

**«Утверждаю»**  
**Директор МБОУ «Торбеевская средняя**  
**общеобразовательная школа № 1»**  
**\_\_\_\_\_ Е.И. Лисюшкина**  
**« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год**



## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**питания обучающихся в Лагере с дневным пребыванием детей «Солнышко»**  
**во время осенних каникул на базе**  
**МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа №1»**  
**2023 -2024 учебный год**

**осеннее-зимний рацион**  
**(с 1 сентября по 28 февраля)**

**1 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>ЗАВТРАК</b>																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	6,8	29,1	200,9	0,2	0	0	3,4	0,1	15,3	88,9	133,1	3,1	13	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	63	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	16	8	11	2,2	5	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>13,4</b>	<b>20,1</b>	<b>70,6</b>	<b>519,3</b>	<b>0,3</b>	<b>10,2</b>	<b>0,07</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>195,4</b>	<b>125,3</b>	<b>267,3</b>	<b>7,6</b>		
<b>ОБЕД</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,11	6,91	80,16	0,03	39,08	0,03	2,4	0	52,1	15,03	27,05	0,7	26	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,7	9,5	18,8	199,1	0,3	4,8	0,2	4,1	0	45,1	36,6	112,3	2,5	34	
СОСИСКА ДЕТСКАЯ	80	8,96	19,52	0,32	212,8	0,16	0	0	0,32	0	28,8	16	129,6	1,6	54.1	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,6	321,9	0,2	0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	41	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	62	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>908</b>	<b>34,36</b>	<b>45,93</b>	<b>107,43</b>	<b>982,06</b>	<b>0,79</b>	<b>45,18</b>	<b>0,33</b>	<b>13,32</b>	<b>0,2</b>	<b>188,5</b>	<b>240,83</b>	<b>543,35</b>	<b>12,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,76</b>	<b>66,03</b>	<b>178,03</b>	<b>1501,36</b>	<b>1,09</b>	<b>55,38</b>	<b>0,4</b>	<b>18,22</b>	<b>0,3</b>	<b>383,9</b>	<b>366,13</b>	<b>810,65</b>	<b>19,8</b>		

**2 ДЕНЬ**  
**7-11 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,3	5,5	31,1	189,9	0,1	0	0	1,2	0,1	14,5	7,6	34,2	0,4	14
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	8
ГРУША (поштучно)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	0	19	12	16	2	22
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>11,7</b>	<b>10,4</b>	<b>73,2</b>	<b>435,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>199,4</b>	<b>48,8</b>	<b>172,9</b>	<b>4,8</b>	<b>3</b>
<b>ОБЕД</b>															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,9	6,2	5,4	82,0	0	12,6	0,5	2,9	0	23,7	18,1	30,9	1,3	23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	35
БЕФСТРОГАНОВ	80	12,5	18,3	4,7	234,9	0	1,2	0	2,8	0	24,3	16,2	117,0	1,7	47
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	0,1	16,2	8,0	43,3	1,1	42
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>878</b>	<b>29,7</b>	<b>38,9</b>	<b>127,8</b>	<b>983,3</b>	<b>0,3</b>	<b>18,6</b>	<b>0,7</b>	<b>10,5</b>	<b>0,1</b>	<b>123,2</b>	<b>93,6</b>	<b>343,8</b>	<b>7,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>41,4</b>	<b>49,3</b>	<b>201,0</b>	<b>1419,2</b>	<b>0,5</b>	<b>25,0</b>	<b>0,7</b>	<b>12,9</b>	<b>0,2</b>	<b>322,6</b>	<b>142,4</b>	<b>516,7</b>	<b>12,3</b>	

**3 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	43,3	8,5	33,1	386,8	0,1	0,4	0	2,6	0,1	211,4	46,8	332,7	1,3	20
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	0	9,5	16,3	23,6	0,8	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
ЗЕФИР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3	30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>47,7</b>	<b>17,6</b>	<b>89,1</b>	<b>710,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>236,1</b>	<b>77,5</b>	<b>394,3</b>	<b>3,2</b>	
<b>ОБЕД</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	0	14,1	20,1	26,1	1	7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	6,1	10,6	10,0	157,8	0	12,8	0,2	2,2	0	52,9	25,9	81,4	1,5	39
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,5	22,0	49,4	457,3	0,1	1,5	0,3	5,0	0	28,7	46,3	193,4	1,9	40
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>848</b>	<b>26,7</b>	<b>33,3</b>	<b>115,4</b>	<b>868,7</b>	<b>0,3</b>	<b>41,0</b>	<b>0,7</b>	<b>8,9</b>	<b>0</b>	<b>120,4</b>	<b>113,2</b>	<b>346,9</b>	<b>6,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>74,4</b>	<b>50,9</b>	<b>204,5</b>	<b>1579,1</b>	<b>0,5</b>	<b>41,4</b>	<b>0,77</b>	<b>12,4</b>	<b>0,1</b>	<b>356,5</b>	<b>190,7</b>	<b>741,2</b>	<b>9,4</b>	

**4 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,6	6,7	38,6	237,2	0,2	0	0	1,4	0,1	19,3	38,6	108,0	1,4	15
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>12,6</b>	<b>19,6</b>	<b>75,2</b>	<b>529,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,07</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>177,6</b>	<b>64,1</b>	<b>228,3</b>	<b>3,3</b>	
<b>ОБЕД</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	0	22,9	14	41,9	1	6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9,0	12,4	11,1	191,8	0,1	8,8	0,2	0,5	0,1	39,6	28,0	109,0	1,5	37
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	13,1	16,1	12,1	246,2	0	0,8	0	0,6	0,2	19,2	18,9	125,0	1,9	48
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,6	321,9	0,2	0	0,1	5,5	0,2	26,3	146,0	218,3	5	41
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	0	13,2	4,4	4	0,8	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>928</b>	<b>36,8</b>	<b>40,6</b>	<b>122,5</b>	<b>1003,4</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,0</b>	<b>0,5</b>	<b>132,7</b>	<b>227,8</b>	<b>540,2</b>	<b>11,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>60,2</b>	<b>197,7</b>	<b>1532,7</b>	<b>0,7</b>	<b>22,5</b>	<b>0,37</b>	<b>10,3</b>	<b>0,6</b>	<b>310,3</b>	<b>291,9</b>	<b>768,5</b>	<b>14,5</b>	

**5 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,5	27,1	194,3	0,2	0	0	1,3	0,1	24,1	45,6	115,7	1,4	12
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	29
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>12,3</b>	<b>21,1</b>	<b>74,3</b>	<b>536,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>191,4</b>	<b>76,0</b>	<b>246,1</b>	<b>4,0</b>	
<b>ОБЕД</b>															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,9	6,2	5,4	82,0	0	12,6	0,5	2,9	0	23,7	18,1	30,9	1,3	23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	6,6	9,4	23,9	205,5	0,1	4,8	0,2	2,4	0	30,5	29,8	98,6	1,4	35
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	1,1	7,9	6,2	99,8	0	1,5	0,1	3,5	0	6,7	6,6	15,1	0,4	50.1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	0,1	19,3	9,6	51,8	1,3	42
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>928</b>	<b>19,1</b>	<b>29,5</b>	<b>127,0</b>	<b>848,7</b>	<b>0,3</b>	<b>18,9</b>	<b>0,8</b>	<b>11,2</b>	<b>0,1</b>	<b>100,8</b>	<b>82,5</b>	<b>238,4</b>	<b>5,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>31,4</b>	<b>50,6</b>	<b>201,3</b>	<b>1385,2</b>	<b>0,6</b>	<b>19,1</b>	<b>0,87</b>	<b>13,4</b>	<b>0,2</b>	<b>292,2</b>	<b>158,5</b>	<b>484,5</b>	<b>9,4</b>	

**6 ДЕНЬ**  
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	24,4	0,9	277,4	0,1	0	0,4	5,3	2,5	59,8	12,2	191,8	2,4	19
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0	12,5	51,1	0	0	0	0	0	7,9	5,6	10,4	0,2	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	0	132	5,3	75	0,2	21
АПЕЛЬСИН (поштучно)	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	0	34	13	23	0,3	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21,3</b>	<b>29,2</b>	<b>41,6</b>	<b>520,8</b>	<b>0,2</b>	<b>61,1</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>2,5</b>	<b>242,9</b>	<b>49,3</b>	<b>333,8</b>	<b>3,9</b>	
<b>ОБЕД</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	0	14,1	20,1	26,1	1	7
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,7	10,2	15,2	178,3	0,1	12,7	0,3	2,4	0	62,8	37,0	101,2	2,0	38
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	0	28,9	42,2	220,6	2,7	46
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>848</b>	<b>32,5</b>	<b>35,0</b>	<b>90,8</b>	<b>810,6</b>	<b>0,5</b>	<b>48,1</b>	<b>0,6</b>	<b>6,3</b>	<b>0</b>	<b>128,9</b>	<b>117,7</b>	<b>394,2</b>	<b>6,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>53,8</b>	<b>64,2</b>	<b>132,4</b>	<b>1331,4</b>	<b>0,7</b>	<b>109,2</b>	<b>1,0</b>	<b>12,6</b>	<b>2,5</b>	<b>371,8</b>	<b>167,0</b>	<b>728,0</b>	<b>10,6</b>	

**7 ДЕНЬ**  
**7-11 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,1	1,6	2,2	23,4	0	0	0	0	0	4,3	0,7	1,2	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	9,2	13,2	33,6	0,8	8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	1	0	2	0	22
ЙОГУРТ	100	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	1,2	0,1	1	0	27
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>3,6</b>	<b>10,1</b>	<b>38,8</b>	<b>261,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>31,8</b>	<b>21,0</b>	<b>47,5</b>	<b>1,7</b>	
<b>ОБЕД</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,1	8,7	85,5	0	2,3	1,4	2,7	0	36,6	26,5	38,4	1,0	24
СУП РЫБНЫЙ	250	6,8	3,0	17,7	125,5	0,1	5,5	0,2	1,6	0	31,6	33,4	99,4	1,2	33
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,8	16,7	13,3	266,3	0,1	0	0	0,6	0	18,2	28,7	159,7	2,5	50
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	0,1	11,2	29,6	89,7	0,6	43
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	0	17	5	12	1	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	8.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>928</b>	<b>32,2</b>	<b>30,6</b>	<b>144,2</b>	<b>982,6</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>1,6</b>	<b>6,5</b>	<b>0,1</b>	<b>126,1</b>	<b>139,7</b>	<b>441,2</b>	<b>7,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>35,8</b>	<b>40,7</b>	<b>183,0</b>	<b>1244,1</b>	<b>0,5</b>	<b>9,0</b>	<b>1,67</b>	<b>7,4</b>	<b>0,1</b>	<b>157,9</b>	<b>160,7</b>	<b>488,7</b>	<b>9,0</b>	