

Единое примерное меню для лагеря с дневным
пребыванием при МБОУ Нижнеенангская СШ на
летний сезон 2025 года.

Меню 1 день

№ ре це пт ур ы	Наименование блюд	В ых од				Уг ле во ды	Ка ло ри йн ос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Цена	Белки	Жир ы			В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День 1														
	Завтрак														
120	Каша рисовая молочная с маслом	200/10		8,3	5,6	55,3	305	0,04		0	0,02	20	102	36	0,8
пром	Сыр «хохланд»	20		4,64	5,9	-	53,7	0,008		52	0,06	176	100	7	0,18
376	Чай с лимоном и сахаром	200		0,2		14	56	0		0	0	12	8	6	0,8
про м	Хлеб пшеничный йодированный	45		2,38	0,25	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1
	ИТОГО			23,23	39,46	107,55	779,6	0,278		129	0,21	404	396	64,8	3,8
	ОБЕД														
71	Огурцы свежие в нарезке	30		0,3	3,55	1,5	39,5	0,15		0	0,01	8,5	15	7	0,25
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	250/15		7,39	12,1	16,07	203,1	0,05		0	0,08	58	200	30	1,3
279	Фрикадельки мясные с соусом	75		9,67	11,5	12,3	183	0,04		0	0,06	22	107	19	0,8
54	Соус красный основной	50		1,65	1,2	4,45	35,4	0,01		64	0	4,6	12	6	4,5
312	Картофельное пюре	180		3,15	5,1	26,25	159	0,15		4	0,1	40	84	30	1
354	Кисель фруктовый	200		0,03	-	24,94	100,0	0,01	25	0	0,02	16	13	8	0,3
про м	Хлеб пшеничный йодированный	30		9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06	24	88	34	2
	Булочка	50		7,6	35,3	220	0,06			0,11	49	84	12	0,6	7,6
	ИТОГО			41,68	88,25	413,51	1338,66	0,63	25	97,11	49,42	278,5	565	143,6	13,25
	ИТОГО В ДЕНЬ			64,91	127,71	521,06	2118,26	0,908	25	226,11	49,63	682,5	961	208,4	17,05

Меню на 2 день

№ ре це пт ур ы	Наименование блюд	ст 7- ар 11 ш ле е т/ 11 ле	Цена	Белки	Жи ры	Уг ле во ды	Ка ло ри йн ос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	День 2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
174	Суп молочный с маслом	200/10		1,55	8,35	17,48	238,75	0,02		0	0,01	10	51	18	0,4
415	Коржик молочный	50,0		3,0	10,9	26,9	217,4								
378	Чай с шиповником	200		0,4	0,6	8,0	39,14								
	Итого			11,75	34,6 5	105,58	850,75	0,26		18	0,14	48	203	56	3,1
	ОБЕД														
71	Помидоры свежие, нарезка	30		0,55	0,1	2,5	10	0,03		0	0,02	7	13	10	0,45
102	Суп гороховый с тушенкой	250/15		8,98	16,5	23,7	290	0,15		0	0,08	82	328	48	2,2
245	Котлета мясная	75		18,25	13,5	4,8	213,7	0,19		5240	1,41	30	239	17	5
	Соус красный основной	30		1,0	0,7	2,7	21,2								
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150		8,2	6,3	35,9	233,7	1,1		0	0,06	38	323	40	1,8
349	Компот из сухофруктов	200		8,1	1,2	42	120	0,02	25,0	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный йодированный	2/45		9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06	24	88	34	2
	Йогурт	1 шт.		1,4	-	25,6	108	0,02		0	0,02	14	2,8	8	2,8
	Вода бутилированная	200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			48,53	33,8 5	153,90	1051,20	1,67	25,0	5240	1,65	207	997,8	161	15,05
	ИТОГО В ДЕНЬ			60,28	68,5 0	259,48	1901,95	1,93	25,0	5258	1,79	255	1200,8	217	18,15

Меню на 3 день

№ ре це пт ур ы	Наименование блюд	ст 7- ар 11 ш ле е т/ 11 ле	Цена	Белки	Жир ы	Уг ле во ды	Ка ло ри йн ос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	День 3	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
358	Творожная запеканка со сгущ. молоком	75/20		17,1	11,4	29,5	284	0,1		40	0,4	147	286	36	1,2
376	Кофейный напиток	200		0,2	0,05	15	61,3	0		0	0	12	8	6	0,8
	Булочка ванильная	50		2,35	10,0	25,0	194,0	0,04		93	0,07	10	35	6	0,5
пром	Хлеб пшеничный, йодированный	45		4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1
	ИТОГО			24,15	22,65	84,10	609,30	0,22		133	0,5	181	373	65	3,5
	ОБЕД														
71	Огурец свежий, нарезка	30		0,3	3,55	1,5	39,5	0,15		0	0,01	8,5	15	7	0,25
82	Борщ из св.капусты с тушенкой	250/15		1,83	4,9	15,2	112,3	0,05		0	0,08	58	200	30	1,3
265	Плов из говядины	150		15,3	14,7	38,6	34/8,2	0,03		0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8
376	Чай с сах	200		3,3	3,15	24,4	139,2	0,2	25,0	60	0,66	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный йодированный	2/45		4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1
	Фрукт	1 шт.													
	ИТОГО			37,98	22,19	130,70	856	0,54	25,0	60,5	3	114,9	331,6	84,2	5,55
	ИТОГО В ДЕНЬ			62,13	44,84	214,80	1465,3	0,76	25,0	193,5	3,5	295,9	704,6	149,2	9,05

Меню на 5 день

№ ре це пт ур ы	Наименование блюд	7- 11 ст ар ш т/ е ле 11 _т	Цена	Белки	Жиры	Уг ле во ды	Ка ло ри йн ос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	День 5	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
181	Каша молочная овсяная с маслом	200/10		7,33	15,35	33,04	299,64	0,08		0	0,01	14	56	21	0,7
383	Какао с молоком	200		1,3	1,4	18,4	93	0,2		60	0,66	0	0	0	0
	Хлеб йодированный	30		4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1
15	Сыр твердых сортов в нарезке	20								52	0,06	176	100	7	0,18
14	Масло сливочное	10		0,13	12,08	0,22	110,2	0		66,7	0,02	4	5	0	0,03
	ИТОГО			18,30	35,93	105,51	797,64	0,37		178,7	0,79	214	209	47	2,31
	ОБЕД														
71	Огурец свежий в нарезке	30		0,4	0,04	1,32	7,2	0,15		0	0,01	8,5	15	7	0,25
96	Рассольник ленинградский с тушенкой	250/15		8,98	16,5	23,7	290	0,15		0	0,08	82	328	48	2,2
268/330	Котлета мясная	75		19,86	8,1	3,8	141	0,2		30	0,16	20	145	13	0,8
	Соус красный основной	30,0		13,7	13,0	12,3	221,4								
202/309	Макароны отварные	150		4,32	7,46	28,14	202	0,15		4	0,1	40	84	30	1
354	Кисель фруктово-ягодный	200		0,9		26,7	101	0,01	25,0	0	0,02	16	13	8	0,3
	Хлеб йодированный	30		9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06	24	88	34	2
	ИТОГО			45,16	49,6	145,26	1146,2	0,87	25,0	40	0,45	198,5	715	146	7,15
	ИТОГО В ДЕНЬ			63,56	85,53	250,77	1943,8 4	1,24	25,0	218,7	1,24	412,5	924	193	9,46

Меню на 6 день

№ ре це пт ур ы	Наименование блюд	7- ст 11 ар ле ш т/ е 11 т	Цена	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Ка ло ри йн ос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	День 6	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
173	Каша ячневая молочная с маслом	200/10		7,33	15,3 5	33,04	299,64	0,14		0	0,04	38	140	58	0,16
376	Чай с сахаром с лимоном	200		0,2	0,05	15	61,3	0		0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	30		4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1
15	Сыр в нарезке	15		4,64	5,9	-	72,8	0,01		52	0,06	176	100	7	0,18
	ИТОГО			16,67	22,5 0	65,64	503,74	0,23		52	0,13	238	292	88	2,14
	ОБЕД														
	Овощи в нарезке	80		2,1	1,	12	28	0,18		0,02	0,03	11	1,2	27	1
96	Суп гороховый с тушенкой	250/15		7,76	11,8 3	27,22	446,5	0,1		0	0,08	45	193	33	1
302	Макароны отварные	150		9,5	2,3	65,9	329	0,08		0	0,04	12	72	49	1,6
290	Индейка тушеная в соусе	50/50		18,25	13,5	4,8	213,7	0,19		5240	1,41	30	239	17	5
	Хлеб пшеничный йодированный	2/90		9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06	24	88	34	2
342	Компот из кураги витаминизированный	200		8,1	1,2	42	120	0	25, 0	0	0	16	6	6	1
	Фрукт	1 шт.		5	0,4	9,8	45	0,03		0	0,02	16	11	9	2,2
	ИТОГО			59,71	32,6 3	190,92	1322,2	0,74	25	5240,0	1,64	154	610,2	175	13,8
	ИТОГО В ДЕНЬ			76,38	55,1 3	256,56	1825,94	0,97	25, 0	5292,0 2	1,77	392	902,2	263	15,94

Меню на 7 день

ре це пт № ур ы	Наименование блюд	7- ст 11 ар ле ш т/ е 11 ле	Цена	Белки	Жир ы	Уг ле во ды	Ка ло ри йн ос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	День 7	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
14	Масло сливочное	10		0,16	14,5	0,26	132,18	0		40	0,01	1	2	0	0
210	Омлет натуральный	120		8,3	14,9	19,6	245,7	0,07		300	3,5	81,1	194,6	14,4	2,3
15	Сыр в нарезке	30		6,6	3,15		58,5	0,02		45	0,36	210	210	33	0,8
	Хлеб йодированный	30		4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1
375	Чай с молоком	200		0,2	0,05	15	61,3	0		0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО			19,76	33,80	49,46	567,68	0,17		385	3,9	316,1	458,6	70,4	4,9
	ОБЕД														
71	Помидоры в нарезкке	30		0,55	0,1	2,5	10	0,03		0	0,02	7	13	10	0,45
112	Суп картофельный с макаронными изделиями и тушенкой	250/1 5		7,05	10,0	19,3	197,5	0,05		0	0,05	38	90	25	1
321	Капуста тушеная	150		4,32	7,46	28,14	202	0,15		4	0,1	40	84	30	1
268	Шницель мясной с маслом	80/10		14,18	11,63	10,47	130	0,08		8	0,1	48	129	24	0,9
354	Кисель	200		0,1	1,2	79,75	178,75	0,01	25,0	0	0,02	16	13	8	0,3
	Хлеб йодированный	2/30		9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06	24	88	34	2
	Фрукт	1 шт		10,3	29,5	29,9	364,7	0,03		24	0,26	105	158	35	1,4
	Вода бутилированная	200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО			45,5	62,29	199,26	1222,95	0,51	25	36	0,61	278	472	166	5,6
	ИТОГО В ДЕНЬ			65,26	96,09	248,72	1790,63	0,68	25,0	421	4,51	594,1	930,6	236,4	10,5

Меню на 8 день

[illegible]

Меню на 9 день

№ ре це пт ур ы	Наименование блюд	7- ст 11 ар ле ш т/ е 11 ле	Цена	Белки	Жир ы	Уг ле во ды	Ка ло ри йн ос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	День 9	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
210	Каша гречневая	150		5,96	11,8	31	254	0,06		0	0,02	24	36	10	0,4
	Слойка с повидлом	60													
	Хлеб пшеничный йодированный	45													
376	Чай с сахаром	200		12,38	6,0	64	200	0,11		18	0,08	31	89	13	1,3
	ИТОГО			22,86	35,6	109,72	678	0,19		103	0,47	266	337	56	2,5
	ОБЕД														
71	Помидоры свежие в нарезке	30		0,4	0,04	1,32	7,2	0,03		0	0,02	7	13	10	0,45
97	Суп гороховый	200		3,61	7,77	18,76	159,6	0,05		50	0,4	9,6	31,2	12,1	0,5
128	Картофельное пюре	150		4	66,0	19,2	173,4	0,045		0	0,045	87	60	30	1,2
227	Рыба припущенная с маслом	75/5		13,5	12,2	3,9	236,9	0,05		8	0,13	14	113	21	1,2
410	Ватрушка с творогом	50		6,34	7,6	35,3	220	0,08		30	0,14	65	112	16	0,8
360	Кисель фруктово-ягодный	200		0,06	-	24,94	100,0	0,01	25,0	0	0,02	16	13	8	0,3
	Хлеб йодированный	30		9,1	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06	24	88	34	2
372	Фрукт	1 шт.		08	0,6	21,8	84	0,03		0	0,02	16	11	9	2,2
	ИТОГО			37,09	96,61	154,42	1121,1	0,455	25	88	0,835	238,6	441,2	140,1	8,65
	ИТОГО В ДЕНЬ			59,95	132,21	409,67	2709,2	0,645	25,0	191	1,305	504,6	778,2	196,1	11,15

Меню на 10 день

№ ре це пт ур ы	Наименование блюд	ст ар ш е 11 ле т/ т	Цена	Белк и	Жир ы	Уг ле во ды	Ка ло ри йн ос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	День 10	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
173	Каша кукурузная с маслом	200/10		9,5	2,3	65,9	329	0,12		0	0,06	18	108	73,5	2,4
15	Сыр в нарезке	15		6,6	3,15		58,5	0,02		45	0,36	210	210	33	0,8
209	Яйцо отварное	шт		2,3	1,4	0,3	63	0,03		100	0,18	22	77	5	1
382	Какао с молоком	200		3,3	3,15	24,4	139,2	0,2		60	0,66	0	0	0	0
	Хлеб йодированный	30		4,5	1,2	14,6	70	0,02		45	0,36	210	210	33	0,8
	ИТОГО			26,20	11,2	105,20	659,7	0,39		250	1,62	460	505	144,5	5
	ОБЕД														
71	Огурцы свежие в нарезке	30		0,55	0,1	2,5	10	0,15		0	0,01	8,5	15	7	0,25
88	Щи из свежих овощей с тушенкой	200/15		7,76	11,83	27,22	246,5	0,1		0	0,08	45	193	33	1
312	Макаронные изделия отварные	150		4,32	7,46	28,14	202	0,15		4	0,1	40	84	30	1
260	Биточки из говядины с соусом	75		17,94	7,8	5,31	163,3	0,06		10	0,5	19	172	18	2,3
	Соус красный основной	50													
349	Компот из с/фруктов	200		8,1	1,2	42	120	0,02	25,0	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб йодированный	2/30		9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06	24	88	34	2
	Сырок творожный	38		6,9	35,7	49,5	275	0,08		20	0,45	352	309	68	1,5
	Вода бутилированная	200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО			54,57	66,49	183,87	1156,8	0,72	25	34	1,20	500,5	865	194	8,85
	ИТОГО В ДЕНЬ			80,77	77,69	289,07	1816,5	1,11	25,0	284	2,82	960,5	1370	338,5	13,85

Меню на 11 день

№ ре це пт ур ы	Наименование блюд					Уг ле во ды	Ка ло ри йн ос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	День 11	3	Цена	Белки	Жир ы	6	7	В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
120	Каша рисовая молочная с маслом	200		7,2	10,5	76,5	432	0,06		0	0,03	30	153	54	1,2
пром	Булочка школьная	1 шт.		4,64	5,9	-	72,8	0,008		52	0,06	176	100	7	0,18
14	Масло сливочное	15		0,02	16,6	0,12	154	0		40	0,01	1	2	0	0
376	Чай с лимоном и сахаром	200		0,2		14	56	0		0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО			12,06	33	90,62	714,8	0,068		92	0,10	219	263	67	17,1
	ОБЕД														
71	Помидоры свежие, в нарезке	30		0,3	3,55	1,5	39,5	0,15		0	0,01	8,5	15	7	0,25
88	Суп картофельный с сайрой	250		7,39	12,1	16,07	203,1	0,05		0	0,08	58	200	30	1,3
279	Индейка тушеная в соусе	80/50		9,67	11,5	12,3	183	0,04		0	0,06	22	107	19	0,8
312	Картофельное пюре	150		3,15	5,1	26,25	159	0,15		4	0,1	40	84	30	1
354	Напиток из шиповника	200		0,2		14	56	0	25	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный йодированный	2/45		4,5	1,2	14,6	70	0,02		45	0,36	210	210	33	0,8
	Йогурт	1 шт.		1,4		25,6	108	0,02		0	0,02	14	2,8	8	2,8
	ИТОГО			26,61	33,45	110,32	818,6	0,43	25	49	0,63	364,5	626, 8	133	7,75
	ИТОГО В ДЕНЬ			38,67	66,45	200,94	1553,4	0,498	25	141	0,73	583,5	889, 8	200	24,8

Меню на 12 день

№ ре це пт ур ы	Наименование блюд	ст 7- ар 11 ш ле е т/ 11 ле	Цена	Белки	Жир ы	Уг ле во ды	Ка ло ри йн ос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	День 12	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
174	Суп молочный	200		1,55	8,35	17,48	238,75	0,02		0	0,01	10	51	18	0,4
378	Чай с сах с лимоном	200		1,6	1,6	17,3	87	0,11		18	0,08	31	89	13	1,3
	Хлеб йодированный	45		4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1
	Масло сливочное	10		0,13	12,08	0,22	110,2			66,7	0,02	4	5	0	0,03
14	Сыр в нарезке	20		4,64	5,9		72,8	0,01		52	0,06	176	100	7	0,18
	ИТОГО			12,42	29,13	49,6	578,75	0,22		136,7	0,2	233	289	55	2,91
	ОБЕД														
71	Овощи свежие, в нарезке	30		0,55	0,1	2,5	10	0,03		0	0,02	7	13	10	0,45
102	Суп гороховый с тушенкой	250		8,98	16,5	23,7	290	0,15		0	0,08	82	328	48	2,2
245	Котлеты мясная	75		18,25	13,5	4,8	213,7	0,19		5240	1,41	30	239	17	5
	Соус красный основной	50		0,6	1,0	3,1	24	0,01	0,4	0	0,01	0,4	40	6	0,2
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150		2,25	0,15	26,1	169,5	1,1		0	0,06	38	323	40	1,8
349	Компот из сухофруктов	200		8,1	1,2	42	120	0,02	25,0	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный йодированный	2/30		4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1
	Фрукт	1 шт		6,17	6,16	46,63	266,6	0,11		18	0,08	31	89	13	1,3
	Вода бутилированная	200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО			52,30	69,81	187,9	1442,8	1,7	25	5263	1,73	255	1098	176	13,55
	ИТОГО В ДЕНЬ			64,72	98,94	237,53	2021,55	1,92	25,0	5399	1,93	488	1387	231	16,46

Меню на 13 день

ре це пт ур ы №	Наименование блюд	7- 11 ле т				Уг ле во ды	Ка ло ри йн ос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
	День 13	3						8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
173	Каша молочная пшеница с маслом	200/10		5,96	11,8	31	254	0,06		0	0,02	24	36	10	0,4
382	Какао с молоком	200		1,3	1,4	18,4	93	0,2		60	0,66	0	0	0	0
	Хлеб йодированный	30		4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1
	Ватрушка с творогом	50		4,64	5,9		72,8	0,008		52	0,06	176	100	7	0,18
	ИТОГО			25,76	19,96	89,14	737,80	0,628		116	0,94	253	367	69	3,98
	ОБЕД														
71	Огурец свежий в нарезке	30		0,55	0,1	2,5	10	0,03		0	0,02	7	13	10	0,45
96	Рассольник ленинградский с тушенкой	250/15		7,76	11,83	27,22	446,5	0,1		0	0,08	45	193	33	1
291	Плов из индейки	150		19,86	8,1	3,8	141	0,2		30	0,16	20	145	13	0,8
376	Компот из свежих фруктов	200		0,2	0,05	15	61,3	0	25	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	2/45		4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1
	фрукт	1 шт.		3,5	31,0	27,6	303	0,02		5	0,05	43	58	27	1
	ИТОГО			36,37	52,28	90,72	1031,8	0,43	25	35	0,34	139	461	106	4,15
	ИТОГО В ДЕНЬ			62,13	72,24	179,86	1769,6	1,06	25	151	1,28	392	828	175	8,13

Меню на 14 день

№ ре це пт ур ы	Наименование блюд	ст 7- ар 11 ш ле е т/ 11 ле	цена	Белки	Жиры	Уг ле во ды	Ка ло ри йн ос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								B1	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
173	Каша молочная пшеница с маслом	200/1 0		5,96	11,8	31	254	0,06		0	0,02	24	36	10	0,4
376	Чай с сахаром	200		0,2	0,05	15	61,3	0		0	0	12	8	6	0,8
15	Масло сливочное	15		0,02	16,6	0,12	154	0		40	0,01	1	2	0	0
209	Яйцо вареное	40		6,6	3,15		58,5	0,02		45	0,36	210	210	33	0,8
	Хлеб йодированный	30		4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1
	Печенье песочное	30		2,35	10,0	25,0	194,0	0,02		3	0,02	9	27	6	0,6
	ИТОГО			35,25	50,36	146,21	919,9	0,18		88,5	0,46	273,5	337,5	78	3,9
	ОБЕД														
71	Помидоры свежие в нарезке	30		0,55	0,1	2,5	10	0,03		0	0,02	7	13	10	0,45
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и тушенкой	250/1 5		7,39	12,1	16,07	203,1	0,05		0	0,08	58	200	30	1,3
239/304	Тефтели рыбные	75		18,8	15,33	12,38	262,91	0,08		0	0,12	21	129	26	1,5
	Соус сметанный	50		1	2,6	2,8	39	0,02		15	0,02	14	23	3	0,1
	Картофельное пюре	150		7,29	6,53	46,4	274,9	0,06		0	0,02	12	34	8	0,8
	Хлеб йодированный	2/45		9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06	24	88	34	2

349	Компот из свежих яблок	200		8,1	1,2	42	120	0,02	25,0	0	0	12	4	4	0,8
	йогурт	1 шт.		0,44	1,61	11,49	59,4	0,03		20	0,15	119	91	14	0,1
	Вода бутилированная	2/200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			53,77	37,87	207,44	1262,31	0,48		20	0,49	283	572,8	143	11,95
	ИТОГО В ДЕНЬ			86,02	90,23	353,65	2182,21	0,66	25,0	108,5	0,95	556,5	910,3	221	15,85

