



лук	10	8		0,08	-	0,5	2,3	17,5	3,1	1,4	5,8	0,10	-	0,005	0,002	0,02	1,0	<b>0,4</b>
морковь	10	8		0,45	1,48	0,01	6,3	0,4	-	-	-	-	0,12	-	-	-	-	<b>0,49</b>
яйцо	1/10	1/10		0,45	1,48	0,01	6,3	0,4	-	-	-	-	0,12	-	-	-	-	<b>0,95</b>
<b>Напиток из кураги и чернослива</b>			<b>180-200</b>	0,02	-	0,07	0,33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
курага	10	10		0,53	-	8,63	39,38	18,9	15,15	17,55	11,18	0,24	43,7	0,005	0,053	0,225	0,03	<b>1,5</b>
сахар	10	10		-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-	<b>0,62</b>
чернослив	10	10																
<b>Хлеб ржаной</b>			30		0,02	8,5	40,8	49	7,0	9,4	31,6	0,78	0,2	0,036	0,016	0,4	-	<b>1,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
<b>Крем-брюлле</b>			<b>160/170</b>															
молоко	100	100		14,2	14,8	7,05	90,77	-	180	21	142	0,15	0,07	0,07	0,28	0,15	1,5	<b>6,1</b>
сахар	10	10		-	-	5	19	0,1	5,1	13,1	3,2	0,4	-	0,07	0,007	0,285	-	<b>0,62</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>25/30</b>	2,32	0,72	10,02	81,85	30,0	6,)	9,3	29,4	0,54	-	0,03	0,02	0,3	-	<b>2,69</b>
<b>ИТОГО</b>																		<b>101,25</b>