


"Согласовано"

Начальник весеннего ЛДП
 М.М.Муратова.



« Утверждаю»

Директор МКОУ Протасовская ООШ
А.В.Николаева.
Подпись от 25.03.2024г в 42-011.

Меню

для воспитанников летнего лагеря дневного пребывания
МКОУ Протасовская ООШ МО Дубенский район.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
1 день.						
Завтрак						
411	Кнели из кур	100	17,16	17,38	7,37	253,15
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	6,79	34,85	174,0
458	Чай с джемом	200	0,1	0,0	15,2	61,0
112	Яблоко(поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
111	Батон нарезной	40	30	1,16	20,6	104,8
	Итого за завтрак	620,0	54,45	25,73	87,82	639,95
Обед						
106	Огурец свежий	100	0,8	0,08	2,49	13,94
152	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,4	105,8
372	Ленивые голубцы	280	23,8	23,24	11,2	350,0
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	122,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за обед	890	36,64	26,86	80,97	716,54
Полдник						
пром	Кекс «Волжский»	75	4,5	15	42	323,0
пром	Ряженка	200	6,0	6,4	8,4	116,0
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за полдник	375	10,4	21,7	60,7	486,0
	Итого за день	1885	101,49	74,29	229,49	1842,49

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
2 день.						
Завтрак						
301	Омлет натуральный	200	17,173	26,73	4,59	324,98
95	Бутерброд с джемом	35/5/20	1,7	4,3	32,6	176,0
459	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
112	Мандарин (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого за завтрак	560	19,773	31,23	59,89	599,98
Обед						
25	Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	3,7	65,0
134	Рассольник Ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
406	Плов из отварной птицы	280	21,28	26,39	62,91	595,9
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	Итого за обед	900	30,08	40,79	134,43	1042,4
Полдник						
Пром.	Ватрушка творожная	100	15	7,075	92,5	491,75
512	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72,0
пром	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	Итого за полдник	420	17,1	7,685	135,2	678,95
	Итого за день	1880	66,953	79,705	329,52	2321,33
3 день.						
Завтрак						
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,7	17,65	39,4	359,3
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	Итого за завтрак	595	21,5	30,05	73,3	634,3
Обед						
22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1	10,16	3,49	109,56
158	Суп с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	18,6	109,8
242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	8,1	37,6	251,1
389	Тефтели из говядины	100	13,8	12,7	8,7	204
512	Компот из плодов и ягод сушёных	200	0,3	0	20,1	81,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,8
	Итого за обед	900	28,18	35,28	119,25	914,56
Полдник						
пром	Пирожок с повидлом	90	7,8	5,6	57,2	314,0

пром	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92,0
пром	Зефир	35	0,43	0	39,9	76,1
	Итого за полдник	335	9,23	5,8	97,3	482,1
	Итого за день		58,91	71,13	289,85	2030,96
4 день.						
Завтрак						
313	Запеканка из творога	200	31,92	33,52	31,79	565,25
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
112	Банан (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	Итого за завтрак	570	39,67	54,79	97,57	1052,65
Обед						
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,15	3,78	23,9
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5
343	Рыба ,тушённая в томате с овощами	150	14,04	7,59	6,65	151,05
426	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за обед	940	26,87	22,02	99,44	708,85
Полдник						
пром	Сырные палочки	100	5,4	4,77	54,9	285,03
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
112	Груша(поштучно)	120	0,48	0,36	12,36	56,4
	Итого за полдник	410	6,58	5,43	90,06	438,43
	Итого за день	1920	73,12	76,81	287,07	2199,93

5 день.						
Завтрак						
106	Огурец свежий	100	0,8	0,08	2,49	13,9
376	Зразы из говядины	100	11,58	11,0	16,03	211,0
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
459	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за завтрак	600	17,76	19,58	63,62	503,9
Обед						
69	Салат овощной с зелёным горошком	100	1,49	1,89	2,64	33,37
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,0	10,65	95
412	Шницель из курицы припущенный	100	14,85	10,56	9,2	186,67
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	20,52	41,4	387,6
519	Компот из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
пром	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4

	Итого за обед	890	32,36	39,33	110,57	924,44
Полдник						
пром	Пряник печатный «Тульский»	150	9,0	9,0	109,5	555,0
пром	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	25,0	170,0
112	Банан (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	Итого за полдник	470	16,4	14,6	159,7	840,2
	Итого за день	1960	66,52	73,51	333,89	2268,54

6 день.						
Завтрак						
301	Омлет натуральный	200	17,173	26,73	4,59	324,98
83	Бутерброд с отварной говядиной	30/20	7,9	4,5	9,8	111,0
496	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0
112	Апельсин (поштучно)	150	1,35	0,3	12,1	64,5
	Итого за завтрак	600	29,62	34,23	42,39	579,48
Обед						
22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,0	10,16	3,49	109,56
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108,00
406	Плов из отварной птицы	280	21,28	21,15	50,41	477,5
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	122,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за обед	880	29,46	36,5	118,505	923,76
Полдник						
Пром.	Кекс Волжский	75	4,5	15	42	323,0
512	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92,0
	Итого за полдник	275	5,5	15,2	42,2	415,00
	Итого за день	1755	64,58	85,93	203,1	1918,24

7 день.						
Завтрак						
260	Каша «Дружба»	200	5,24	11,66	25,06	226,2
90	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153,0
200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,00
300	Яйцо варёное(поштучно)	40	5,1	4,6	0,3	63,0
112	Яблоко (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак	585	21,04	29,46	70,06	633,2
Обед						
76	Винегрет овощной	100	1,29	10,76	6,77	129,48
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,54	6,5	8,1	99,2
412	Шницель из курицы припущенный	100	14,85	10,56	9,2	186,67
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6

511	Компот из смородины чёрной	200	0,3	0,1	17,2	71,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	Итого за обед	900	27,65	37,19	89,91	802,95
Полдник						
Пром.	Плюшка московская	100	7,6	8,9	56,1	335,0
пром	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	25,0	170,0
пром	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	Итого за полдник	420	15,0	14,5	106,3	620,2
	Итого за день	1905	63,7	81,15	266,27	2056,35
8 день.						
Завтрак						
334	Кнели рыбные припущенные	100	13,59	1,41	5,54	89,71
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
459	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	Итого за завтрак	520	19,77	18,45	55,86	469,71
Обед						
106	Огурец свежий	100	0,89	0,1	2,49	13,94
134	Рассольник Ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
412	Биточек из курицы припущенный	100	14,85	10,56	9,19	186,67
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	6,79	34,85	174,0
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	Итого за обед	900	30,23	25,55	119,15	773,11
Полдник						
Пром.	Сырные палочки	100	13,7	27,9	2,4	314,5
Пром	Кефир	200	2,9	3,2	4,0	59,0
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за полдник	400	17,0	31,5	16,2	420,5
	Итого за день	1820	67,0	75,5	191,21	1663,32
9 день.						
Завтрак						
313	Запеканка из творога	200	31,92	33,52	31,79	565,25
94	Бутерброд с маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147,0
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0
112	Банан (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	Итого за завтрак	550,0	38,12	49,32	80,39	906,45
Обед						
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,15	3,78	23,9
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,36	5,06	4,43	100,67
426	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60

508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	Итого за обед	900	22,94	19,78	102,36	684,67
Полдник						
Пром.	Пирожок с повидлом	90	7,8	5,6	57,2	314,0
пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92,0
	Итого за полдник	290	8,1	5,8	57,2	406,0
	Итого за день	1740	69,16	74,9	239,95	1997,12

10 день.						
Завтрак						
258	Каша пшённая вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,0
90	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153
300	Яйцо варёное (поштучно)	40	5,1	4,6	0,3	63,0
496	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0
пром	Мандарин(поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого за завтрак	585	24,92	30,46	79,82	697,0
Обед						
69	Салат овощной с зелёным горошком	100	1,49	1,89	2,64	33,37
155	Суп с крупой	250	1,6	5,08	17,05	120,3
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	20,52	41,4	387,6
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,0	13,8	4,3	213,0
511	Компот из смородины чёрной	200	0,3	0,1	17,2	71,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	Итого за обед	910	35,64	42,74	111,61	976,27
Полдник						
Пром.	Пирожное Домашнее	80	4,8	16	44,8	344,5
пром	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	25	170,00
	Итого за полдник	280	10,4	21	69,8	514,5
	Итого за день	1880	66,953	79,705	329,52	2321,33

11 день.						
Завтрак						
411	Кнели из кур	100	17,16	17,38	7,37	253,15
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	6,79	34,85	174,0
458	Чай с джемом	200	0,1	0,0	15,2	61,0
112	Яблоко(поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
111	Батон нарезной	40	30	1,16	20,6	104,8
	Итого за завтрак	620,0	54,45	25,73	87,82	639,95

Обед						
106	Огурец свежий	100	0,8	0,08	2,49	13,94
152	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,4	105,8
372	Ленивые голубцы	280	23,8	23,24	11,2	350,0
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	122,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за обед	890	36,64	26,86	80,97	716,54
Полдник						
пром	Кекс «Волжский»	75	4,5	15	42	323,0
пром	Ряженка	200	6,0	6,4	8,4	116,0
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за полдник	375	10,4	21,7	60,7	486,0
	Итого за день	1885	101,49	74,29	229,49	1842,49

12 день.						
Завтрак						
301	Омлет натуральный	200	17,173	26,73	4,59	324,98
95	Бутерброд с джемом	35/5/20	1,7	4,3	32,6	176,0
459	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
112	Мандарин (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Итого за завтрак	560	19,773	31,23	59,89	599,98
Обед						
25	Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	3,7	65,0
134	Рассольник Ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
406	Плов из отварной птицы	280	21,28	26,39	62,91	595,9
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	Итого за обед	900	30,08	40,79	134,43	1042,4
Полдник						
Пром.	Ватрушка творожная	100	15	7,075	92,5	491,75
512	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72,0
пром	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	Итого за полдник	420	17,1	7,685	135,2	678,95
	Итого за день	1880	66,953	79,705	329,52	2321,33

13 день.						
Завтрак						
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,7	17,65	39,4	359,3
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	Итого за завтрак	595	21,5	30,05	73,3	634,3

Обед						
22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1	10,16	3,49	109,56
158	Суп с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	18,6	109,8
242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	8,1	37,6	251,1
389	Тефтели из говядины	100	13,8	12,7	8,7	204
512	Компот из плодов и ягод сушёных	200	0,3	0	20,1	81,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,8
	Итого за обед	900	28,18	35,28	119,25	914,56
Полдник						
пром	Пирожок с повидлом	90	7,8	5,6	57,2	314,0
пром	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92,0
пром	Зефир	35	0,43	0	39,9	76,1
	Итого за полдник	335	9,23	5,8	97,3	482,1
	Итого за день	1830	58,91	71,13	289,85	2030,96

14 день.						
Завтрак						
313	Запеканка из творога	200	31,92	33,52	31,79	565,25
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
112	Банан (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	Итого за завтрак	570	39,67	54,79	97,57	1052,65
Обед						
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,15	3,78	23,9
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5
343	Рыба тушённая в томате с овощами	150	14,04	7,59	6,65	151,05
426	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за обед	940	26,87	22,02	99,44	708,85
Полдник						
пром	Сырные палочки	100	5,4	4,77	54,9	285,03
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
112	Груша(поштучно)	120	0,48	0,36	12,36	56,4
	Итого за полдник	410	6,58	5,43	90,06	438,43
	Итого за день	1920	73,12	76,81	287,07	2199,93

15 день.						
Завтрак						
106	Огурец свежий	100	0,8	0,08	2,49	13,9
376	Зразы из говядины	100	11,58	11,0	16,03	211,0
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6

459	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за завтрак	600	17,76	19,58	63,62	503,9
Обед						
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	1,49	1,89	2,64	33,37
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,0	10,65	95
412	Шницель из курицы припущенный	100	14,85	10,56	9,2	186,67
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	20,52	41,4	387,6
519	Компот из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
пром	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	Итого за обед	890	32,36	39,33	110,57	924,44
Полдник						
пром	Пряник печатный «Тульский»	150	9,0	9,0	109,5	555,0
пром	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	25,0	170,0
112	Банан (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	Итого за полдник	470	16,4	14,6	159,7	840,2
	Итого за день	1960	66,52	73,51	333,89	2268,54

16 день.						
Завтрак						
301	Омлет натуральный	200	17,173	26,73	4,59	324,98
83	Бутерброд с отварной говядиной	30/20	7,9	4,5	9,8	111,0
496	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0
112	Апельсин (поштучно)	150	1,35	0,3	12,1	64,5
	Итого за завтрак	600	29,62	34,23	42,39	579,48
Обед						
22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,0	10,16	3,49	109,56
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108,00
406	Плов из отварной птицы	280	21,28	21,15	50,41	477,5
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	122,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за обед	880	29,46	36,5	118,505	923,76
Полдник						
Пром.	Кекс Волжский	75	4,5	15	42	323,0
512	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92,0
	Итого за полдник	275	5,5	15,2	42,2	415,00
	Итого за день	1755	64,58	85,93	203,1	1918,24

17 день.						
Завтрак						
260	Каша «Дружба»	200	5,24	11,66	25,06	226,2
90	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153,0
200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,00
300	Яйцо варёное(поштучно)	40	5,1	4,6	0,3	63,0
112	Яблоко (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за завтрак		585	21,04	29,46	70,06	633,2
Обед						
76	Винегрет овощной	100	1,29	10,76	6,77	129,48
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,54	6,5	8,1	99,2
412	Шницель из курицы припущенный	100	14,85	10,56	9,2	186,67
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
511	Компот из смородины чёрной	200	0,3	0,1	17,2	71,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Итого за обед		900	27,65	37,19	89,91	802,95
Полдник						
Пром.	Плюшка московская	100	7,6	8,9	56,1	335,0
пром	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	25,0	170,0
пром	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2
Итого за полдник		420	15,0	14,5	106,3	620,2
Итого за день		1905	63,7	81,15	266,27	2056,35

18 день.						
Завтрак						
334	Кнели рыбные припущенные	100	13,59	1,41	5,54	89,71
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
459	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Итого за завтрак		520	19,77	18,45	55,86	469,71
Обед						
106	Огурец свежий	100	0,89	0,1	2,49	13,94
134	Рассольник Ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
412	Биточек из курицы припущенный	100	14,85	10,56	9,19	186,67
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	6,79	34,85	174,0
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Итого за обед		900	30,23	25,55	119,15	773,11
Полдник						
Пром.	Сырные палочки	100	13,7	27,9	2,4	314,5

		Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетическая Ценность (кКал)
	Средние показатели за Завтрак	579,72	24,49	28,25	66,46	604,25
	Средние показатели за Обед	818,33	27,00	26,99	100,36	749,66
	Средние показатели за Полдник	376,67	11,83	14,42	85,68	514,9
	Средние показатели за период	1856,95	63,32	69,66	252,5	1868,81