
	Обед					
2	Салат витаминный	100	1,3	5,4	6,3	79,6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,8	4,2	27,7	179,4
328	Жаркое по-домашнему	240	28,6	7,8	35	325,2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	220	0,4	0	21,8	88,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,9	1,4	47,5	234,7
	Итого за Обед	980	46	18,8	138,3	907,8
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,7	9,3	68,1	
	Полдник					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
Пром.	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
	Итого за Полдник	350	11,7	1,3	110,1	498,5
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		9,5	1,1	89,5	
	Ужин					
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
461	Чай каркаде	220	0	0	15,1	60,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	Итого за Ужин	600	39,6	9,7	100,3	647,2
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,5	6,5	67	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2775	127,5	58,3	459,4	2846,5

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
 ИП Кондриженко И.И.
 И.И. Кондриженко



ОКТАБРЬ 24.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	280	7,5	8	35,4	243,9
54-21гн	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
	Итого за Завтрак	620	19,7	13,3	113,5	652
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,4	9,1	77,6	
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	255	6,1	7,4	17,4	160,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12,1	9,3	52,7	342,8
54-34хн	371 Кнели из птицы с рисом	80	17,5	3,6	5,6	124,8
Пром.	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	875	44,5	21,7	136,2	917,5
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,9	10,7	67,4	
	Полдник					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	0,8	0	41,3	168
542	булочка домашняя	100	6,9	11,3	48,6	323,6
	Итого за Полдник	350	7,7	11,3	89,9	491,6
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,1	10,3	82,6	
	Ужин					
54-5э	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	220	25,3	12,2	35,4	351,9
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	Итого за Ужин	610	33,4	18,1	84,5	634,3
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		24,5	13,3	62,1	
	Второй ужин					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2675	116,3	71,4	431,8	2833,6

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Перми

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:

И.И. Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко

Согласовано:

Директор

А.А. Богачев



ОКТАБРЬ 25.10.2024

№ рецептуры

Название блюда

Пятница, 2 неделя

Завтрак

		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-2гн	Чай с сахаром	220	0,2	0	7,1	29,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за Завтрак	655	37,1	14,7	92,4	650,2
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		25,7	10,2	64,1	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-25с	Суп гороховый	300	9,8	4,2	22,4	166,4
54-12м	Плов с курицей	270	36,8	10,9	44,8	424,8
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	990	56,4	16,5	134,5	912,5
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,1	8	64,9	
	Полдник					
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
	Итого за Полдник	350	9,3	14,3	81,3	490,3
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		8,8	13,6	77,6	
	Ужин					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огур	80	1,8	8,8	2,9	98
54-11г	Картофельное пюре	140	2,9	5	18,5	130,1
54-24м	Шницель из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Ужин	600	27,8	18,1	88,8	629,1
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,6	13,4	65,9	
	Второй ужин					
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2815	141,6	70,6	404,7	2820,3

Утверждаю:
И.И. Кондрьяненко И.И.

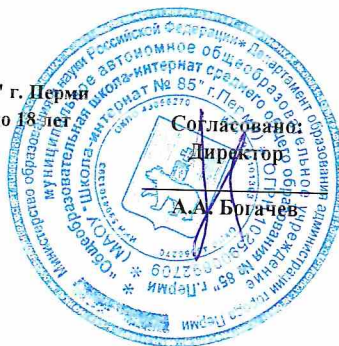
И.И. Кондрьяненко

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Пермь

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Согласовано:
Директор

А.А. Богачев



ОКТАБРЬ 26.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11,4	12,9	54,1	378,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	10,3	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
	Итого за Завтрак	620	18,7	14,4	128,8	718,7
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		11,5	8,9	79,6	
	Обед					
	1 Салат из капусты белокочанной	100	1,7	8	4,7	97,7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7,7	8,7	16,2	173,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	Итого за Обед	990	50,7	25,9	120,5	917,6
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		25,8	19,1	61,1	
	Полдник					
Пром.	Сок апельсиновый	250	1,8	0,3	33	141,3
Пром.	Сушка простая	100	10,9	1,3	68,8	330,5
	Итого за Полдник	350	12,7	1,6	101,8	471,8
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		10,9	1,3	87,8	
	Ужин					
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-45гн	Чай с сахаром	220	0,1	0	5,7	23,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	Итого за Ужин	600	26,8	11	104,6	625,4
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,8	7,8	73,4	
	Второй ужин					
468	Молоко	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Итого за Второй ужин	230	6,7	7,4	10,8	136,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		26,9	29,6	43,5	
	Итого за день	2790	115,6	60,3	466,5	2869,7

МАОУ "Школа-интернат № 85" г. Пермь
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Утверждаю:
 ИП Кондрьяненко И.И.

И.И. Кондрьяненко



ОКТАБРЬ 27.10.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса			Энергетическая ценность	
		г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ккал
Воскресенье, 2 неделя						
Завтрак						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-1о	Омлет натуральный	120	10,1	14,4	2,6	180,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4,3	3,1	12,3	94,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	630	28,4	24,7	86,5	681,4
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	644,6-782
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,3	17,7	62	
Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,1	6,3	11,9	112,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,2	3,3	23,3	151,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	220	24,2	24,2	14,7	373,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	940	43,1	35,1	115	947,3
	Рекомендуемая величина		31,5	32,2	134,05	902,5-1199,5
	Процент от общей массы пищевых веществ		22,2	18,2	59,6	
Полдник						
Пром.	Сок яблочный	250	1,3	0,3	25,3	108,3
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
	Итого за Полдник	350	8,8	10,1	99,7	524,1
	Рекомендуемая величина		13,5	13,8	57,45	386,8-530,4
	Процент от общей массы пищевых веществ		7,4	8,5	24,1	
Ужин						
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	220	0,3	0,1	1,9	9,9
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
	Итого за Ужин	600	27,9	21,9	84,7	647,1
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515,7-652,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,8	16,3	63	
Второй ужин						
470	Кисломолочный напиток	220	11	7	7,7	138,2
	Итого за Второй ужин	220	11	7	7,7	138,2
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128,9-176,8
	Процент от общей массы пищевых веществ		42,7	27,4	29,9	
	Итого за день	2740	119,2	98,8	393,6	2938,1