

Десятидневное меню
на круглосуточный лагерь.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
День 1. Завтрак													
2	Каша гречневая на молоке	200	8,10	27,70	31,00	302,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Яблоко	200	0,8	0,4	4,8	92							
	Хлеб ржаной	30	1,26	0,2	14,5	69	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		18,35	36,90	89,09	730,00	0,19	2,09	90,12	389,50	408,03	78,83	4,10
Обед													
23	Салат из свежих помидоров с р/м(урожай 2025г)	100	1,11	6,18	4,62	77	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
119	Суп гороховый	250	7,50	39,02	17,25	128,25	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
268	Биточки мясные с маслом	110	15,80	37,60	13,20	322,00	0,07	0,49	47,40	47,40	150,10	22,90	0,70
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180/7	6,60	30,10	21,78	202,30	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
349	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,90	32,01	132,80	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	33,81	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	1,68	0,3	19,32	109,5	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого		38,78	114,80	141,50	1287,80	0,28	43,09	74,40	127,00	334,62	185,50	3,23
Полдник													
ПТ	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
402	оладьи со сливочным молоком	100/40	12,8	26,2	58,22	277							
	Итого		13,33	26,2	67,7	317							
Ужин №1													
12	огурец в парезке	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10,7		38,6	37,84	25,1	0,8
292	Запеканка картофельная с мясом	200	18,5	35,1	40,7	377,7	0,26	52,47	0,08	81,73	191,02	52,93	2,58
342	компот из св.яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0	0,17	0	6,26	7,56	4,48	0,83
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	24,08	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,6	14,2	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого		22,86	36,16	105,4	671							
Ужин №2													
386	кефир	200	5,8	5	8	107							
341	пряник	40	0,90	2,80	8,10	66,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		6,70	7,80	16,10	173,00							
	Итого за день		50	221,80	420,20	2578,80							
День 2. Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48

	яблоко	200	0,06	0,09	4,80	120,00	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
	Булка сладкая	100	7,76	4,72	13,5	262							
	Итого:		7,8	4,8	18,13	382							
	<i>Ужин №1</i>												
401	Оладьи со с/молоком	100	12,8	26,2	78,22	178	0,24	0,75	32,5	188,8	231	55,96	2,14
128	Картофельное пюре	180/5	4	42	26,9	164,4	0,003	0,9	0	21,81	154,15	22,03	3,06
264	говядина ,тушеная в сметане	100	15,27	22,1	1,9	264	0	0,92	0	21,81	22,03	2,21	76,8
396	Компот из сушеных яблок	200	1,58	0,2	15,6	118							
	Хлеб пшеничный	30	0,37	0,3	14,49	70	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,3	19,32	92	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого		35,7	91,1	156	886							
	<i>Ужин №2</i>												
421	зефир	20	0,13	0	10	64,51							
	Снежок	200	2,99	11	11	100	0,03	1,2	40	240	188,8	28	0,2
	Итого		3,1	11	21	164,5							
	Итого за день:		114,9	235,5	400,5	2965,3							
	<i>День 5. Завтрак</i>												
14	масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66							
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	19,90	37,20	4,07	425,60	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
пт	Хлеб ржаной	50	2,1	0,3	24	115	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	19,9	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		27,30	45,40	57,00	716,00	0,10	0,68	442,50	280,70	436,13	55,05	8,24
	ОБЕД												
24	салат из св.огурцов и помидор	100	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
88	Щи из свежей капусты с картоф. курой и сметаной	250/20/5	1,78	19,80	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
260	Котлета рыбная с соусом	100/20	13,09	4,30	9,20	128,40	0,07	0,49	47,40	47,40	150,10	22,90	0,70
304	Рис отварной	180	4,40	35,80	33,90	254,30	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
383	Кисель плодовой	200	0	0	9,9	119	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
пт	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	24	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	50	1,68	0,3	19,32	109,5	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		32,30	66,70	117,00	956,90	0,24	21,90	128,90	245,79	407,60	175,98	3,98
	<i>Полдник</i>												
	банан	150	1,6	0,4	30,2	67							
	Йогурт питьевой	200	3,5	2,9	21,1	80							
	Итого		5,1	3,3	51,3	147							
	<i>Ужин №1</i>												
402	оладьи со сгущенным молоком	100	12,8	26,2	58,22	277							
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,3	44,08	3,27	128,5	0,07	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	149,09
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	14,50	36,30	292,70	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
378	Чай с молоком	200	1,5	21,35	19,32	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41

	Хлеб пшеничный	30	0,37	0,3	14,49	70	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,3	19,32	92	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого		40	106,7	150,7	941,2							
	Ужин №2												
386	ряженка	200	5,8	5	8,4	102							
	пряник	40	0,9	0,2	8	66	0,3	5,1	0	19	16,2	12,1	2,4
	Итого		6,7	5,2	16,4	168							
	Итого за день:		111,4	229,3	442,6	2929							
	<i>День в, Завтрак</i>												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
208	Лапшевник с творогом	200	18	47,5	20,7	374	0,07	0,26	70,4	102,4	158,2	19,91	0,95
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	5,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
	Йогурт	100	1,8	11,4	19,97	94	0,07	0	3,75	134,68	52,23	12,09	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24	115	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		30,02	72,70	110,40	889,70	0,24	0,56	134,15	375,98	349,03	60,10	2,51
	<i>ОБЕД</i>												
71	Огурец свежий(урожай 2025г)	100	0,48	0,1	1,5	14,04	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
95	Рассольник домашний с говядиной	250/15	2,2	30,37	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
294	Котлета из курицы с соусом	100	7,95	18,60	8,14	286,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
304	Рис отварной	180	4,40	35,80	33,90	254,80	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	33,81	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	1,68	0,3	19,32	109,5	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого		22,70	85,90	122,00	940,20	0,30	15,49	27,53	75,18	318,11	118,25	3,43
	Полдник												
	апельсин	150	6,01	1,57	12,03	54,1							
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Итого		7	1,8	32	140,7							
	Ужин №1												
69	помидор нарезка	100	1,1	6,18	4,62	77	0,03	3,09	1,48	23,02	41,6	13,29	0,52
256	мясо тушеное	100	15,2	21,2	2,56	225	0	0,92	0	21,81	22,03	2,21	76,8
171	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	24,5	37,8	336	0	0,92	0	21,81	22,03	2,21	76,8
348	Чай с лимоном	200	0,35	0,8	19,85	62	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,49	69	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого		31,3	53,2	93,81	770,7							
	Ужин №2												
ПР	Снежок	200	5	11,2	15,18	100	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	печенье	20	1,7	2,26	27	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
	Итого:		6,6	13,5	42,8	162							
	Итого за день		97,6	227	401	2903,9							

День 7. Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
173	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/10	6,90	24,30	26,96	208,00	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
378	Чай с молоком	200	1,5	21,35	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,3	19,32	92	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,3	14,49	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		18,60	54,10	91,50	851,00	0,34	4,27	96,56	659,54	729,80	154,90	5,05
ОБЕД													
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом(урожай 2025г)	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
113	Суп-лапша с курицей	250/15	2,50	20,31	11,30	92,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
260	Гуляш из говядины отв.	100	14,55	44,08	2,89	221,00	0,00	0,92	0,00	21,81	22,03	2,21	76,80
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180/7	6,60	30,10	31,78	202,30	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
ПТ	компот из св.яблок	200	0,16	0,16	13,88	97,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	23,81	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	1,68	0,3	19,32	109,5	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого		32,90	101,70	111,50	932,00	1,28	79,09	30,19	129,00	260,12	211,92	83,72
Полдник													
	мандарин	100	5,3	3,4	14,60	80							
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
410	ватрушка	50	2,8	2	29,4	55	0,06	1,95	0,03	180	135	21	0,09
	Итого		11,3	8,1	60,00	235							
Ужин №1													
29	Салат из св.овощей(урожай 2025г)	100	1,1	6,06	3,77	73,9	0,02	7,9	0	15,26	21,3	11,3	0,39
251	Поджарка из говядины	100	13,88	18,07	2,67	228	0,003	0,18	0	21,23	159,35	23,06	2,45
147	Каргофель жареный(из отв.картоф)	180	4,60	36,10	36,50	306,00	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
380	Кисель фруктовый	200	2,94	1,98	19,00	119	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,1	70,1	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,3	19,32	92	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого		26,57	62,8	100,26	889							
Ужин №2													
	Йогурт питьевой	200	5,8	3	7,60	144	0,03	0,6	0,02	119	0,1	1,4	0,1
	Пряник	100	2,25	2,5	27,50	111							
	Итого		8	5,5	35,10	255							
	Итого за день:		96,4	237,2	408,00	2962							
День 8. Завтрак													
7	Бутерброд горячий с сыром	50	5,58	8,26	14,82	157	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
219	сырники из творога со сгущ.молоком	200/20	30,3	35,1	48	540	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,3	19,32	92	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	24	70,1	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		40,45	43,86	116,6	899,10		1,14	119,00	277,30	455,73	90,73	5,59

ОБЕД													
46	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,6	10,2	4,8	126	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75
127	Суп крестьянский с перловкой	250/10	2,37	5,30	13,95	115,00	0,06	1,20	0,01	16,00	78,44	12,82	0,85
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	34,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	180	3,68	42	24,5	164,8	0,11	3,30	28,00	15,18	72,90	26,80	1,00
349	Какао-несквик	200	4,20	27,70	7,05	87,00	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	33,81	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	1,68	0,3	19,32	109,5	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:			30,81	121,10	107,20	823,30	0,37	22,03	33,83	105,19	459,03	177,13	5,36
Полдник													
	кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6							
401	Оладьи со сгущ молоком	100/40	7,62	26,2	27,69	277	0,24	0,75	32,5	188,98	231	55,96	2,14
Итого:			10,8	28,8	43,64	377							
Ужин №1													
24	салат из св.огурцов и помидор	100	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
292	Запеканка картофельная с мясом	200	18,5	35,1	40,7	331,7	0,26	52,47	0,08	81,73	191,02	52,93	2,58
389	Сок	200	2	0,2	5,8	86,6	0,28	30	5	14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	24	116	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,3	19,32	92	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:			30,97	48,7	104,65	780,3							
Ужин №2													
	Банан	200	2,2	0,6	40,2	89	0,04	10	0	8	28	42	0,6
Итого за день:			114,9	204	414,3	2968							
День 9, Завтрак													
85	Бутерброд с джемом	30/20	6,16	7,79	14,83	132	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	200/10	3	20,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
382	Какао с молоком	200	3,78	17,7	16	87	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
	Груша	200	0,9	0,2	8,1	86	0,3	5,1	0	19	16,2	12,1	2,4
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,3	19,32	92	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,3	24	116,4	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого			18,00	46,90	105,40	696,80	0,52	18,44	166,10	614,53	463,51	101,86	4,32
ОБЕД													
12	огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,6	14	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
82	Борщ из свж капусты с картоф, и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
294	Котлета из курицы с соусом	100	7,95	18,60	8,14	286,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
304	Рис отварной	180	4,88	35,80	37,30	251,80	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	24,1	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	1,68	0,3	19,32	109,5	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:			23,70	80,90	123,10	962,30	0,29	27,73	27,50	119,38	332,69	148,70	6,77

	Полдник												
	йогурт	100	1,8	1,4	19,9	94							
386	сок	200	5,8	5,8	5	86,6	0,03	1,2	40	240	188,8	28	0,2
410	ватрушка	50	2,8	2	19,4	55,5	0,06	1,95	0,03	180	135	21	0,09
	Итого:		10,4	9	44,4	236							
	Ужин №1												
44	Салат из б/капусты с огурцами(урожай 2021г)	100	1,04	8,36	11,47	122,8	0,02	10,7		38,6	37,84	25,1	0,8
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,3	34,08	3,27	128,5	0,07	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	149,09
312	Пюре картофельное	180	4	32	26,9	164	0,1	17,3	0,02	46,33	64,47	22,99	0,93
432	Чай с повидлом	200	1	0	13,08	50	0	0,17	0	6,26	7,56	4,48	0,83
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	24	116,4	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,3	19,32	92	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого		23,3	75	98	673,3							
	Ужин №2												
ПГ	кефир 3,2 жирности	200	5,8	5	8	100	0,03	1,2	40	240	188,8	28	0,21
	Печенье	20	1,7	2,26	3,7	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
	Итого:		7,5	7,2	11,7	162							
	Итого за день:		82,9	228	381,4	2730							
	День 10. Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,01	27,70	41,00	269,00	0,21	1,64	25,20	181,40	242,70	99,20	2,88
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Банан	200	2,2	0,6	19,8	89	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,3	19,32	92	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПГ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	93	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого		18,10	38,40	119,70	720,00	0,30	14,27	92,30	127,33	274,30	83,27	5,90
	ОБЕД												
20	Салат из свежих огурцов(урожай 2022г)	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
119	Суп гороховый	250	7,50	39,02	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
268	Котлеты мясная рубленая с соусом	120	10,34	35,40	10,98	163,70	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,77	27,60	31,70	202,30	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
350	Кисель фруктовый	200	0	0	9,9	119	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
ПГ	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	13,81	116	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	1,68	0,3	19,32	109,5	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		32,52	148,81	108,13	903,00	0,35	16,63	12,50	170,81	747,03	140,35	10,81
	полдник												
ПГ	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
402	оладьи со сгущенным молоком	100/40	12,8	26,2	58,22	277							
	Итого:		13,3	26,2	67,7	317							
	Ужин №1												
258	Мясо тушеное	100	15,2	31,2	2,55	225	0,03	0,18	0	21,23	159,35	23,06	2,45
302	каша рассыпчатая гречневая	180	10,3	14,5	46,4	292	0,13	17,28	0	12,54	61,38	61,38	0

434	Компот из с/фруктов	200	1,16	0,3	22,1	198,8	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	19,32	92	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		30,7	46,6	10	877,9							
	Ужин №2												
	зефир	20	0,13	0,00	15,04	64,55	0,04	0,04	9,00	7,80	21,40	8,70	0,54
	Йогурт питьевой	200	5,8	3	4,8	104							
			6,90	3,00	19,80	168,50							
	Итого за день:		101,5	221	416	2986							