УТВЕРЖДАЮ
начальник ЛОУ
Комогорова Л. Ф.

Семенова Оксана Валерьевна

Подписан: Семенова Оксана Валерьевна
DN: C=RU, O=МОУ Урлукская СОШ, CN=Семенова Оксана Валерьевна, E=urluk-shkola@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2025.05.12 11:33:22+09'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.2.1

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей 7 – 11 лет
В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ «ЮНАРМЕЕЦ»
с дневным пребыванием детей
ПРИ МОУ Урлукская СОШ

Наименование сборников рецептур:

1. Технологические карты из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ - под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004.
2. Технологические карты из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников - под редакцией Могильного М.П.
3. Азбука питания - составитель Таргонская Н.А., М.: Линка-Пресс, 2002.
4. Технологические карты из журнала «Дошкольное воспитание».

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
т/к 1 к/д	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,76	8,63	18,28	156	0,09	1,46	0,13	2,5	249,7	193,38	37,57	0,28
а/п	Бутерброд с сыром	70/20	10,29	10,44	34,06	291,3	0,05	0,16	0,14	0,75	111,2	88,4	12,04	0,63
т/к 2 к/д	Кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,5	102,2	0,02	1,1	0,05	0,27	120,27	162	25,2	0,02
-	Ягоды свежие	100	0,64	-	9,4	64,7	0,01	10	-	0,02	14	14	8	0,6
Итого		-	18,09	20,47	77,27	614,2	0,17	12,72	0,32	3,54	495,17	457,78	82,81	1,33
ОБЕД														
д/в	Салат из сладкого перца	60	0,82	4,37	3,02	47,64	0,09	25,75	1,39	0,07	45,14	72,38	31,24	0,04
т/к 5 к/д	Борщ из свежей капусты	200/25	5,6	4,79	4,24	60,9	0,05	9,74	1,66	0,1	43,14	89,95	40,24	1,09
т/к 6 к/д	Шницель из говядины	75	9,84	9,02	7,16	139,13	0,06	1,16	0,024	4,34	38,61	175,7	24,3	1,23
т/к 7 к/д	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	-	0,39	0,04	0,01	0,01	6,81	0,97	0,1
т/к 8 к/д	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	0,2	27,38	0,15	0,18	58,21	132,37	42,19	1,51
т/к 9 к/д	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,48	-	23,8	90	0,04	1,06	0,0008	-	47,46	52,56	38,08	1,42
а/п	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,65	135	0,09	-	-	-	35	158	47	3,9

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119								
-	Мандарин	100	0,8	0,3	9,2	40	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		-	30,03	26,97	118,52	804,67	0,53	73,48	3,26	5,1	286,57	703,77	236,02	11,59
Итого за день		**-**	**48,12**	**47,44**	**195,79**	**1418,87**	**0,83**	**87,02**	**3,75**	**9,09**	**883,85**	**1447,34**	**367,47**	**14,17**

2 день

№ рец.	**Наименование блюда**	**Масса порций, гр.**	**Пищевые вещества, гр.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
ЗАВТРАК														
т/к 10 к/д	Омлет натуральный	150	10,81	18,01	2,69	187,5	-	-	0,3	0,5	-	-	-	-
а/п	Зеленый горошек консервированный отварной	80	4	0,26	6,64	44	0,2	66	-	-	15,6	-	-	0,42
а/п	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,02	166,6	0,05	-	0,1	0,01	11,2	34,4	7,04	0,52
т/к 11 к/д	Чай с сахаром	200	-	-	11,98	43	-	0,1	-	0,01	5,25	8,24	4,4	2,9
-	Яблоко	100	0,4	0,4	11,8	45	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		-	20,53	19,23	67,13	486,1	0,09	6,1	0,76	1,34	34,41	70,48	24,24	4
ОБЕД														

д/в	Салат из свежей капусты	100	1,54	0,11	6,91	48,12	0,17	15	0,045	0,08	30	62	315	1,05
т/к 13 к/д	Суп шахтерский с мясом со сметаной	200/10/6	4,15	8,04	16,67	144	0,18	9,44	0,1	0,49	31,8	242,04	56,46	0,14
т/к 14 к/д	Рыба припущенная в молоке	80	10,76	8,55	7,93	112	0,12	4,72	3,04	3,62	70,98	259,22	68,28	1,32
т/к 15 к/д	Рис отварной с овощами	180	4,63	10,4	18,72	254,4	0,05	7,14	-	-	5,8	-	-	1,02
т/к 20 к/д	Кисель	200	-	-	18	60	-	-	-	-	0,68	-	-	0,1
а/п	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	75 50	4,95 3,8	0,9 0,4	25,65 24,3	135 119	0,09	-	-	-	35	158	47	3,9
Итого		-	29,83	28,4	118,18	872,52	0,67	32,31	3,28	4,28	181,99	721,27	201,24	7,03
Итого за день		-	**50,36**	**47,63**	**185,48**	**1358,62**	**0,92**	**52,85**	**4,14**	**5,85**	**333,11**	**971,05**	**262,08**	**13,1**

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
т/к 91 к/д	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,83	5,65	19,03	164	0,11	1,7	0,11	0,2	168,57	180,35	32,37	1,07
а/п	Бутерброд с маслом, сыром	70/5/10	7,82	7,56	31,3	247,65	0,05	0,16	0,14	0,75	111,2	88,4	12,04	0,63
т/к 58 мог	Какао с молоком	200	4,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,92	0,002	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
-	Ягоды свежие	50	0,32	-	4,7	32,35	0,01	10	-	0,02	14	14	8	0,6
-	Халва	30	0,02	2,47	0,03	22,44	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		-	18,76	19,61	81,01	564,31	0,23	13,78	0,25	1,27	473,19	461,77	78,47	3,22
ОБЕД														
д/в	Салат «Лето»	60	1,98	4,27	5,11	69,8	-	-	-	9	22,8	-	-	0,9
т/к 47 мог	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	230/20	5,89	3,9	4,9	79,58	0,52	46	-	-	38	-	126	0,29
т/к 90 к/д	Рагу овощное	180	2,67	4,82	12,19	104	0,06	17,2	-	-	60,14	-	-	1,03
т/к 48 к/д	Птица в соусе с томатом	75	6,42	9,33	2,58	106	0,04	1,5	-	-	10,41	-	-	0,83
-	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	14	8	0,6
а/п	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	75 50	4,95 3,8	0,9 0,4	25,65 24,3	135 119	0,09	-	-	-	35	158	47	3,9
-	Апельсин	100	0,9	4,2	10,9	41	0,06	90	-	0,3	51	34,5	19,5	0,45

Итого	-	27,61	27,82	103,83	730,38	0,9	158,7	-	9,39	233,85	192,5	191	7,13
Итого за день	**-**	**46,37**	**47,43**	**184,84**	**1350,74**	**1,24**	**177,03**	**0,36**	**10,67**	**1022,03**	**839,8**	**368,55**	**11,05**

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
т/к 44 к/д	Каша «Дружба» с молоком и маслом	200	6,21	7,73	17,71	201	0,09	0,25	-	-	170,9	-	15	1,28
а/п	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,02	166,6	0,05	-	-	-	10	32,5	7	0,5
а/п	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,24	0,09	47,8	-	-	0,1	0,01	1,2	1,9	0,04	0,02
т/к 45 к/д	Напиток из цикория	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,1	0,05	0,27	120,27	162	25,2	0,02
-	Ягоды свежие	50	0,32	-	4,7	32,35	0,01	10	-	0,02	14	14	8	0,6
а/п	Огурец свежий	80	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		-	14,31	19,19	77,06	600,45	0,26	11,35	0,15	0,34	333,87	289,4	78,74	4,37
ОБЕД														
а/п	Салат из свежих помидор	80	0,24	3	2,32	37,13	0,07	27,7	-	-	15,3	-	22	-
а/п	Пельмени домашние	200	17,55	10,99	30,36	262,43	0,38	-	-	-	44	-	-	2,26
т/к 17 к/д	Капуста тушеная	230	4,63	12,68	10,55	167,9	0,05	18,3	-	-	83,07	-	-	1
т/к 14	Компот из свежих	200	0,16	0,16	13,89	60	-	-	-	-	-	-	-	-

к/д	фруктов													
а/п	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	75 50	4,95 3,8	0,9 0,4	25,65 24,3	135 119	0,09	-	-	-	35	158	47	3,9
-	Нектарины	100												
Итого		-	31,98	28,44	117,97	828,46	0,7	46	0,1	0,07	198,87	144	93,5	11,6
Итого за день		**-**	**46,29**	**47,63**	**195,03**	**1428,91**	**1,14**	**68,01**	**0,26**	**0,94**	**589,11**	**608,13**	**240,5**	**20,7**

5 день

№ рец.	**Наименование блюда**	**Масса порций, гр.**	**Пищевые вещества, гр.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
ЗАВТРАК														
т/к 1 к/д	Суп молочный с гречневой крупой	200	7,2	8,29	22,85	195	0,09	1,46	0,13	2,5	249,7	193,38	37,57	0,28
а/п	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,2	166,6	0,05	-	-	-	10	32,5	7	0,5
а/п	Масло сливочное порционное	5	0,03	4,12	0,045	37,4	-	-	0,1	0,01	1,2	1,9	0,04	0,03
-	Сыр порциями	15	3,7	4,32	-	65,47	-	0,16	0,04	0,05	100	54	5	0,1
-	Слива	100	0,8	-	11,2	43	-	3,15	-	0,02	11,03	14,01	7,5	1,3
т/к 31 мог	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	0,01
Итого		-	21,56	18,43	75,82	564,8	0,3	13,54	0,27	2,92	571,82	553,8	107,17	4,3
ОБЕД														
т/к 38 мог	Салат из свежей капусты с яблоком	80	1,23	0,09	8,73	38,5	0,03	36	0,9	0,04	43,07	29,96	16,43	0,5

т/к 67 к/д	Суп-уха	230	4,88	7,98	23,28	138,28	0,14	12,05	0,98	0,14	24,58	115,09	36,51	1,2
т/к 27 мог	Плов с мясом	230	11,98	19,94	21,42	328,65	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,8
-	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	14	8	0,6
а/п	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	75 50	4,95 3,8	0,9 0,4	25,65 24,3	135 119	0,09	-	-	-	35	158	47	3,9
Итого		-	27,84	29,31	121,58	835,43	0,08	4,28	-	0,03	120,38	22,25	11,9	4,9
Итого за день		**-**	**49,4**	**47,74**	**197,4**	**1400,23**	**0,88**	**80,2**	**4,3**	**3,76**	**857,39**	**1112,0**	**289,5**	**9,2**

6 день

№ рец.	**Наименование блюда**	**Масса порций, гр.**	**Пищевые вещества, гр.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
ЗАВТРАК														
т/к 84 к/д	Каша из крупы «Геркулес»	200	6,35	6,51	21,86	187	0,13	1,95	-	0,37	188,95	72,6	10,29	0,08
т/к 33 мог	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	0,18	22	76,8	4,8	1
а/п	Бутерброд с маслом	50/15	3,89	7,76	24,43	231,2	-	-	0,3	-	0,21	-	74	-
т/к 2 к/д	Кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,5	102,2	0,02	1,1	0,05	0,27	120,27	162	25,2	0,02
Итого		-	16,72	20,27	62,07	583,4	0,17	5,62	0,41	0,56	323,71	334,94	188,17	1,12

ОБЕД														
д/в	Салат из свежих помидор с яблоком	60	0,43	8,64	3,19	95,57	0,07	27,7	-	-	15,3	-	22	-
т/к 34 к/д	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом со сметаной	200/20/6	5,16	2,81	10,22	96,76	-	17	-	-	19	-	5,3	0,3
т/к 15 мог	Гуляш из говядины	80	10,84	10,39	6,21	145,8	0,07	2,9	0,11	0,13	13,3	16	4,7	0,3
т/к 8 к/д	Картофельное пюре	150	3,06	5,74	21,06	142	0,2	27,38	0,15	0,18	58,21	132,37	42,19	1,51
-	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90	-	3	-	-	4	-	3	0,73
а/п	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	75 50	4,95 3,8	0,9 0,4	25,65 24,3	135 119	0,09	-	-	-	35	158	47	3,9
-	Мандарин	100	0,8	0,3	9,2	40	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		-	29,52	29,18	123,63	837,13	0,03	4,2	18,3	0,04	22	32	13	1,35
Итого за день		**-**	**46,24**	**49,45**	**185,7**	**1420,53**	**0,63**	**95,8**	**18,97**	**0,91**	**493,02**	**1173,31**	**338,36**	**9,51**

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
т/к 32 к/д	Каша манная с молоком и маслом	200	5,2	7,4	20	192	0,64	-	7	0,4	30	-	250	9,9
а/п	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/20	8,77	10,28	24,34	243,7	0,05	0,16	0,14	0,75	111,2	88,4	12,04	0,6
-	Какао с молоком	200	4,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,92	0,002	0,3	179,42	179,02	26,06	0,9
-	Ягоды свежие	50	0,32	-	4,7	32,35	0,01	10	-	0,02	14	14	8	0,6
Итого		-	19,06	21,61	74,99	621,97	0,76	11,92	7,1	0,73	234,62	227,42	291,1	12
ОБЕД														
а/п	Салат из свежих огурцов	100	0,72	3	0,73	40,98	-	-	-	9	22,8	-	-	0,9
т/к 47 к/д	Суп картофельный с горохом и мясом	230/20	7,32	1,87	10,22	105,04	0,15	7,87	0,092	0,99	26,5	197,5	24,52	0,3
т/к 21 мог т/к 27 к/д	Бефстроганов с тушеной капустой	120/180	10,72	16,65	12,12	274,82	-	-	-	-	-	-	-	-
-	Сок фруктовый	200	1	-	18,3	76	0,02	4	-	0,02	14	14	8	0,9
а/п	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	75 50	4,95 3,8	0,9 0,4	25,65 24,3	135 119	0,09	-	-	-	35	158	47	3,9
-	Апельсин	100	1,62	0,36	18,54	72	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		-	30,13	26,18	109,86	822,83	0,55	101,87	0,15	10,38	163,8	390	149,52	6

Итого за день	**-**	**49,19**	**47,79**	**184,85**	**1444,8**	**1,33**	**117,79**	**7,35**	**11,13**	**412,42**	**631,42**	**448,62**	**18**

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
-	Омлет натуральный	150	9,01	12,51	2,24	196,25	-	-	0,3	0,5	-	-	-	1,39
-	Помидор свежий	100	0,8	0,1	2,5	18	0,02	6	0,72	0,23	13,8	14,4	8	0,6
т/к 31 мог	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	0,04
а/п	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	-	-	-	-	-	-	-	-
-	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,24	0,09	79,8	-	-	0,1	0,01	1,2	1,9	0,01	0,02
Итого		-	18,18	22,39	36,84	470,38	0,15	7,1	1,17	1,04	159,27	269,3	50,24	2,05
ОБЕД														
а/п	Салат из редиса	80	0,24	4	2,32	41,12	0,03	36	0,9	0,04	43,07	26,96	16,43	0,5
т/к 55 мог	Суп картофельный из овощей	230/20	6,16	7,33	17,59	125,48	0,52	46	-	-	38	-	126	0,29

т/к 26 мог	Макаронник с мясом	230	10,89	13,34	28,15	304,37	-	-	-	-	-	-	-	-
-	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,48	-	25,8	90	0,04	1,06	0,0008	-	47,46	52,56	38,08	1,42
а/п	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	75 50	4,95 3,8	0,9 0,4	25,65 24,3	135 119	0,09	-	-	-	35	158	47	3,9
-	Банан	100	1,5	0,1	21,8	85	0,04	-	-	-	-	-	-	-
Итого		-	28,02	26,07	150,61	899,97	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого за день		**-**	**46,2**	**48,46**	**187,45**	**1370,35**	**1,85**	**113,26**	**85,24**	**3,18**	**896,26**	**893,85**	**753,95**	**26,85**

9 день

№ рец.	**Наименование блюда**	**Масса порций, гр.**	**Пищевые вещества, гр.**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
ЗАВТРАК														
т/к 39 к/д	Суп молочный с вермишелью	200	5,49	8,45	18,74	145,31	0,09	1,46	0,13	2,5	249,7	193,38	37,57	0,28
а/п	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	-	-	-	-	-	-	-	-
-	Сыр порционный	20	4,94	5,76	-	87,3	-	-	-	-	-	-	-	-

т/к 2 к/д	Кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,5	102,2	0,02	1,1	0,05	0,27	120,27	162	25,2	0,02
-	Ягоды свежие	100	0,64	-	9,4	64,7	0,01	10	-	0,02	14	14	8	0,6
Итого		-	17,79	16,17	77,66	566,11	-	-	-	-	-	-	-	-
ОБЕД														
д/в	Салат из сладкого перца	80	1,09	5,82	4,03	63,52	0,09	25,75	1,39	0,07	45,14	72,38	31,24	0,04
т/к 46 к/д	Суп «Харчо» с мясом	200/20	3,93	5,9	6,84	105,88	0,1	9	-	-	21,3	-	-	1,23
а/п	Каша гречневая	150	3,9	7,55	10,98	162,9	-	-	-	-	-	-	-	-
т/к 64 к/д	Тефтели из говядины	75	8,98	10,69	7,31	121,5	-	-	-	-	-	-	-	-
-	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	14	8	0,6
а/п	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	75 50	4,95 3,8	0,9 0,4	25,65 24,3	135 119	0,09	-	-	-	35	158	47	3,9
-	Слива	100	0,8	-	11,2	43	-	8	-	-	34	500	13	0,3
Итого		-	28,45	31,26	108,51	826,8	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого за день		**-**	**46,24**	**47,43**	**186,17**	**1392,91**	**0,9**	**74,5**	**0,24**	**7,17**	**643,24**	**1232,13**	**202,44**	**15**

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
т/к 45 к/д	Каша пшенная с молоком и маслом	200	7,01	8,09	20,39	213	0,09	1,46	0,13	2,5	249,7	193,38	34,57	0,28
-	Бутерброд с маслом	50/15	3,89	12,76	24,43	231,2	-	-	-	-	-	-	-	-
-	Какао с молоком	200	4,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,92	0,002	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
-	Ягоды свежие	50	0,32	-	4,7	32,35	0,01	10	-	0,02	14	14	8	0,6
Итого		-	15,99	24,78	75,47	630,47	-	-	-	-	-	-	-	-
ОБЕД														
д/в	Салат «Лето»	60	1,98	4,27	5,11	69,8	0,07	27,7	-	-	15,3	-	22	-
т/к 41 к/д	Суп с мясными фрикадельками	200	6,2	4,24	8,62	133,8	0,52	46	-	-	38	-	126	0,29
-	Рыба припущенная в молоке	80	12,76	6,55	40,93	112	16,1	2,53	0,01	0,18	63,07	313,82	46,65	1,9
-	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,01	0,06	0,04	0,01	6,61	6,81	0,97	0,06
-	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	0,2	27,38	0,15	0,18	58,21	132,37	42,19	1,51
-	Компот из чернослива	200	0,48	-	23,8	90	-	-	-	-	-	-	-	-
а/п	Хлеб ржаной	75	5,95	0,9	25,65	135	0,09	-	-	-	35	158	47	3,9
Итого		-	30,87	26,26	123,79	727,6	-	-	-	-	-	-	-	-

Итого за день	**-**	**46,86**	**51,04**	**199,26**	**1358,07**	**17,19**	**137,34**	**11,2**	**3,92**	**660,74**	**978,24**	**465,79**	**13,7**