

"Согласовано"

Начальник весеннего ЛДП
 М.М.Муратова.



« Утверждаю»
Директор МКОУ Протасовская ООШ
А.В.Николаева.

Меню
для воспитанников летнего лагеря дневного пребывания
МКОУ Протасовская ООШ МО Дубенский район. (7-11лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
1 день.						
Завтрак						
411	Кнели из кур	90	15,44	15,64	6,63	227,8
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,66	29,04	145,00
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	580	51,6	22,86	81,27	585,6
Обед						
106	Огурец свежий	60	0,48	0,05	1,49	8,36
152	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,4	105,8
372	Ленивые голубцы	240	20,4	19,92	9,6	300,0
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	810	32,92	23,51	78,37	660,96
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	1765	94,92	68,07	220,34	1732,56

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
2 день.						
Завтрак						
301	Омлет натуральный	150	12,879	20,05	3,44	243,74
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	60	0,66	3,66	2,22	39,0
134	Рассольник Ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28
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	820	26,65	30,13	113,35	830,78
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 (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	Итого за полдник	420	17,1	7,685	135,2	678,95
	Итого за день	1800	63,52	69,05	308,44	2109,71
3 день.						
Завтрак						
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,56	14,12	31,52	287,44
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	545	19,36	26,52	65,42	562,44
Обед						
22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,12	2,1	66,0
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,8
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,35	209,3
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	830	26,78	29,84	111,61	829,2
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	1710	55,37	62,16	274,33	1873,74
4 день.						
Завтрак						
313	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0
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	520	31,75	46,47	89,68	912,4
Обед						
106	Помидоры свежие	60	0,66	0,120	2,28	14,4
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5
343	Рыба ,тушённая в томате с овощами	100	9,36	5,06	4,43	100,7
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0
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	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за обед	820	21,18	17,99	91,91	618,4
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	1750	59,51	69,89	271,65	1969,23
5 день.						
Завтрак						
106	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4
376	Зразы из говядины	90	10,53	9,99	14,58	189,9
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
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	520	15,76	17,23	57,91	449,7
Обед						
69	Салат овощной с зелёным горошком	60	0,9	1,14	1,59	20,1
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,0	10,65	95
412	Шницель из курицы припущенный	90	13,5	9,6	8,36	169,7
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	17,1	34,5	323,0
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	810	28,86	34,2	101,78	829,6

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	1800	61,02	66,03	319,39	2119,5
6 день.						
Завтрак						
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8
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	550	25,33	27,51	41,25	498,3
Обед						
22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,12	2,1	66
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108,00
406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28
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	800	26,07	29,48	110,015	812,98
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	1625	56,9	72,19	193,465	1726,28
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	60	0,78	6,48	4,08	78,0
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,54	6,5	8,1	99,2
412	Шницель из курицы припущенный	90	13,5	9,6	8,36	169,7
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
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	820	25,16	30,63	83,11	706,9
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	1825	61,2	74,59	259,47	1960,3
8 день.						
Завтрак						
334	Кнели рыбные припущенные	90	12,24	1,26	4,95	80,1
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
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	480	17,79	16,98	52,0	432,5
Обед						
106	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4
134	Рассольник Ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
412	Биточек из курицы припущенный	90	13,5	9,6	8,36	169,7
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0
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	820	27,34	23,32	111,52	721,6
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	1700	62,13	71,8	179,72	1574,6
9 день.						
Завтрак						
313	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0
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	500	30,6	41,6	81,6	831,2
Обед						
106	Помидоры свежие	60	0,66	0,120	2,28	14,4
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,36	5,06	4,43	100,67
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0
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	830	21,93	18,28	97,05	644,57
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	1620	60,63	65,68	235,85	1881,77

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	60	0,9	1,14	1,59	20,1
155	Суп с крупой	250	1,6	5,08	17,05	120,3
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,0	253,05
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	840	34,24	29,27	106,16	828,45
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	1705	69,56	80,73	255,78	2039,95

11 день.						
Завтрак						
411	Кнели из кур	90	15,44	15,64	6,63	227,8
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,66	29,04	145,00
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	580	51,6	22,86	81,27	585,6
Обед						
106	Огурец свежий	60	0,48	0,05	1,49	8,36
152	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,4	105,8
372	Ленивые голубцы	240	20,4	19,92	9,6	300,0
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	810	32,92	23,51	78,37	660,96
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	1765	94,92	68,07	220,34	1732,56

12 день.						
Завтрак						
301	Омлет натуральный	150	12,879	20,05	3,44	243,74
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	60	0,66	3,66	2,22	39,0
134	Рассольник Ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28
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	820	26,65	30,13	113,35	830,78
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 (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	Итого за полдник	420	17,1	7,685	135,2	678,95
	Итого за день	1800	63,52	69,05	308,44	2109,71

13 день.						
Завтрак						
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,56	14,12	31,52	287,44
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	545	19,36	26,52	65,42	562,44
Обед						
22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,12	2,1	66,0
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,8
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,35	209,3
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	830	26,78	29,84	111,61	829,2

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	1710	55,37	62,16	274,33	1873,74

14 день.						
Завтрак						
313	Запекалка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0
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	520	31,75	46,47	89,68	912,4
Обед						
106	Помидоры свежие	60	0,66	0,120	2,28	14,4
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5
343	Рыба ,тушённая в томате с овощами	100	9,36	5,06	4,43	100,7
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0
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	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за обед	820	21,18	17,99	91,91	618,4
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	1750	59,51	69,89	271,65	1969,23

15 день.						
Завтрак						
106	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4
376	Зразы из говядины	90	10,53	9,99	14,58	189,9
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
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	520	15,76	17,23	57,91	449,7
Обед						
69	Салат овощной с зелёным горошком	60	0,9	1,14	1,59	20,1
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,0	10,65	95
412	Шницель из курицы припущенный	90	13,5	9,6	8,36	169,7
237	Каша гречневая	150	7,8	17,1	34,5	323,0

	рассыпчатая					
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	810	28,86	34,2	101,78	829,6
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	1800	61,02	66,03	319,39	2119,5

16 день.						
Завтрак						
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8
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	550	25,33	27,51	41,25	498,3
Обед						
22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,12	2,1	66
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108,00
406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28
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	800	26,07	29,48	110,015	812,98
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	1625	56,9	72,19	193,465	1726,28

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	60	0,78	6,48	4,08	78,0
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,54	6,5	8,1	99,2
412	Шницель из курицы	90	13,5	9,6	8,36	169,7

	припущенный					
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
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	820	25,16	30,63	83,11	706,9
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	1825	61,2	74,59	259,47	1960,3

18 день.						
Завтрак						
334	Кнели рыбные припущенные	90	12,24	1,26	4,95	80,1
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
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	480	17,79	16,98	52,0	432,5
Обед						
106	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4
134	Рассольник Ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
412	Биточек из курицы припущенный	90	13,5	9,6	8,36	169,7
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0
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	820	27,34	23,32	111,52	721,6
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	1700	62,13	71,8	179,72	1574,6

		Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетическая Ценность (кКал)
	Средние показатели за Завтрак	542,5	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	1737,5	63,32	69,66	252,5	1868,81