

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "СОШ №

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "СОЮЗ ВОСТОК"
Г.К. Фисенюк

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
ЛЕТНЯЯ КАМПАНИЯ 2025 г. ЛЕСОЗАВОДСК

ДЕНЬ 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,4	6,9	44,1	274,5	0,21			0,2	14	117	41,5	1,4
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		640	16,3	25,2	104,3	710,8	0,38	10,1	0,6	5,7	55,8	212,8	68,6	5,6
						23,8								
Обед														
42	Салат из моркови	100	1,3	0,1	11,6	53,6	0,06	4,8		0,4	26,1	52,8	36,5	0,7
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250	3,5	7	12,5	120,7	0,06	20,2		2,4	34,9	49,8	26	1,2
279	Тефтеля мясная (1 вариант)	100/30	9,9	12,3	16,7	217,7	0,01	1	15	2,3	15,7	14,1	3,4	0,1
309	Макаронные изделия отварные	200	0,6	1,9	58	251,2					0,4	0,5		
348	Компот из плодов или ягод сушеных (200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	18,3	19,4	8,3	0,5
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9
Итого за Обед		840	24	31	174,5	1069,5	0,33	25,9	15	10,3	115,4	225,3	97,5	4
						35,7								
Полдник														
424	Булочка домашняя	150	10,9	9	81,3	450,4	0,2		5,2	4,8	20	106,1	19,1	1,5
ТТК 10	Чай с плодами шиповника .	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9
Итого за Полдник		350	11,2	9,1	92,5	497,3	0,2	27,6	5,7	4,8	31,4	114,3	25,5	2,4

					16,6									
Итого за день		51,5	65,2	371,4	2277,6	0,91	63,6	21,3	20,7	202,7	552,4	191,6	11,9	

ДЕНЬ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
395	Вареники из полуфабриката промышленного.	250	11,3	4,8	90	448,6					0,4	0,5		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8
Итого за Завтрак		610	17,3	13,1	134,2	727,6	0,17	27,9	0,5	4,6	43,1	91,8	37,7	2,6
						24,3								
Обед														
49	Салат витаминный 2 вариант.	150	2,5	0,2	13	66,3	0,08	41		0,2	55,2	66,8	28,9	1
96	Рассольник ленинградский с птицей	250	5,1	8,3	16,7	151,1	0,12	16,9		2,4	18,3	70,1	27,8	1,1
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,5	5,6	5	136,7	0,11	5,1	9,9	3,2	34,3	227,1	40,6	0,8
312	Пюре картофельное	200	4,4	3,1	29,6	164,4	0,21	34,4		0,2	17,6	100,3	39,6	1,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4
ТТК	Батон школьный .	60	4,4	1,2	29,4	146,3	0,09			0,9	10,7	45,1	8,4	0,7
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,3	5,2	43	244,2	0,14			3	13	62,1	19,7	1,1
Итого за Обед		1020	39,5	23,8	156,6	990,6	0,76	97,4	9,9	10	159,1	586,9	170	6,6
						33,1								
Полдник														
414	Пирог открытый	150	9,9	6,2	86,9	443	0,18		7,5	3,3	18,8	97,4	17,3	1,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
Итого за Полдник		350	10,1	6,3	102,8	509,7	0,19	4	7,5	3,3	25,5	101,8	20,9	2,4
						17,0								
Итого за день			66,9	43,1	393,6	2228	1,12	129,3	17,9	17,9	227,7	780,5	228,5	11,7

ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	5,9	4,4	32,3	191,9	0,05			0,5	15	28,6	8,6	0,4
ттк 7	Сырники из творога	90	6,3	7,8	24,3	192,6	0,03	0,5		0,6	666	369	36	0,9
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
Итого за Завтрак		620	18,8	22,9	109,8	720,3	0,22	1,6	0,5	6,4	712,8	480,9	65,6	3,5
						24,1								
Обед														
19	Салат из свежих огурцов с луком.	100	0,9	6,8	3,4	78,7	0,03	10		3,1	24,3	44,7	14	0,6
99	Суп из овощей с птицей	250	4,8	8,5	11,6	131,1	0,1	22,5		2,4	30,9	53,6	27,4	1
290	Плов с птицей .	300	24,5	26,9	63,7	525	0,17	6,2		4	49,3	147,5	69,9	2,5
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1
ТТК	Батон школьный .	40	3	0,8	19,6	97,5	0,06			0,6	7,1	30,1	5,6	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
Итого за Обед		930	37,5	46,5	143	1060,4	0,45	66,1	0,1	12,1	127,6	317,3	132,2	5,3
						35,4								
Полдник														
425	Булочка дорожная	150	9,3	10,6	70,5	415,1	0,17			4,6	21,8	86,1	16,3	1,3
360	Кисель из повидла	200	0,1		25,4	99,6		0,5		0,2	4,2	6,7	1,8	0,1
Итого за Полдник			9,4	10,6	95,9	514,7	0,17	0,5		4,8	26	92,8	18,1	1,4
						17,2								
Итого за день			65,6	80,1	348,7	2295,4	0,84	68,2	0,6	23,3	866,4	891	215,9	10,1

ДЕНЬ 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
57	Икра кабачковая .	150	2,9	13,4	11,6	178,5	0,03	10,5		4,7	61,5	55,5	22,5	1,1
211	Омлет с сыром	200	18	17,2	6,4	250,7	0,04	0,1	113,5	0,3	178	87,1	13,2	1,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
Итого за Завтрак		630	27,3	41,2	68,2	752,3	0,21	10,7	114	10,1	263,5	224,8	53,8	4,3
						25,1								
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90,5	0,03	36,1		2,3	40,8	30,1	16,4	0,6
102	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250	8,4	8,4	16,2	162,6	0,24	7,9		2,4	29,4	75,4	33,5	2
261	Печень , тушенная в соусе	100	13,3	5,7	7,7	135,9	0,22	24,3	5,8	2,1	8,8	228,7	15	5
300	Макароны отварные с овощами.	200	7,3	10,2	44,1	298	0,13	4,5	0,1	1,2	24,2	79,3	24,8	1,3
528	Компот из яблок с лимоном.	200	0,1	0,1	14,2	59,7	0,01	4,8		0,1	12,1	3,7	4,5	0,5
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
Итого за Обед		930	38,1	38,2	140,3	1050,3	0,79	77,6	5,9	12,6	133,2	495,5	114,2	10,7
						35,1								
Полдник														
434	Булочка Молочная	150	13,8	2,8	84,4	418,3	0,23	0,8	12	1,7	98,7	160,3	28,2	1,6
378	Чай с молоком .	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
Итого за Полдник		350	15,3	4,3	101,7	507,1	0,23	0,8	12,3	1,7	107,6	164,4	32,4	2
						16,9								
Итого за день			80,7	83,6	310,2	2309,6	1,23	89,1	132,1	24,5	504,3	884,7	200,5	17

ДЕНЬ 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК4	Блинчики фаршированные (повидло, джем)	120	3,6	3,8	25,2	150				0,9				
121	Суп молочный с крупой рисовой	300	6	5,7	34,7	212,9	0,02			0,2	11,8	54,6	20,8	0,4
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
Итого за Завтрак		700	16,1	20,2	111,3	691,4	0,16	27,6	0,5	6,3	42	136,8	41	2,3
						24,1								
Обед														
50/3	Салат из редьки и моркови.	100	0,4	5	2,3	56,5	0,02	1,7		2,3	8,9	18,3	12,5	0,2
108	Суп картофельный с клецками с птицей	250	4,8	6,6	18,2	145	0,1	11,7	6,8	2,1	16,6	55,9	20,9	0,9
370	Азу	280	18,5	23,3	32,4	414,6	0,29	40,8		2,3	40,7	292,1	69	4,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9
Итого за Обед		920	32,5	44,6	129,9	1048,5	0,62	54,1	6,8	11,8	108,6	480,8	136,1	7,6
						35,0								
Полдник														
П/П	Печенье	150	5,5	10,4	72,8	406,9		0,7			20,2			2,4
ТТК	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2
Итого за Полдник		350	5,7	10,4	93,2	491,8	0,01	6,7			26,8	3,3	1,8	2,6
						16,4								
Итого за день			54,3	75,3	334,4	2231,7	0,8	88,4	7,3	18,1	177,3	621	178,8	12,5

ДЕНЬ 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	10,3	9,2	41,7	286,4	0,26		0,1	0,6	13,4	183,4	122	4,1
15	Сыр (порциями)	15	3,9	3,9		50,9		0,1			150		6,8	0,1
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	70	5,5	9,3	35,2	246,4	0,12			4,6	16,4	64,7	12	1
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		645	20,3	30,1	96,9	738,3	0,41	10,2	0,7	5,4	202,8	270	154,1	8,3
						24,7								
Обед														
52	Салат из свеклы	100	1,4	6,1	8,4	93,8	0,02	9,5		2,7	35,2	41	20,9	1,3
95	Суп с рыбными консервами	250	7,6	9,3	16,2	179,3	0,12	19,5		1,3	14,8	63,6	25,9	1
260	Гуляш	100	13,7	19,6	4,2	248,3	0,06	2,4		1,5	11,7	163,6	21,4	2,4
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,5	2,1	47,4	226,4	0,05			0,3	5,5	96,5	32	0,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
Итого за Обед		890	32,8	43,8	128,6	1042,1	0,38	35,4		9,3	87,4	427,8	118,7	7,2
						34,8								
Полдник														
424	Булочка домашняя	130	9,5	7,8	70,5	390,4	0,17		4,5	4,1	17,4	91,9	16,5	1,3
376	Чай с повидлом	200/20	0,3	0,1	15,8	62,4		0,6	0,6	0,2	8,1	13	6,8	1
Итого за Полдник		350	9,8	7,9	86,3	452,8	0,17	0,6	5,1	4,3	25,5	104,9	23,3	2,3
						15,1								
Итого за день			62,9	81,7	311,8	2233,2	0,96	46,2	5,7	19	315,7	802,7	296,2	17,8

ДЕНЬ 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
222	Макароны, запеченные с яйцом	220	12,1	10,4	41	305,8	0,11		52,9	2,7	23,3	88,6	11,7	1,4
14	Масло (порциями).	15	0,1	10,9	2,1	99,3			0,1	0,2	2,7	3,9		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
Итого за Завтрак		615	19,9	32,2	97,4	754,5	0,31	27,9	53,6	8,8	73,4	202,2	52,9	4,4
						25,2								
Обед														
48	Салат витаминный 1 вариант	100	0,9	6,2	5,6	85,1	0,05	16,2		3	22,5	33	19,5	1,1
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250	3,5	7	12,5	120,7	0,06	20,2		2,4	34,9	49,8	26	1,2
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	20,7	21,8	37,1	370,1	0,35	43,8	9	2,5	59,3	160,2	81,1	3,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6
ТТК	Батон школьный .	50	3,7	1	24,5	121,9	0,08			0,8	8,9	37,6	7	0,6
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,3	5,2	43	244,2	0,14			3	13	62,1	19,7	1,1
Итого за Обед		940	35,6	41,4	143,8	1030,1	0,7	80,1	9	11,6	160,8	368,5	163,6	7,9
						34,4								
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	150	8,8	4,8	87	420,9	0,16	1,7	11,1	2,5	64,8	118,3	23,3	1,3
348	Напиток из изюма	200	0,2	0,1	18,6	76	0,02			0,1	8,4	12,9	4,2	0,3
Итого за Полдник		350	9,1	4,9	105,5	496,9	0,18	1,7	11,1	2,6	73,2	131,2	27,5	1,7
						16,6								
Итого за день			64,5	78,4	346,7	2281,5	1,19	109,7	73,7	23	307,3	701,8	243,9	13,9

ДЕНЬ 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства.(творожный	200	15,2	6,8	67,2	390,9	0,18	20,1	0,2	4	96,5	293,9	59,6	3,1
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1
ТТК 1	Батон школьный .	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8
Итого за Завтрак		610	20,8	15,5	125	726,7	0,33	36,1	0,7	8,2	147,6	375,2	90,7	8,3
						24,3								
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90,5	0,03	36,1		2,3	40,8	30,1	16,4	0,6
96	Рассольник ленинградский с птицей	250	5,1	8,3	16,7	151,1	0,12	16,9		2,4	18,3	70,1	27,8	1,1
234	Котлета рыбная	100	12,6	8,2	10,9	165,5		0,1		3,9	42,2	143,4	23,3	1,2
126	Картофель отварной с луком.	200	4	3	31,8	170,8	0,23	39		0,3	27,8	122,6	45,6	1,9
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1
ТТК 1	Батон школьный .	50	3,9	6,6	25,1	176	0,09			3,3	11,7	46,2	8,6	0,7
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,3	5,2	43	244,2	0,14			3	13	62,1	19,7	1,1
Итого за Обед		960	33,6	36,4	153	1063,4	0,6	119,5		15,1	161,2	474,5	143,7	6,6
						35,5								
Полдник														
409	Пирожки печенные с яблочным фаршем	150	7,9	6,2	75,1	389,9	0,17	7,8	7,9	3,1	27,2	87	20,7	2,9
тк	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2
Итого за Полдник		350	8	6,2	95,5	474,8	0,18	13,8	7,9	3,1	33,8	90,3	22,5	3,1
						15,8								
Итого за день			62,4	58,1	373,6	2265	1,11	169,4	8,6	26,4	342,6	940	256,9	17,9

ДЕНЬ 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК 4	Блинчики фаршированные (повидло, джем)	60	1,8	1,9	12,6	75				0,4				
199	Каша жидкая из хлопьев овсяных	300	10,8	9,9	48,5	325	0,24			0,9	28,1	173	67,7	1,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
Итого за Завтрак		640	19,1	22,5	111,3	723	0,38	0,1	0,5	6,5	52,1	255,2	85,8	3,9
						24								
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	4,6	80,7	0,05	20,3		3,2	17,2	32,2	17,6	0,8
83	Борщ с картофелем с птицей	250	5,2	5,5	15,5	134,7	0,09	16,6		1,9	27,8	58,4	29,2	1,4
315	Голубцы ленивые	280	19,6	22,9	40,8	454	0,1	84,6	4,4	1,9	99	134,5	53,1	1,7
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9
Итого за Обед		920	34,4	44,5	132,7	1080,4	0,43	125,5	4,4	12,2	171	318,2	126,8	6,3
						36,1								
Полдник														
429	Булочка Веснушка	150	12,5	4,7	89,6	351,6	0,24		5,7	3	28,8	129,4	24,9	1,9
378	Чай с молоком .	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
Итого за Полдник		350	14,1	6,3	106,9	440,4	0,24	0,1	5,9	3	37,7	133,5	29,1	2,4
						14,7								
Итого за день			67,5	73,2	350,9	2243,8	1,06	125,6	10,8	21,8	260,8	706,9	241,7	12,6