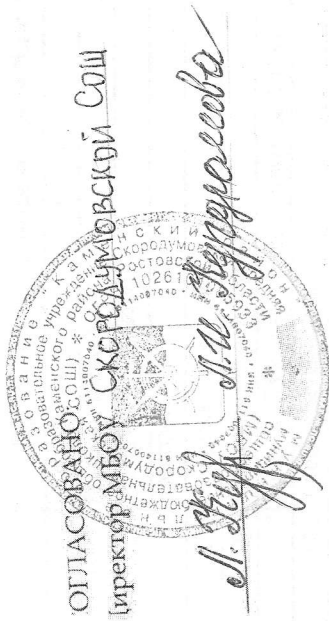
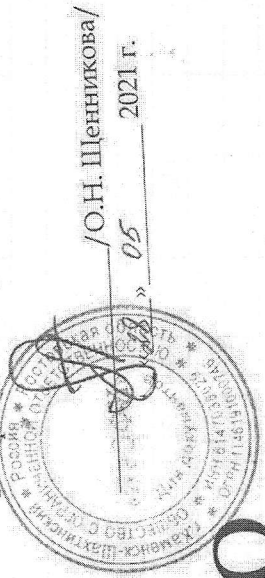




УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "ПРОФИ"



МЕНЮ

примерное, перспективное меню летних оздоровительных пришкольных лагерей

Сезон: ЛЕТНИЙ

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Энергетич. ценность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Первая неделя:														
	ПОНЕДЕЛЬНИК:														
	Завтрак														
243	Сосиска отварная	100	175,8	9,4	0,8	0,4	0,1			0,6	32,88	98,6	10,6	1,2	
201	Вермишель отварная	180	234,86	6,55	6,94	36,55	0,07		34,29		14,57	45,09	9,77	0,98	
101	Икра кабачковая (консервированная)	40	38,4	0,8	3,6	5,82	0,02	1,87		0,46	36,4	22,32	7,24	0,3	
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2,4	0,32	16,3	0,04				5,8	18,4	3,57	0,28	
12.6	Хлеб ржаной	20	34,8	1,22	0,24	6,86	0,1	0,1		0,1	14,6	25	8	0,6	
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15		0,03				2,8	1,4	0,28	
	ИТОГО завтрак:	570	562,86	20,37	11,9	65,93	0,33	1,97	34,29	1,16	104,25	209,41	39,18	3,36	
	Обед														
101	Суп картофельный с рисом и зеленью	250	85,75	1,97	2,71	12,11	0,09	8,25	0,28	0,2	26,7	55,98	22,78	0,88	
274	Зразы рубленые с яйцом	100	284,29	13,66	17,71	17,5	0,07	1,89	35,61	1,57	57,56	177,56	25,72	7,17	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	315	9,96	10,74	44,84	30,38		45	0,42	29,69	236,64	158,09	5,32	
71	Овощи свежие (огурец/ помидор/ редис)	30	6,6	0,33	0,06	1,14	0,02	5,25		0,05	5,1	9	6	0,27	
12.5	Хлеб пшеничный	50	131,6	4	0,53	27,16	0,06				9,66	30,66	6,25	0,46	
12.6	Хлеб ржаной	30	66	2	0,4	14,3	0,16	0,15		0,15	21,9	37,5	12	0,9	
349	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,1	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7	
	ИТОГО обед:	840	1022,04	32,58	32,24	149,15	30,8	16,27	80,89	2,39	183,09	570,78	248,3	15,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	1584,9	52,95	44,14	215,08	31,13	18,24	115,18	3,55	287,34	780,19	287,48	19,06	
	ВТОРНИК:														
	Завтрак:														
181	Каша манная молочная жидкая	200	264,55	5,55	9,75	38,51	0,07	1,06	52,73		121,88	107,45	18,45	0,45	
15	Сыр на порцию	25	90	5,8	7,38		0,01	0,18	65		220	125	8,75	0,25	
	Мармелад	30	81,6	0,04		27,79					1,4	0,35	0,7	0,14	
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2,4	0,32	16,3	0,04				5,8	18,4	3,57	0,28	
12.6	Хлеб ржаной	20	34,8	1,22	0,24	6,86	0,1	0,1		0,1	14,6	25	8	0,6	
5.11	Кефир	200	100	5,6	5	8	0,1	0,4	342		260	210	24	0,1	
	ИТОГО завтрак:	505	649,95	20,61	22,69	97,46	0,32	1,74	459,73	0,1	623,68	486,2	63,47	1,82	
	Обед:														
103	Суп картофельный с вермишелью	250	118,25	2,69	2,84	17,46	0,11	8,25	0,28	0,17	29,2	67,58	27,28	1,13	
229	Рыба тушеная с овощами	100	105	9,75	4,95	3,8	0,05	3,73	5,82		39,07	162,19	48,53	0,85	

125	Картофель отварной	180			180	3,46	6,79	23,98	0,19	24,72	23,29	0,16	23,42	95,64	34,84	1,41
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30			6,6	0,33	0,06	1,14	0,02	5,25		0,05	5,1	9	6	0,27
12.5	Хлеб пшеничный	50			131,6	4	0,53	27,16	0,06				9,66	30,66	6,25	0,46
12.6	Хлеб ржаной	30			66	2	0,4	14,3	0,16	0,15		0,15	21,9	37,5	12	0,9
354	Кисель из сухофруктов	200			151,2	0,23	0,01	32,82		0,24			18,28	10,78	4,44	0,68
	ИТОГО обед:	840			758,65	22,46	15,58	120,66	0,59	42,34	29,39	0,53	146,63	413,35	139,34	5,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1345			1408,6	43,07	38,27	218,12	0,91	44,08	489,12	0,63	770,31	899,55	202,81	7,52
	СРЕДА:															
	Завтрак:															
224	Запеканка из творога с морковью	200			576	32,8	33,04	54,44	0,13	1,6	148,4		312,56	433	49,6	2,28
382	Какао с молоком цельным	200			118,6	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,4	0,01	152,22	124,56	21,34	0,48
21	Фрукты свежие	200			94	0,8	0,8	19,6	0,06	20			32	22	18	4,4
12.5	Хлеб пшеничный	30			79	2,4	0,32	16,3	0,04				5,8	18,4	3,57	0,28
12.6	Хлеб ржаной	20			34,8	1,22	0,24	6,86	0,1	0,1		0,1	14,6	25	8	0,6
	ИТОГО завтрак:	650			902,4	41,3	37,94	114,78	0,39	23,29	172,8	0,11	517,18	622,96	100,51	8,04
	Обед:															
113	Суп-лапша домашняя	250			115,75	2,57	5,54	11,62	0,05	0,5	12,5	0,17	28,55	38,5	10,68	0,65
288	Мясо пыленка отварное	100			328	23,48	25,82	0,48	0,04	2,36	98,2		56	167	20,28	1,9
139	Капуста тушеная	180			138,6	3,67	6,62	14,2	0,05	30,74			105,75	73,24	37,6	1,49
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30			6,6	0,33	0,06	1,14	0,02	5,25		0,05	5,1	9	6	0,27
12.5	Хлеб пшеничный	50			131,6	4	0,53	27,16	0,06				9,66	30,66	6,25	0,46
12.6	Хлеб ржаной	30			66	2	0,4	14,3	0,16	0,15		0,15	21,9	37,5	12	0,9
389	Сок фруктовый	200			84,8	1		20,2	0,02	4			14	14	8	2,8
	ИТОГО обед:	840			871,35	37,05	38,97	89,1	0,4	43	110,7	0,37	240,96	369,9	100,81	8,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490			1773,75	78,35	76,91	203,88	0,79	66,29	283,5	0,48	758,14	992,86	201,32	16,51
	ЧЕТВЕРГ:															
	Завтрак:															
128	Картофельное пюре	180			217,8	3,91	11,54	22,66	0,18	22,43	63		52,49	109,68	34,52	1,3
75	Икра свекольная	30			55,59	0,71	0,03	6,86	0,01	1,7			17,77	18,28	9,04	0,51
76	Сельдь с луком	100			174	10,12	13,38	3,28	0,06	140	5		42,4	163,4	20,6	0,82
12.5	Хлеб пшеничный	30			79	2,4	0,32	16,3	0,04				5,8	18,4	3,57	0,28
12.6	Хлеб ржаной	20			34,8	1,22	0,24	6,86	0,1	0,1		0,1	14,6	25	8	0,6
377	Чай с сахаром и лимоном	207			62	0,13	0,36	15,2		2,47		0,07	8,45	10	5,36	0,91
	ИТОГО завтрак:	567			623,19	18,49	25,87	71,16	0,39	166,7	68	0,17	141,51	344,76	81,09	4,42
	Обед:															
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	280			91,25	1,6	4,86	8,55	0,03	10,93			52,53	46,1	21,13	1,1

201	Вермишель отварная	180		234,86	6,55	6,94	36,55	0,07		34,29		14,57	45,09	9,77	0,98
467	Биточки по-белорусски	100		261	15,9	14,4	16	0,05		36,3		11,65	154,32	27,81	2,45
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30		6,6	0,33	0,06	1,14	0,02	5,25			0,05	9	6	0,27
12.5	Хлеб пшеничный	50		131,6	4	0,53	27,16	0,06				9,66	30,66	6,25	0,46
12.6	Хлеб ржаной	30		66	2	0,4	14,3	0,16	0,15			21,9	37,5	12	0,9
342	Компот из свежих плодов	200		66,7	0,16	0,16	15,9	0,01	4			6,4	4,4	3,6	0,92
	ИТОГО обед:	870		858,01	30,54	27,35	119,6	0,4	20,33	70,59	0,2	121,81	327,07	86,56	7,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1437		1481,2	49,03	53,22	190,76	0,79	187	138,59	0,37	263,32	671,83	167,65	11,5
	ПЯТНИЦА:														
	Завтрак:														
212	Омлет натуральный с сосисками	200		462,86	21,06	40,6	3,63	0,2	0,29	384,57		127,43	327,43	26,77	3,71
34	Салат из капусты с огурцом	100		91,67	1,7	5,1	9,57	0,02	40,78			46,17	35,4	16,67	0,55
382	Какао с молоком цельным	200		118,6	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,4	0,01	152,22	124,56	21,34	0,48
12.5	Хлеб пшеничный	30		79	2,4	0,32	16,3	0,04				5,8	18,4	3,57	0,28
12.6	Хлеб ржаной	20		34,8	1,22	0,24	6,86	0,1	0,1		0,1	14,6	25	8	0,6
	ИТОГО завтрак:	550		786,93	30,46	49,8	53,94	0,42	42,76	408,97	0,11	346,22	530,79	76,35	5,62
	Обед:														

108	Суп картофельный с клецками	250		144,25	3,56	4,59	18,79	0,19	25,1	0,34	0,19	44,06	126,95	37,64	1,89
171	Каша гречневая рассыпчатая	180		315	9,96	10,74	44,84	0,03		45	0,42	29,69	236,64	158,09	5,32
278	Тфтели	100		261,67	13,55	15,02	17,87	0,1	1,3	59,58		67,07	163	33	1,47
12.5	Хлеб пшеничный	50		131,6	4	0,53	27,16	0,06				9,66	30,66	6,25	0,46
12.6	Хлеб ржаной	30		66	2	0,4	14,3	0,16	0,15		0,15	21,9	37,5	12	0,9
354	Кисель из сока фруктового	200		92	0,31	0,06	31,84		0,24			18,28	10,78	4,44	0,68
	ИТОГО обед:	810		1010,52	33,38	31,34	154,8	0,54	26,79	104,92	0,76	190,66	605,53	251,42	10,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360		1797,45	63,84	81,14	208,74	0,96	69,55	513,89	0,87	536,88	1136,32	327,77	16,34
	СУББОТА:														
	Завтрак:														

224	Запеканка из творога с морковью	200		576	32,8	33,04	54,44	0,13	1,6	148,4		312,56	433	49,6	2,28
5.11	Кефир	200		100	5,6	5	8	0,1	0,4	342		260	210	24	0,1
21	Фрукты свежие	200		94	0,8	0,8	19,6	0,06	20			32	22	18	4,4
12.5	Хлеб пшеничный	30		79	2,4	0,32	16,3	0,04				5,8	18,4	3,57	0,28
12.6	Хлеб ржаной	20		34,8	1,22	0,24	6,86	0,1	0,1		0,1	14,6	25	8	0,6
	ИТОГО завтрак:	650		883,8	42,82	39,4	105,2	0,43	22,1	490,4	0,1	624,96	708,4	103,17	7,66
	Обед:														
102	Суп картофельный с горохом и гречками	250/40		254	8,95	5,88	35,53	0,28	10,65	0,24	0,19	45,27	112,63	38,23	2,25
265	Плов из свинины	200		544	16,83	37,56	34,52	0,52	1,71			16,56	232,81	52,85	2,41

71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30		6,6	0,33	0,06	1,14	0,02	5,25		0,05	5,1	9	6	0,27
389	Сок фруктовый	200		84,8	1		20,2	0,02	4			14	14	8	2,8
12.5	Хлеб пшеничный	50		131,6	4	0,53	27,16	0,06				9,66	30,66	6,25	0,46
12.6	Хлеб ржаной	30		66	2	0,4	14,3	0,16	0,15		0,15	21,9	37,5	12	0,9
	ИТОГО обед:	800		1087	33,11	44,43	132,85	1,06	21,76	0,24	0,39	112,49	436,6	123,33	9,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450		1970,8	75,93	83,83	238,05	1,49	43,86	490,64	0,49	737,45	1145	226,5	16,75
Вторая неделя:															
ПОНЕДЕЛЬНИК:															
Завтрак															
243	Сосиска отварная	100		175,8	9,4	0,8	0,4	0,1			0,6	32,88	98,6	10,6	1,2
201	Вермишель отварная	180		234,86	6,55	6,94	36,55	0,07		34,29		14,57	45,09	9,77	0,98
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30		6,6	0,33	0,06	1,14	0,02	5,25		0,05	5,1	9	6	0,27
14	Масло сливочное	10		66,09	0,08	7,25	0,13			40		2,4	3		0,02
12.5	Хлеб пшеничный	30		79	2,4	0,32	16,3	0,04				5,8	18,4	3,57	0,28
12.6	Хлеб ржаной	20		34,8	1,22	0,24	6,86	0,1	0,1		0,1	14,6	25	8	0,6
379	Кофейный напиток с молоком	200		100,6	3,17	2,68	15,95	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
	ИТОГО завтрак:	560		697,75	23,15	18,29	77,33	0,37	6,65	94,29	0,75	201,13	289,09	51,94	3,48
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем и	260		101,88	1,98	6,2	7,6	0,09	19,19	0,28	0,18	62,07	64,86	27,39	1,04
268	Шницель из говядины	75		344	16,5	24,2	14,32	0,08	0,34	44,8		41,14	188,8	55,78	2,8
171	Капа греченева рассыпчатая	180		315	9,96	10,74	44,84	0,03		45	0,42	29,69	236,64	158,09	5,32
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30		6,6	0,33	0,06	1,14	0,02	5,25		0,05	5,1	9	6	0,27
12.5	Хлеб пшеничный	50		131,6	4	0,53	27,16	0,06				9,66	30,66	6,25	0,46
12.6	Хлеб ржаной	30		66	2	0,4	14,3	0,16	0,15		0,15	21,9	37,5	12	0,9
349	Компот из сухофруктов	200		132,8	0,66	0,09	32,1	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО обед:	825		1097,88	35,43	42,22	141,46	0,46	25,66	90,08	0,8	202,04	590,9	282,97	11,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1385		1795,63	58,58	60,51	218,79	0,83	32,31	184,37	1,55	403,17	879,99	334,91	14,97
ВТОРНИК:															
Завтрак:															
182	Капа рисовая молочная с маслом и сахаром	250		313,75	6,38	13,4	41,78	0,08	1,46	72,5		182,61	172,68	37,65	0,59
382	Какао с молоком цельным	200		118,6	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,4	0,01	152,22	124,56	21,34	0,48
15	Сыр на порцию	20		60	4,09	4,6	0,49	0,01	0,16	46		200	128	9	0,2
	Мармелад	30		81,6	0,04		27,79					1,4	0,35	0,7	0,14
12.5	Хлеб пшеничный	30		79	2,4	0,32	16,3	0,04				5,8	18,4	3,57	0,28
12.6	Хлеб ржаной	20		34,8	1,22	0,24	6,86	0,1	0,1		0,1	14,6	25	8	0,6
	ИТОГО завтрак:	550		687,75	18,21	22,1	110,8	0,29	3,31	142,9	0,11	556,63	468,99	80,26	2,29

Обед:

	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	106	2,2	2,78	15,41	0,22	29,29	0,33	2,21	49,99	209,83	50,87	3,13
103		180	217,8	3,78	11,52	33,3	0,13	12,02	0,17	0,16	26,28	88,81	35,15	1,36
234	Котлета рыбная	100	177,5	12,22	7,76	14,56	0,07	0,32	5,1		62,06	163,88	38,06	1,46
12.5	Хлеб пшеничный	50	131,6	4	0,53	27,16	0,06				9,66	30,66	6,25	0,46
12.6	Хлеб ржаной	30	66	2	0,4	14,3	0,16	0,15		0,15	21,9	37,5	12	0,9
354	Кисель из сока фруктового	200	92	0,31	0,06	31,84		0,24			18,28	10,78	4,44	0,68
	ИТОГО обед:	810	790,9	24,51	23,05	136,57	0,64	42,02	5,6	2,52	188,17	541,46	146,77	7,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	1478,65	42,72	45,15	247,37	0,93	45,33	148,5	2,63	744,8	1010,45	227,03	10,28

СРЕДА:

224	Запеканка из творога с морковью	200	576	32,8	33,04	54,44	0,13	1,6	148,4		312,56	433	49,6	2,28
361	Кисель молочный	100	80,7	1,83	1,08	13,66	0,03	0,56	7		72,82	44,8	9,96	0,06
5.11	Кефир	200	100	5,6	5	8	0,1	0,4	342		260	210	24	0,1
14	Масло сливочное	10	66,09	0,08	7,25	0,13			40		2,4	3		0,02
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2,4	0,32	16,3	0,04				5,8	18,4	3,57	0,28
12.6	Хлеб ржаной	20	34,8	1,22	0,24	6,86	0,1	0,1		0,1	14,6	25	8	0,6
	ИТОГО завтрак:	550	936,59	43,93	46,93	99,39	0,4	2,66	537,4	0,1	668,18	734,2	95,13	3,34

Обед:

113	Суп-лапша домашняя	250	115,75	2,57	5,54	11,62	0,05	0,5	12,5	0,17	28,55	38,5	10,68	0,65
295	Котлета рубленая из мяса птицы	100	388	15,3	29,4	15,46	0,1	1,04	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42
139	Капуста тушеная	180	138,6	3,67	6,62	14,2	0,05	30,74			105,75	73,24	37,6	1,49
12.5	Хлеб пшеничный	50	131,6	4	0,53	27,16	0,06				9,66	30,66	6,25	0,46
12.6	Хлеб ржаной	30	66	2	0,4	14,3	0,16	0,15		0,15	21,9	37,5	12	0,9
342	Компот из свежих плодов	200	66,7	0,16	0,16	15,9	0,01	4			6,4	4,4	3,6	0,92
	ИТОГО обед:	810	906,65	27,7	42,65	98,64	0,43	36,43	103,9	0,32	227,8	281,84	90,93	5,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	1843,24	71,63	89,58	198,03	0,83	39,09	641,3	0,42	895,98	1016,04	186,06	9,18

ЧЕТВЕРГ:

	Завтрак:													
212	Омлет натуральный с сосисками	200	462,86	21,06	40,6	3,63	0,2	0,29	384,57		127,43	327,43	26,77	3,71
101	Икра кабачковая (консервированная)	40	38,4	0,8	3,6	5,82	0,02	1,87		0,46	36,4	22,32	7,24	0,3
21	Фрукты свежие	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20			32	22	18	4,4
385	Молоко кипяченое	200	107	5,8	5	9,6	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2,4	0,32	16,3	0,04				5,8	18,4	3,57	0,28
12.6	Хлеб ржаной	20	34,8	1,22	0,24	6,86	0,1	0,1		0,1	14,6	25	8	0,6
	ИТОГО завтрак:	690	816,06	32,08	50,56	61,81	0,5	24,86	424,57	0,56	456,23	595,15	91,58	9,49

Обед:														
102	Суп картофельный с горохом	250	254	8,95	5,88	35,53	0,28	10,65	0,24	0,19	45,27	112,63	38,23	2,25
263	Рагу из свинины	250	540	16,69	42,94	24,57	0,57	8,74			30,7	248,74	62,61	3,09
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30	6,6	0,33	0,06	1,14	0,02	5,25		0,05	5,1	9	6	0,27
389	Сок фруктовый	200	84,8	1		20,2	0,02	4			14	14	8	2,8
12.5	Хлеб пшеничный	50	131,6	4	0,53	27,16	0,03				9,66	30,66	6,25	0,46
12.6	Хлеб ржаной	30	66	2	0,4	14,3	0,16	0,15		0,15	21,9	37,5	12	0,9
ИТОГО обед:		810	1083	32,97	49,81	122,9	1,11	28,79	0,24	0,39	126,63	452,53	133,09	9,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	1899,06	65,05	100,37	184,71	1,67	53,65	424,81	0,95	582,86	1047,68	224,67	19,26
ПЯТНИЦА:														
Завтрак:														
224	Запеканка из творога с морковью	200	576	32,8	33,04	54,44	0,93	1,6	148,4		312,56	433	49,6	2,28
21	Фрукты свежие	200	94	0,8	0,8	19,6	0,04	20			32	22	18	4,4
5.11	Кефир	200	100	5,6	5	8	0,24	0,4	342		260	210	24	0,1
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2,4	0,32	16,3	0,04				5,8	18,4	3,57	0,28
12.6	Хлеб ржаной	20	34,8	1,22	0,24	6,86	0,1	0,1		0,1	14,6	25	8	0,6
ИТОГО завтрак:		650	883,8	42,82	39,4	105,2	0,43	22,1	490,4	0,1	624,96	708,4	103,17	7,66
Обед:														

Суп картофельный рисом и зеленью														
101	Суп картофельный рисом и зеленью	250	85,75	1,97	2,71	12,11	0,09	8,25	0,28	0,2	26,7	55,98	22,78	0,88
265	Шлов из свинины	200	544	16,83	37,56	34,52	0,52	1,71			16,56	232,81	52,85	2,41
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30	6,6	0,33	0,06	1,14	0,02	5,25		0,05	5,1	9	6	0,27
349	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,1	0,04	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
	Мармелад	40	108,8	0,05		37,05	0,9				1,86	0,46	0,93	0,18
12.5	Хлеб пшеничный	50	131,6	4	0,53	27,16	0,03				9,66	30,66	6,25	0,46
12.6	Хлеб ржаной	30	66	2	0,4	14,3	0,16	0,15		0,15	21,9	37,5	12	0,9
ИТОГО обед:		800	1075,55	25,84	41,35	158,38	0,87	16,09	0,28	0,4	114,26	389,85	118,27	5,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	1959,35	68,66	80,75	263,58	1,43	38,19	490,68	0,5	739,22	1098,25	221,44	13,46
СУББОТА:														
Завтрак:														

Картофель отварной														
125	Картофель отварной	180	180	3,46	6,79	23,98	0,19	24,72	23,29	0,16	23,42	95,64	34,84	1,41
75	Икра свекольная	30	55,59	0,71	0,03	6,86	0,01	1,7			17,77	18,28	9,04	0,51
76	Сельдь с луком	100	174	10,12	13,38	3,28	0,04	140	5		42,4	163,4	20,6	0,82
15	Сыр на порцию	20	60	4,09	4,6	0,49	0,01	0,16	46		200	128	9	0,2
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	1,4	0,03				2,8	1,4	0,28
12.5	Хлеб пшеничный	30	79	2,4	0,32	16,3	0,04				5,8	18,4	3,57	0,28
12.6	Хлеб ржаной	20	34,8	1,22	0,24	6,86	0,1	0,1		0,1	14,6	25	8	0,6

	ИТОГО завтрак:	580	643,39	22,07	25,38	72,77	0,41	166,7	74,29	0,26	303,99	451,52	86,45	4,1
	Обед:													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	91,25	1,6	4,86	8,55	0,03	10,93			52,53	46,1	21,13	1,1
288	Мясо цыпленка отварное	100	328	23,48	25,82	0,48	0,04	2,36	98,2		56	167	20,28	1,9
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	315	9,96	10,74	44,84	0,03		45	0,42	29,69	236,64	158,09	5,32
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	30	6,6	0,33	0,06	1,14	0,02	5,25		0,05	5,1	9	6	0,27
389	Сок фруктовый	200	84,8	1		20,2	0,02	4			14	14	8	2,8
12.5	Хлеб пшеничный	50	131,6	4	0,53	27,16	0,06				9,66	30,66	6,25	0,46
12.6	Хлеб ржаной	30	66	2	0,4	14,3	0,16	0,15		0,15	21,9	37,5	12	0,9
	ИТОГО обед:	850	1023,25	42,37	42,41	116,67	0,36	22,69	143,2	0,62	188,88	540,9	231,75	12,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	1666,64	64,44	67,79	189,44	0,77	189,4	217,49	0,88	492,87	992,42	318,2	16,85
	Итого за завтрак	7072	9074,47	356,31	390,26	1035,77	4,68	484,9	3398,04	3,63	5168,92	6149,87	972,3	61,28
	Среднее значение за завтрак	589,333	756,206	29,693	32,522	86,314	0,390	40,404	283,170	0,303	430,743	512,489	81,025	5,107
	Итого за обед	9905	11584,8	377,94	431,4	1540,78	37,66	342,2	740,03	9,69	2043,42	5520,71	1953,54	110,4
	Среднее значение за обед	825,417	965,400	31,495	35,950	128,398	3,138	28,514	61,669	0,808	170,285	460,059	162,795	9,200
	Итого день	16977	20659,27	734,25	821,66	2576,55	42,34	827	4138,07	13,32	7212,34	11670,6	2925,84	171,7
	Среднее значение за день	1414,75	1721,61	61,19	68,47	214,71	3,53	68,92	344,84	1,11	601,03	972,55	243,82	14,31