

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы
 МОБУ «Новочеркасская СОШ»
 _____/Икрянников А.Н./
 Подпись Ф.И.О

МЕНЮ 10-дневное меню для обучающихся 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ

на 2023-2024 учебный год

День 1

| № | Наименование блюда | Масса порции 11-18 лет | цена | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|----------------------------------|-------|------------------|------|----------|-------------------|----------|-------|-------|----------------------|-------|------|-------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В | С | А | Ca,Pj,Mg,Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка | 75 | 10 | 6,3 | 1,67 | 40,28 | 201,75 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 21 | 17,42 | 15 | 114 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 4,36 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,6 | 6,5 | 0,34 | 4,12 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне | 250 | 7.60 | 9,38 | 5,87 | 12,3 | 173,48 | 0,14 | 5,78 | 0,02 | 75,6 | 32,74 | 1,29 | 102,3 |
| 54 | Плов из говядины | 25/200 | 15.04 | 25,5 | 25,2 | 45,1 | 513 | 45,1 | 47,5 | 199,3 | 2,19 | 0,06 | 1,5 | 48 |
| | Куры тушеные | 60/30 | 15.75 | 25,5 | 25,2 | 45,1 | 513 | 6,3 | | 4,3 | 1,3 | | 5 | 7.6 |
| 15 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3.44 | 10,00 | 0,06 | 35,2 | 110 | 0,12 | 9,35 | 0,12 | 28,7 | 19,6 | 0,96 | 52,6 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2.50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Сок фруктовый | 200 | 10,81 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,4 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |

День 2

| № | Наименование блюда | Масса порции 11-18 лет | цена | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|--------------------|----------------------------------|------|------------------|------|----------|-------------------|----------|---|---|----------------------|--|--|--|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В | С | А | Ca,Pj,Mg,Fe | | | |

| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|
| 1 | Каша пшенная | 200 | 9.50 | 5,63 | 8,8 | 72,4 | 314,28 | 0,17 | 0,54 | 0,17 | 192,2 | 23,06 | 1,18 | 117 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 1,67 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,6 | 6,5 | 0,34 | 4,12 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2.50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Борщ с капустой | 250 | 7.50 | 9,3 | 7,27 | 11,92 | 222 | 0,035 | 3,02 | | 8,84 | 6,776 | 16,9 | 0,194 |
| 40 | Макароны отварные | 150 | 2.55 | 5,35 | 0,55 | 25,6 | 157,40 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 5,00 | 13,8 | 0,81 | 116 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 80 | | 10,95 | 9,72 | 5,4 | 153 | 0,07 | 0 | 6,48 | 15 | 102 | 12 | 1 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 1,67 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,6 | 6,5 | 0,34 | 4,12 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2.50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Бананы | 100 | 27 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 8 | 42 | 0,6 | 4,4 | 0,04 | 10 | 0 |
| 80 | печенье | 20 | 10 | 1,5 | 2 | 15 | 83,4 | 10,8 | 4 | 18 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |

День 3

| № | Наименование блюда | Масса порции 11-18 лет | цена | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---------|---|------------------------|-------|------------------|------|----------|-------------------|----------|------|------|----------------------|-------|-------|-------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В | С | А | Ca,Pj,Mg,Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пирожки с повидлом | 100 | 15 | 5,3 | 4,9 | 44,7 | 250,9 | 23,3 | 1,1 | 21,3 | 3,5 | | 1,6 | 4,8 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 4,36 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,6 | 6,5 | 0,34 | 4,12 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Рассольник петербургский | 250 | 7.50 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 0,10 | 7,54 | 0 | 26,45 | 71,95 | 25,90 | 0,98 |
| 41 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 4.50 | 3,23 | 5,22 | 34,74 | 223,2 | 0,18 | 1,2 | 0,01 | 21,2 | 14,2 | 0,86 | 148,5 |
| 38 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 80 | 17.00 | 11,48 | 4,02 | 4,63 | 103,35 | 0,12 | 3,24 | 0,21 | 64,5 | 33,6 | 0,68 | 210 |
| 15 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3.44 | 10,00 | 0,06 | 35,2 | 110 | 0,12 | 9,35 | 0,12 | 28,7 | 19,6 | 0,96 | 52,6 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2.50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------|-----|----|-----|-----|----|----|-----|----|----|-----|------|-----|------|
| 128 | йогурт | 100 | 20 | 3,2 | 2,5 | 16 | 99 | 119 | 14 | 91 | 0,1 | 0,03 | 0,6 | 0,02 |
|-----|--------|-----|----|-----|-----|----|----|-----|----|----|-----|------|-----|------|

День 4

| № | Наименование блюда | Масса порции 11-18 лет | цена | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|----------------------------------|-------|------------------|-------|----------|-------------------|----------|------|------|----------------------|--------|-------|-------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В | С | А | Ca,Pj,Mg,Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Каша манная | 10/10/200 | 6.40 | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 | 0,06 | 0,22 | 0,05 | 59,2 | 30,24 | 0,45 | 36 |
| | Чай витаминизированный | 200 | 1.69 | 0,2 | 0,5 | 15,01 | 46,033 | 0,002 | 0,08 | | 3,094 | 2,795 | 0,055 | 0,002 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2.50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне | 250 | 6.40 | 7,13 | 4,45 | 15,5 | 160,05 | 0,12 | 1,46 | 0,07 | 56,4 | 27 | 2,76 | 102,6 |
| 32 | Жаркое домашнему | 25/150 | 12.30 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 0,11 | 9,75 | 0,22 | 33,80 | 336,30 | 71,41 | 4,38 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 1,67 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,6 | 6,5 | 0,34 | 4,12 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2.50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Груша свежая | 100 | 31 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 19 | 12 | 16 | 2,3 | 0,02 | 5 | 0 |

День 5

| № | Наименование блюда | Масса порции 11-18 лет | цена | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|----------------------------------|------|------------------|------|----------|-------------------|----------|------|------|----------------------|-------|------|-------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В | С | А | Ca,Pj,Mg,Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ватрушка | 80 | 16 | 9,9 | 8,5 | 33 | 248 | 23,3 | 1,1 | 21,3 | 3,5 | | 1,6 | 4,8 |
| 265 | Чай с сахаром, лимон | 200 | 1.77 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | | | | | | | |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2.50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне | 250 | 7.50 | 9,3 | 7,27 | 11,92 | 222 | 0,12 | 11,3 | 0,14 | 52,6 | 38,84 | 1,34 | 115,8 |
| 40 | Макароны отварные | 150 | 2.55 | 5,35 | 0,55 | 25,6 | 157,40 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 5,00 | 13,8 | 0,81 | 116 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| | Куры тушеные | 60/30 | 15,75 | 25,5 | 25,2 | 45,1 | 513 | 6,3 | | 4,3 | 1,3 | | 5 | 7,6 |
| 15 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3,44 | 10,00 | 0,06 | 35,2 | 110 | 0,12 | 9,35 | 0,12 | 28,7 | 19,6 | 0,96 | 52,6 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2,50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Бананы | 100 | 27 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 8 | 42 | 0,6 | 4,4 | 0,04 | 10 | 0 |

День 6

| № | Наименование блюда | Масса порции 11-18 лет | цена | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---------|------------------------------|----------------------------------|-------|------------------|------|----------|-------------------|----------|-------|-------|----------------------|---------|-------|-------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В | С | А | Ca,Pj,Mg,Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 6,94 | 8,14 | 9,24 | 38,64 | 270,3 | 0,18 | 1 | 40,99 | 152 | 207 | 39 | 2 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 1,67 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,6 | 6,5 | 0,34 | 4,12 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2,50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Рассольник петербургский | 250 | 7,50 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 0,10 | 7,54 | 0 | 26,45 | 71,95 | 25,90 | 0,98 |
| 41 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 4,50 | 3,23 | 5,22 | 34,74 | 223,2 | 0,18 | 1,2 | 0,01 | 21,2 | 14,2 | 0,86 | 148,5 |
| 51 | Поджарка из говядины | 25/15 | 10,30 | 5,2 | 8,6 | 42,3 | 52,4 | 0,199 | 0,15 | | 31,901 | 316,173 | 36,16 | 2 |
| 15 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3,44 | 10,00 | 0,06 | 35,2 | 110 | 0,12 | 9,35 | 0,12 | 28,7 | 19,6 | 0,96 | 52,6 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2,50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Сок фруктовый | 200 | 10,81 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,4 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
| 80 | печенье | 20 | 10 | 1,5 | 2 | 15 | 83,4 | 10,8 | 4 | 18 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |

День 7

| № | Наименование блюда | Масса порции 11-18 лет | цена | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---------|--------------------|----------------------------------|------|------------------|------|----------|-------------------|----------|---|---|----------------------|--|--|--|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В | С | А | Ca,Pj,Mg,Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| | Ватрушка | 80 | 16 | 9,9 | 8,5 | 33 | 248 | 23,3 | 1,1 | 21,3 | 3,5 | | 1,6 | 4,8 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 4,36 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,6 | 6,5 | 0,34 | 4,12 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне | 250 | 7.60 | 9,38 | 5,87 | 12,3 | 173,48 | 0,14 | 5,78 | 0,02 | 75,6 | 32,74 | 1,29 | 102,3 |
| 40 | Макаронные отварные | 150 | 2.55 | 5,35 | 0,55 | 25,6 | 157,40 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 5,00 | 13,8 | 0,81 | 116 |
| | Куры тушеные | 50/25 | 15.75 | 25,5 | 25,2 | 45,1 | 513 | 6,3 | | 4,3 | 1,3 | | 5 | 7.6 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 1,67 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,6 | 6,5 | 0,34 | 4,12 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2.50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | плоды свежие(яблоко) | 200 | 25 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | 20 | 0 | 151,6 | 4,4 | 0,06 | 20 | 0 |
| 2 | Ватрушка с творогом | 105 | 10 | 10,46 | 9,97 | 32,25 | 260,92 | 12,98 | 1,5 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 |

День 8

| № | Наименование блюда | Масса порции 11-18 лет | цена | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|----------------------------------|-------|------------------|------|----------|-------------------|----------|------|-------|----------------------|-------|------|-------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В | С | А | Ca,Pj,Mg,Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшенная | 200 | 9.50 | 5,63 | 8,8 | 72,4 | 314,28 | 0,17 | 0,54 | 0,17 | 192,2 | 23,06 | 1,18 | 117 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 1,67 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,6 | 6,5 | 0,34 | 4,12 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2.50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне | 250 | 6.40 | 7,13 | 4,45 | 15,5 | 160,05 | 0,12 | 1,46 | 0,07 | 56,4 | 27 | 2,76 | 102,6 |
| 54 | Плов из говядины | 25/200 | 15.04 | 25,5 | 25,2 | 45,1 | 513 | 45,1 | 47,5 | 199,3 | 2,19 | 0,06 | 1,5 | 48 |
| 15 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3.44 | 10,00 | 0,06 | 35,2 | 110 | 0,12 | 9,35 | 0,12 | 28,7 | 19,6 | 0,96 | 52,6 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2.50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------|-----|----|-----|-----|------|----|----|----|----|-----|------|---|---|
| 338 | Груша свежая | 100 | 31 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 19 | 12 | 16 | 2,3 | 0,02 | 5 | 0 |
|-----|--------------|-----|----|-----|-----|------|----|----|----|----|-----|------|---|---|

День 9

| № | Наименование блюда | Масса порции 11-18 лет | цена | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|-------------------------------------|-------|------------------|-------|----------|----------------------|----------|------|------|----------------------|--------|-------|-------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В | С | А | Ca,Pj,Mg,Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка | 75 | 10 | 6,3 | 1,67 | 40,28 | 201,75 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 21 | 17,42 | 15 | 114 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 4,36 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,6 | 6,5 | 0,34 | 4,12 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне | 250 | 7.60 | 9,38 | 5,87 | 12,3 | 173,48 | 0,14 | 5,78 | 0,02 | 75,6 | 32,74 | 1,29 | 102,3 |
| 32 | Жаркое по-домашнему | 25/150 | 12.30 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 0,11 | 9,75 | 0,22 | 33,80 | 336,30 | 71,41 | 4,38 |
| 15 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3.44 | 10,00 | 0,06 | 35,2 | 110 | 0,12 | 9,35 | 0,12 | 28,7 | 19,6 | 0,96 | 52,6 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 2.50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | йогурт | 100 | 20 | 3,2 | 2,5 | 16 | 99 | 119 | 14 | 91 | 0,1 | 0,03 | 0,6 | 0,02 |

День 10

| № | Наименование блюда | Масса порции 11-18 лет | цена | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-------------------------------------|-------|------------------|------|----------|----------------------|----------|------|------|----------------------|-------|------|-------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | В | С | А | Ca,Pj,Mg,Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Каша манная | 200 | 6.40 | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 | 0,06 | 0,22 | 0,05 | 59,2 | 30,24 | 0,45 | 36 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 1,67 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 11,6 | 6,5 | 0,34 | 4,12 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 2.50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне | 250 | 7.50 | 9,3 | 7,27 | 11,92 | 132,4 | 0,12 | 11,3 | 0,14 | 52,6 | 38,84 | 1,34 | 115,8 |
| 40 | Макароны отварные | 150 | 2.55 | 5,35 | 0,55 | 25,6 | 157,40 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 5,00 | 13,8 | 0,81 | 116 |
| | Куры тушеные | 50/25 | 15.75 | 25,5 | 25,2 | 45,1 | 513 | 6,3 | | 4,3 | 1,3 | | 5 | 7.6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|-----|------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| 15 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3.44 | 10,00 | 0,06 | 35,2 | 110 | 0,12 | 9,35 | 0,12 | 28,7 | 19,6 | 0,96 | 52,6 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 2.50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,1 | 1,05 | 35,1 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | йогурт | 100 | 20 | 3,2 | 2,5 | 16 | 99 | 119 | 14 | 91 | 0,1 | 0,03 | 0,6 | 0,02 |