



Меню

для организации питания в детских оздоровительно-образовательных лагерях в июне 2021 года

Возрастная группа: учащиеся с 7 до 11 лет

Белки(г)- 77 г(сутки) – 46,2 (60% от суточной нормы)

Жиры (г) – 79г. (сутки) – 47,4 (60%)

Углеводы (г) – 335 (сутки) – 201 (60%)

Энергетическая ценность (ккал) – 2350 (сутки) – 1410 (60%)

-1-

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		7.68	15.62	88.62	506.80	0,213	0,12	0,2	3,29	47,75	44,43	331,42	84,85	1,563
169	Оладьи с джемом	120	7.68	12.12	46.92	328.8	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177
199г	Чай сладкий с лимоном	200	0,0	1.0	21.2	88.00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000
171	Яблоко	250	0,	2.5	20.5	90.00	0,064	0,03	0,00	0,28	47,73	21,13	57,5	61,89	0,452
	ОБЕД		43.78	25.61	105.89	943.47	0,781	0,32	56,33	1,9	70,89	142,63	669,45	178,64	13,055
1/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
11	Суп гороховый с зеленью, гречками пшеничными	250\17,5\3	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
105	Котлета домашняя	81	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
105	Макаронные изделия отварные с соусом	150\20	22,83	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
178а	Кисель плодово-ягодный	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
100	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
	ИТОГО ЗА завтрак и обед		51.46	41.23	194.51	1450.27	1,01	0,44	56,53	3.24	120,9	212,36	1052,27	190,7	17,125

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		26,46	19,82	98,7	619,76	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	13,89	7,03	35,85	307,22	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
240	Какао на молоке	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
368г	Бананы свежие	200	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	
	ОБЕД		24,66	38,37	117,45	812,59	0,605	0,41	0,08	38,32	42,51	156,78	723,43	478,14	8,22
б/н	Помидор свежий	560	0,065	0,066	5,285	22,660	0,0088	0,003	0,285	0,000	5,683	4,655	221	5,655	0,4777
31	Суп-лапша домашняя с мясом кур, с зеленью	250\25\3	5,8	2,8	13,9	120,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
305	Поджарка из свинины	80	10,72	20,32	3,6	192,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
14/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
378a	Напиток из ягод	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694
3/н	Печенье сдобное	25	1,	1,60	20,25	116,33	0,02	0,03	0,00	0,42	35,50	40,63	85	42,94	0,664
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО за завтрак и обед		51,12	58,19	216,15	1432,32	1,015	0,62	0,63	41,35	61,89	262,43	1182,96	621,57	11,16

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		32,81	23,65	73,52	673,88	0,21	0,27	9,57	3,62	5,78	70,11	658,8	418,82	5,605
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\30	15,57	14,24	16,4	230,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454
393	Чай с лимоном	200	0,0	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030
3	Бутерброды с сыром	100	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
368a	Груши свежие	250	0,68	0,72	23,18	104,69	0,045	0,05	0,00	0,56	5,63	19,50	40	48,31	4,295
	ОБЕД		29,61	28,25	119,10	898,28	0,437	0,23	38,5	2,26	16,11	110,37	765,2	172,44	6,696
3/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	21	12,09	0,232
37	Щи из свежей капусты с	1\250\	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,10	0,02	0,20	7,70	28,63	186,12	90,36	1,562

	мясом со сметаной	25\10													
173	Филе рыбы в кляре	80	5.1	10.6	5.6	112.00	0,001	0,00	0,22	0,45	0,00	22,36	283,8	1,55	0,030
121	Рис отварной с маслом сливочным	150	9.00	4.2	29.2	218.00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
199e	Напиток из лимона	200	0,0	0.14	24,4	108.00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
100	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62.42	51.9	192.62	1572.16	0,697	0,62	48,07	5,87	22,12	117,93	1457,2	819,8	12,354

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		34.95	23.41	125.05	918.7	0,213	0,12	0,2	3,29	47,75	44,43	331,42	84,85	1,563
107	Котлеты рубленые из кур	80	10.8	14.88	14.56	216.8	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
115	Макароны отварные с маслом сливочным	150	22.83	3,79	38.19	383.8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
199g	Напиток из сока	200	0,0	1.0	27.4	110.00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000
168	Абрикос свежий	1шт	0,87	0,70	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78	
101	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		29.93	18.42	84.57	674.43	0,711	0,34	0,25	3,37	11,55	136,46	777,15	266,09	7,09
112	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью	250	7,0	7,9	24,7	141,00	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	1,775
113	Жаркое по-домашнему	150	16,73	7,77	1.12	186.2	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171
172a	Напиток из клюквы	150	0,0	0,1	24.9	97.00	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	6,84	0,038
101	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
102	Зефир	40	0,0	0,26	29,36	118,40	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,000
	ИТОГО за завтрак и обед		64.88	41.83	209.62	1593.13	0,924	0,46	0,45	6,66	59,3	180,89	1108,54	350,94	8,65

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		17.61	15.51	96.95	605.44	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632

2	Зразы рыбные «Нежность»	70	4,06	4,27	4,9	74,9	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
21	Пюре картофельное	200	9,00	4,2	29,2	218,00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
40	Чай сладкий с лимоном	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
01	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
38г	Бананы свежие	200	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	
	ОБЕД		30.56	24.08	117.41	847.77	0,583	0,4	279,6	2,05	64,71	151,75	865,51	273,71	9,173
5/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
6	Суп крестьянский с пшеном, сметаной, зеленью	2\10\3	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
05	Шницель мясной	80	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
05	Рис отварной с соусом	150\20	22,83	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
99д	Напиток из ягод	200	0,	0,60	36,4	144,00	0,	0,00	217,0	0,00	0,00	13,00	36	0,00	
00	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
2	Шоколад	25	8,82	1,08	11,8	134,64	0,007	0,02	0,00	0,11	0,06	10,08	20,5	1,41	0,560
	ИТОГО за завтрак и обед		59,90	39.59	214.36	1453.21	0,897	0,78	280,0	2,97	67,34	257,34	1287,78	829,55	14,805

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		14,7	14,97	112,88	804,29	0,347	0,15	0,1	3,75	45,14	131,68	698,99	113,06	1,305
13	Сосиска молочная отварная	70	16,73	7,77	1,12	186,2	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171
05	Макаронные изделия отварные с соусом	150\20	22,83	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
93	Чай с лимоном	200	0,	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030
5/н	Яблоко	200	0,2	1,60	23,6	92,00	0,02	0,03	0,00	0,42	35,50	40,63	85	42,94	0,535
01	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		25.33	30.38	152.07	977.84	0,552	0,26	0,54	3,24	12,63	131,44	753,62	221,54	6,4
5/н	Помидор свежий	50	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
33	Суп картофельный с рисом, мясными фрикадельками, с зеленью	250\35\3	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
95	Мясо тушенное с соусом	80	4,72	12,24	3,12	105,6	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38,00	0,303
14/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
376	Компот из сушеных	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042

	фруктов														
00	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
02	Шоколадные конфеты	20	0,	0,26	29,36	118,40	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,083
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.03	45,35	264.95	1782,13	0,899	0,41	0,64	6.99	57,77	263,12	1452,61	334,6	7,705

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		23.05	19.20	103.79	726.95	0,43	0,42	8,05	2,64	12,22	83,15	431,835	170,72	2,337
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом	300	13,12	8,06	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,901
395	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,187
213	Яйцо вареное	40	4,	3,54	0,	48,14	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
01	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
368a	Банан	250	0,68	0,72	23,18	104,69	0,045	0,05	0,00	0,56	5,63	19,50	40	48,31	
	ОБЕД		30.5	31.2	122.37	936.58	0,578	0,29	0,31	2,46	22,75	106,13	496,8	233,2	9.177
3/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
110	Борщ с картофелем, сметаной, зеленью	250\10 13	7.7	2.25	13.41	131.00	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
196	Котлеты из филе птицы натуральные в панировке	80	15.68	17.68	8.00	247.2	0,137	0,11	0,00	0,73	9,72	24,59	0	101,50	3,171
315	Рис отварной с маслом сливочным	150	22.83	3.79	38.19	383.8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
373	Компот из яблок и слив	200	0,08	0,18	27,46	110,66	0,005	0,00	0,00	0,04	0,35	3,51	4,4	12,54	0,383
00	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
3/н	Печенье	40	4,	2,37	10,24	168,70	0,052	0,01	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	9,04	0,498
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53.55	50.4	226.16	1663.53	1,008	0,71	8,36	5,1	34,97	189,28	928,635	403,92	11,514

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор-	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	------------	---------------------	----------------	--------------	--------------------------

		ции, г	жиры	белки	угле- воды	ценность	B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		19.17	21.13	99.85	675.10	0,436	0,68	0,18	0.72	12,69	49,84	295,35	681,61	10,614
391	Шницель рыбный	75	8.85	13.05	1.35	141.00									
321	Пюре картофельное	150	9.00	4.2	29.2	218.00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
	Напиток из сока	200	0,0	0.14	24,4	108.00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
368	Нектарин	250	0,87	0,70	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78	
	ОБЕД		26.2	25.35	96.37	755.57	0,602	0,25	0,52	3,06	11,69	157,71	736,52	287,60	8,468
5/н	Помидор свежий	50	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
132	Солянка по-домашнему с зелень	250\3	7,0	2.35	20.41	160.00	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	82
131	Голубцы ленивые	158\50	12.4	14.1	4.7	189.00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
378	Кисель из ягод свежих	200	0,	0,05	13,66	79,69	0,003	0,00	0,00	0,00	0,72	2,15	10,14	7,15	0,061
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
193	Пряники детские	50	1,29	3,19	26,26	115,89	0,	0,00	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	1,35	0,005
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.37	46.48	196.22	1430.67	1,038	0,93	0,70	3,78	24,38	207,55	2035,98	906,21	19,082

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	угле- воды		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		16.4	11.15	81.58	587.16	0,251	0,07	0,05	0,73	50,06	52,67	302,83	120,09	2,447
333	Макароны отварные с сыром	150	9.15	5.1	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,901
	Бутерброд с колбасой варено-копченой	35	7.2	4.9	7.2	117.00									
5/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
393	Чай с лимоном	200	0,	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	
368г	Бананы свежие	200	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	
	ОБЕД		51,86	27.81	107.52	1101.87	0,669	0,42	62,61	2,78	64,12	129,24	816,056	244,63	6,419
5/н	Огурец свежий	30	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
161	Суп из овощей с зеленым горошком, сметаной, зеленью	250\10\3	7.9	6.2	23.2	188.00	0,217	0,08	0,02	0,43	11,63	39,26	278,84	73,73	1,407
387	Рыба запеченная порусски	50\150	18,58	14,56	18,94	313,49	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579

0	Напиток из черной смородины	200	0,0	0,0	21,8	83,00	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
00	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
5/н	Печенье	40	4,	2,37	10,24	168,70	0,052	0,01	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	9,04	0,552
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68.26	38.96	189.10	1689.03	0,92	0,49	62,66	3.51	114,2	181,91	1118,886	364,72	8,866

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		25.27	22.55	113.25	725.87	0,178	0,41	10.04	3,08	1,32	102,12	677,5	595,31	1,077
231	Биточки мясные	50	10.08	11.13	11.2	139.5	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	17,49	394,5	335,79	0,454
14/3	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150\30	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
399г	Напиток из сока	200	0,0	1,0	27,4	110,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000
01	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Черешня	100	0,	0,5	11,1	50,00	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	
	ОБЕД		28,59	28,55	124,41	859,63	0,556	0,23	1,34	1,61	10,64	101,34	689,33	198,00	7,513
5/н	Помидор свежий	30	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
31	Суп из рыбных консервов с зеленью	250\3	6.9	2.45	12.71	124.00	0,216	0,08	1,00	0,00	2,58	33,80	274	89,57	2,274
137	Гуляш из говядины	50\50	13.6	13.6	3.9	195.00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
332	Макароны отварные	150	6.15	5.25	35,25	220.5	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
375	Компот из ягод	200	0,	0,16	22,78	91,42	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	9,48	0,051
00	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
?	Шоколад	25	8,82	1,08	11,8	134,64	0,007	0,02	0,00	0,11	0,06	10,08	20,5	1,41	0,560
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,36	51,10	237,66	1585,50	1,247	0,87	229,6	7,02	46,62	271,05	2142,185	936,68	17,197