

2. доп.	Наименование бренда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витаминная										Минералы		λ	
		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	В1	С	А	Е	Ca	Мg	Fe							
Запек	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6,11	7,64	6,48	8,1	34,11	42,64	219,2	274	0,06	0,08	0	0	16	20	0	0	13,6	17	9,12	11,4	0,91	1,14
	Чай с сахаром и лимонной	200	200	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,6	41,6	0	0	2,13	2,13	0	0	0	0	15,33	15,33	12,27	12,27	2,13	2,13
	Хлеб пшеничный	30	60	2,37	4,74	0,3	0,6	14,43	28,86	71,67	143,34	0,05	0,1	0,03	0,06	0,01	0,02	0,49	0,98	6,9	13,8	9,9	19,8	0,6	1,2
Обед	Итого			9,01	12,91	6,78	8,7	58,41	81,37	332,47	458,94	0,11	0,18	2,16	2,13	16,01	20,02	0,49	0,98	35,83	46,13	31,29	43,47	3,64	4,47
	Витнегет овощной с растительным маслом	60	100	0,97	1,62	3,72	6,2	1,06	1,76	58,73	97,88		0,1	7,8	13		1,77	2,95	24,24	40,4	14,04	23,4	0,61	1,02	
	Суп гороховый	200	250	9,18	11,48	7,56	9,46	13,98	19,97	173,48	216,86	0,21	0,27	9,2	11,5	0,02	0,03	2,45	3,06	27,44	34,3	32,74	40,92	2,26	2,82
Полдник	Рыба тушеная с овощами	80	100	8,61	10,76	4,6	5,75	3,04	3,8	92,8	116	0,1	0,1	5,16	6,45	4,59	5,74			29,56	36,95	29,82	37,28	0,62	0,77
	Каша Пшеничная	150	200	7,15	9,53	5,02	6,7	46,86	62,48	268,13	357,51	0,09	0,12	0	0	0,03	0	0,83	1,1	14,46	19,28	12,46	16,62	0,7	0,93
	Кусель	200	200	0,2	0,2	0,8	1	36,8	46	174,39	217,99	0,07	0,09	0	0	0	0	0,54	0,68	10,7	10,7	6,5	6,5	0,45	0,45
Ужин	Рисовый хлеб	80	100	3,92	4,90	0,8	1	118,74	149,01	825,53	846,25	0,47	0,68	22,16	30,95	4,64	5,77	5,59	7,29	120,8	159,63	111,56	144,72	6,96	8,89
	Итого			30,03	33,59	21,7	29,11	118,74	149,01	825,53	846,25	0,47	0,68	22,16	30,95	4,64	5,77	5,59	7,29	120,8	159,63	111,56	144,72	6,96	8,89
	Итого			3,7	5,5	1,5	2,5	52,6	74,2	216	301	0,08	0,12	4,06	4,1	0,02	0,04	0,2	0,32	4,1	5,9	8,06		14,6	1,5
Ужин	Фруктовый сок	200	200	1	1			20,2	20,2	89	89	0,02	0,02	4	4					14	14	8	8	14	14
	Итого			3,7	5,5	1,5	2,5	52,6	74,2	216	301	0,08	0,12	4,06	4,1	0,02	0,04	0,2	0,32	4,1	5,9	8,06		14,6	1,5
	Рис с овощами	150	180	2,29	2,75	11	13,2	14,44	17,33	166	199,2	0,07	0,08	8,67	10,4	31	37,2			23,9	28,68	27,8	33,36	0,98	1,18
Ужин	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2			1,5	1,5	58	58									10,7	10,7	6,5	6,5	0,45	0,45
	Хлеб пшеничный	30	60	2,37	4,74	0,3	0,6	14,43	28,86	71,67	143,34	0,05	0,1	0,03	0,06	0,01	0,02	0,49	0,98	6,9	13,8	9,9	19,8	0,6	1,2
	Итого			4,86	7,69	11,3	13,8	43,87	61,19	298,67	400,54	0,12	0,18	8,7	10,4	31,01	37,22	0,49	0,98	41,5	53,18	44,2	56,66	2,03	2,83
Ужин	Итого			47,6	59,69	41,28	54,11	273,62	365,77	1670	2006	0,78	1,16	37,08	47,84	51,68	63,05	6,77	10,07	239,13	317,94	195,11	247,85	27,23	31,19
	Итого			47,6	59,69	41,28	54,11	273,62	365,77	1670	2006	0,78	1,16	37,08	47,84	51,68	63,05	6,77	10,07	239,13	317,94	195,11	247,85	27,23	31,19
	Итого			47,6	59,69	41,28	54,11	273,62	365,77	1670	2006	0,78	1,16	37,08	47,84	51,68	63,05	6,77	10,07	239,13	317,94	195,11	247,85	27,23	31,19

10 years	Наименование группы										Материал										№ точки							
	Вход		Выход		Жура		Углерод		Кремний		Ванadium		Ca		Mg		Fe											
Испытания	Сред (популярно)	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7								
	Магистры с металлом	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36,4	36,4	0,01	0,01	0,06	0,06	26	26	0,1	0,1	70	70	3,3	3,3	0,08	0,08	1,14	1,14	13
Завод	Чай с сахаром	200	200	0,53	0,53	0,53	0,53	9,47	9,47	58	58	0,27	0,27	0,27	0,27	13,6	13,6	11,73	11,73	13,6	13,6	11,73	11,73	2,13	2,13	1		
	Хлеб мучнистый	30	60	2,37	4,74	0,3	0,6	14,43	28,86	71,67	143,34	0,05	0,1	0,03	0,06	0,01	0,02	0,49	0,98	6,9	13,8	9,9	19,8	0,6	1,2	4,53	4,53	
Обезжиренный	Хлеб мучнистый	60	120	10,95	21,90	9,33	18,66	55,88	111,76	371,57	743,14	0,12	0,19	0,36	0,72	41,01	82,02	46,02	92,04	103,25	206,50	114,4	228,8	46,25	92,5	3,67	7,34	4,53
	Хлеб мучнистый	60	120	0,52	1,04	2,83	5,66	4,72	9,44	18,88	49,14	98,28	0,03	0,05	0,09	0,18	0	0	0	0	27,4	54,8	10,4	20,8	17,33	34,66	0,49	0,98
Обезжиренный	Хлеб мучнистый	200	400	1,61	3,22	4,07	8,14	9,59	19,18	85,8	171,6	0,07	0,09	0,14	0,28	0	0	0	0	23,32	46,64	29,15	58,3	24,18	48,36	0,74	1,48	0,93
	Хлеб мучнистый	150	300	3,06	6,12	4,8	9,6	20,45	40,9	137,25	274,5	0,14	0,16	0,18	0,21	25,5	51,0	30,6	61,2	36,98	73,96	44,57	89,14	33,3	66,6	1,01	2,02	1,21
Обезжиренный	Хлеб мучнистый	50	100	7,78	15,56	9,24	18,48	7,85	15,7	114,38	228,76	0,05	0,08	0,12	0,24	14,38	28,76	23	46,72	21,88	43,76	35	70,72	25,7	51,44	0,75	1,5	3,4
	Хлеб мучнистый	200	400	0,16	0,32	0,16	0,32	27,88	55,76	114,62	229,24	0,01	0,01	0,09	0,18	0	0	0,2	0,4	14,18	28,36	14,18	28,36	5,14	10,28	0,95	1,9	2,9
Обезжиренный	Хлеб мучнистый	80	160	3,92	7,84	4,9	9,8	36,8	73,6	174,39	348,78	0,07	0,09	0	0	0	0,54	1,08	14,4	28,8	18,23	36,46	20	40	2,32	4,64	8,01	
	Хлеб мучнистый	60	120	2,7	5,4	1,5	3,0	32,4	64,8	157,56	315,12	0,06	0,1	0,06	0,1	0,02	0,04	0,2	0,4	27	54	45	90	0,1	0,2	0,6	1,2	
Обезжиренный	Хлеб мучнистый	200	400	1	2	1,5	3	20,2	40,4	80,8	161,6	0,02	0,02	4	4	0,02	0,04	0,04	0,08	14	28	14	28	8	16	14	14	14
	Хлеб мучнистый	150	300	3,7	7,4	1,5	3,0	52,6	105,2	266,55	533,1	0,08	0,12	4,06	4,1	0,02	0,04	0,2	0,4	41	82	59	118	8,1	16,2	15	15	
Обезжиренный	Хлеб мучнистый	150	300	7,15	14,3	5,02	10,04	46,86	93,72	234,15	468,3	0,09	0,12	0	0	0,03	0,06	0,12	0,24	14,46	28,92	17,46	34,92	16,62	33,24	0,7	1,4	0,93
	Хлеб мучнистый	200	400	0,2	0,4	0,3	0,6	1,5	3,0	7,5	15,0	0,05	0,1	0,03	0,06	0,01	0,02	0,04	0,08	10,7	21,4	13,8	27,6	6,5	13,0	0,45	0,9	1
Обезжиренный	Хлеб мучнистый	30	60	2,37	4,74	0,3	0,6	14,43	28,86	71,67	143,34	0,05	0,1	0,03	0,06	0,01	0,02	0,04	0,08	6,9	13,8	9,9	19,8	0,6	1,2	2,88	2,88	
	Хлеб мучнистый	60	120	9,72	19,44	5,32	10,64	76,29	152,58	397,8	795,6	0,14	0,22	0,03	0,06	0,04	0,08	0,16	0,32	32,06	64,12	43,78	87,56	42,92	85,84	1,75	3,5	2,88
Обезжиренный	Хлеб мучнистый	60	120	41,42	82,84	34,59	69,18	292,06	584,12	1460,15	2920,3	0,71	1,01	33,86	41,6	80,95	99,68	2,85	5,7	314,47	628,94	1011,54	2023,08	26,28	52,56	30,14	30,14	
	Хлеб мучнистый	60	120	59,26	118,52	47,42	94,84	392,06	784,12	1960,15	3920,3	1,01	1,41	41,6	83,2	166,4	332,8	5,7	11,4	628,94	1257,88	2023,08	4046,16	52,56	105,12	30,14	30,14	