

1
 согласовано
 директор
 службы Дорогобузских ДДМ
 Сидельникова



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
 Корсунова О.Е.



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

ОТ 6 ЛЕТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 10 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

НА ИЮНЬ МЕСЯЦ 2023 ГОДА

| Номер рецептуры сборника технологических нормативов, год издания | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | |
|--|--|--------|------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------------------|--------|-------|------|---------------|------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A |
| 1-й день: | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 417/1981 | Каша молочная рисовая | 200/10 | 4,98 | 11,8 | 32,14 | 256 | 129,78 | 138,4 | 29,44 | 0,42 | 0,06 | 1,32 | 0,06 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | 0 | 0,1 | 0 |
| | Итого: | | 5,18 | 11,85 | 47,15 | 313 | 135,03 | 146,64 | 33,84 | 1,28 | 0,06 | 1,42 | 0,06 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 208/1981 | Рассольник Ленинградский с крупой перловой | 250 | 2,52 | 5,50 | 17,62 | 133 | 25,95 | 78,50 | 26,97 | 1,02 | 0,11 | 17,3 | 0,03 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 697/1981 | Филе куриной грудки припущенное | 50 | 15,28 | 5,90 | 0,56 | 117 | 15,63 | 137,67 | 15,46 | 1,18 | 0,05 | 0,15 | 0,05 |
| 744/1981 | Каша гречневая рассыпчатая | 95 | 5,54 | 4,19 | 27,28 | 171 | 10,92 | 131,40 | 87,88 | 2,96 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 20 | 2,5 | 0,8 | 13,9 | 47 | 10,2 | 51,6 | 18,9 | 0,84 | 0,05 | 0 | 0 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | 0 | 0,1 | 0 |
| | Итого: | | 26,04 | 16,44 | 74,37 | 525 | 67,95 | 407,41 | 153,61 | 6,86 | 0,39 | 17,55 | 0,1 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 31,22 | 28,29 | 121,52 | 838 | 202,98 | 554,05 | 187,45 | 8,14 | 0,45 | 18,97 | 0,16 |
| 2-й день: | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 411/1981 | Каша молочная овсяная | 200/10 | 7,94 | 14,14 | 34,36 | 298 | 146,96 | 253,44 | 69,12 | 2,00 | 0,26 | 1,20 | 0,06 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | 0 | 0,1 | 0 |
| | Итого: | | 8,14 | 14,19 | 49,37 | 355 | 152,21 | 261,68 | 73,52 | 2,86 | 0,26 | 1,3 | 0,06 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 176/1981 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250/5 | 2,06 | 5,27 | 13,01 | 108 | 42,89 | 55,50 | 22,33 | 1,20 | 0,05 | 20,46 | 0,03 |
| Кулинарный совет КП «Космос» | Жаркое домашнему | 50/125 | 41,34 | 17,78 | 33,53 | 313 | 26,74 | 204,95 | 85,84 | 2,09 | 0,16 | 24,39 | 0,02 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,9 | 55 | 8,05 | 43,75 | 14 | 0,99 | 0,15 | 0,14 | 0 |
| 1010/1981 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| | Итого: | | 46,43 | 23,45 | 78,66 | 535 | 85,73 | 313,98 | 127,41 | 5,18 | 0,36 | 47,89 | 0,05 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 54,57 | 37,64 | 128,03 | 890 | 237,94 | 575,66 | 200,93 | 8,04 | 0,62 | 49,19 | 0,11 |
| 3-й день: | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 572/1981 | Сосиска отварная | 65 | 10,4 | 14,3 | 0,08 | 160 | 10,60 | 104,20 | 13,85 | 0,59 | 0,07 | 27,95 | 0,0 |
| 753/1981 | Макароньы отварные | 150 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 212 | 40,95 | 60,06 | 24,59 | 0,99 | 0,12 | 0,00 | 0,3 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | 0,00 | 0,10 | 0,0 |
| | Итого: | | 16,08 | 19,33 | 49,97 | 429 | 56,8 | 172,50 | 42,84 | 2,44 | 0,19 | 28,05 | 0,3 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-----|--------|--------|--------|-------|------|--------|------|
| 219/1981 | Суп картофельный с крупой рисовой | 250 | 2,14 | 4,48 | 17,46 | 121 | 17,62 | 63,25 | 25,02 | 0,89 | 0,10 | 16,50 | 0,02 |
| 157/2003 | Ежики мясные | 60 | 12,4 | 10,6 | 5,3 | 208 | 16,34 | 95,35 | 21,88 | 0,89 | 0,06 | 18,52 | 0,00 |
| 773/1981 | Капуста тушеная | 100 | 2,37 | 3,02 | 10,06 | 78 | 62,07 | 42,21 | 21,31 | 0,84 | 0,04 | 52,88 | 0,02 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,9 | 55 | 8,05 | 43,75 | 14 | 0,99 | 0,15 | 0,14 | 0 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | 0 | 0,1 | 0 |
| | Итого: | | 19,88 | 18,5 | 64,73 | 519 | 109,33 | 252,8 | 86,61 | 4,47 | 0,35 | 88,14 | 0,04 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 35,96 | 37,83 | 114,70 | 948 | 166,13 | 425,30 | 129,45 | 6,91 | 0,54 | 116,19 | 0,34 |
| 4-й день: | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 405/1981 | Каша молочная гречневая | 200/10 | 8,73 | 4,75 | 33,94 | 216 | 131,26 | 230,35 | 108,31 | 3,23 | 0,24 | 1,3 | 0,02 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 20 | 2,5 | 0,8 | 13,9 | 47 | 10,2 | 51,6 | 18,9 | 0,84 | 0,05 | 0 | 0 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | 0,0 | 0,10 | 0 |
| | Итого: | | 11,43 | 5,6 | 62,85 | 320 | 146,71 | 290,19 | 131,61 | 4,93 | 0,29 | 1,4 | 0,02 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 219/1981 | Суп картофельный с крупой перловой | 250 | 2,72 | 4,54 | 20,54 | 137 | 21,02 | 88,05 | 26,52 | 1,02 | 0,11 | 16,50 | 0,02 |
| 632/1981 | Гуляш свиной | 30/30 | 9,70 | 4,21 | 2,88 | 90 | 10,16 | 107,18 | 15,40 | 5,32 | 0,06 | 1,87 | 0,02 |
| 747/1981 | Рис отварной | 128 | 3,25 | 5,21 | 32,95 | 195 | 27,93 | 70,21 | 24,47 | 0,66 | 0,02 | 0,00 | 0,02 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,9 | 55 | 8,05 | 43,75 | 14 | 0,99 | 0,15 | 0,14 | 0 |
| 924/1981 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 | 0,01 | 8,91 | 0,00 |
| | Итого: | | 18,65 | 14,52 | 88,54 | 539 | 76 | 315,13 | 85,25 | 9,2 | 0,35 | 27,42 | 0,06 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 30,08 | 20,12 | 151,39 | 859 | 222,71 | 605,32 | 216,86 | 14,13 | 0,64 | 28,82 | 0,08 |
| 5-й день: | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 68/Прейскурант | Каша молочная "Дружба" | 200/10 | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 | 125,24 | 152,66 | 36,32 | 0,78 | 0,12 | 1,22 | 0,06 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | 0 | 0,1 | 0 |
| 480/1986 | Булочка ванильная | 60 | 4,75 | 5,08 | 34,88 | 205 | 12,43 | 45,41 | 7,55 | 0,64 | 0,07 | 0 | 0,01 |
| | Итого: | | 10,81 | 17,17 | 83,05 | 526 | 142,92 | 206,31 | 48,27 | 2,28 | 0,19 | 1,22 | 0,07 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------------|----------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|------|-------|------|
| | Итого: | | 10,81 | 17,17 | 83,05 | 526 | 142,92 | 206,31 | 48,27 | 2,28 | 0,19 | 1,32 | 0,07 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 126/1981 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 5,53 | 4,75 | 19,40 | 145 | 46,14 | 139,07 | 37,92 | 1,81 | 0,19 | 12,37 | 0,02 |
| 541/1981 | Котлета рыбная | 50 | 6,8 | 4,93 | 8,46 | 106 | 30,33 | 93,35 | 17,04 | 0,59 | 0,06 | 0,48 | 0 |
| 759/1981 | Картофельное пюре | 150 | 3,24 | 5,60 | 22,05 | 156 | 69,50 | 96,71 | 34,49 | 1,40 | 0,15 | 25,95 | 0,03 |
| 816/1983 | Огурец свежий | 21 | 0,17 | 0,02 | 0,55 | 3 | 4,83 | 8,82 | 2,94 | 0,13 | 0,01 | 2,1 | 0 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,9 | 55 | 8,05 | 43,75 | 14 | 0,99 | 0,15 | 0,14 | 0 |
| 1010/1981 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 18,77 | 15,7 | 82,58 | 524 | 166,9 | 391,48 | 111,63 | 5,82 | 0,56 | 43,94 | 0,05 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 29,58 | 32,87 | 165,63 | 1050 | 309,82 | 597,79 | 159,90 | 8,1 | 0,75 | 45,26 | 0,12 |
| 6-й день: | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 499/1981 | Запеканка творожная со сметаной | 100/20 | 17,77 | 14,78 | 32,25 | 316 | 234,62 | 266,32 | 32,43 | 0,66 | 0,06 | 0,71 | 0,08 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | 0 | 0,1 | 0 |
| | Итого: | | 17,97 | 14,83 | 47,26 | 373 | 239,87 | 169,99 | 47,70 | 1,52 | 0,06 | 0,81 | 0,08 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 197/1981 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/5 | 1,97 | 5,32 | 9,33 | 94 | 42,44 | 49,97 | 21,12 | 0,76 | 0,08 | 30,89 | 0,03 |
| 338/1973 | Колбаса вареная отварная | 50 | 10,58 | 9,7 | 0,12 | 130 | 9,33 | 112,37 | 19,29 | 1,37 | 0,16 | 18,04 | 0,02 |
| 747/1981 | Рис отварной | 117 | 2,97 | 4,77 | 30,12 | 178 | 25,53 | 64,18 | 22,36 | 0,6 | 0,02 | 0,00 | 0,02 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 20 | 2,5 | 0,8 | 13,9 | 47 | 10,2 | 51,6 | 18,9 | 0,84 | 0,05 | 0 | 0 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | 0,00 | 0,10 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 18,22 | 20,64 | 68,48 | 506 | 92,75 | 286,36 | 86,07 | 4,43 | 0,31 | 49,03 | 0,05 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 36,19 | 35,47 | 115,74 | 879 | 332,62 | 456,35 | 133,77 | 5,95 | 0,37 | 49,84 | 0,13 |
| 7-й день: | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 411/1981 | Каша вязкая молочная пшенная | 200/10 | 8,18 | 12,8 | 42,46 | 318 | 129,12 | 197,54 | 53,22 | 1,42 | 0,22 | 1,2 | 0,06 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|----------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|------|-------|------|
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | 0,00 | 0,10 | 0,0 |
| | Итого: | | 8,38 | 12,85 | 57,47 | 375 | 134,37 | 205,78 | 57,62 | 2,28 | 0,22 | 1,3 | 0,06 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 223/1981 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,86 | 4,56 | 20,73 | 139 | 19,72 | 67,35 | 27,02 | 0,99 | 0,12 | 16,50 | 0,02 |
| Кулинарный совет ГУП «Школьник» | Гуляш из филе куриных грудок | 50/50 | 41,25 | 17,99 | 19,57 | 249 | 16,96 | 153,02 | 67,45 | 1,21 | 0,04 | 4,26 | 0,02 |
| 257/1994 | Каша перловая вязкая | 135 | 3,13 | 5,80 | 27,68 | 165 | 17,90 | 73,78 | 94,39 | 0,81 | 0,05 | 0,01 | 0,02 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,9 | 55 | 8,05 | 43,75 | 14 | 0,99 | 0,15 | 0,14 | 0 |
| 1010/1981 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| | Итого: | | 50,27 | 28,75 | 100,10 | 667 | 70,68 | 347,68 | 208,10 | 4,9 | 0,36 | 23,81 | 0,06 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 58,65 | 41,6 | 157,57 | 1042 | 205,05 | 553,46 | 265,72 | 7,18 | 0,58 | 25,11 | 0,12 |
| 8-й день: | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Организация питания школьников 2008г. | Омлет из яиц | 110/5 | 11,4 | 18,4 | 2,04 | 218 | 83,4 | 182,5 | 13,96 | 2,04 | 0,03 | 0,19 | 0,13 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 20 | 2,5 | 0,8 | 13,9 | 47 | 10,2 | 51,6 | 18,9 | 0,84 | 0,05 | 0 | 0 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | 0,00 | 0,10 | 0,0 |
| | Итого: | | 14,1 | 19,25 | 30,95 | 322 | 98,85 | 242,34 | 37,26 | 3,74 | 0,08 | 0,29 | 0,13 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 221/1981 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,48 | 4,74 | 19,74 | 146 | 43,84 | 109,42 | 40,30 | 2,02 | 0,23 | 15,25 | 0,02 |
| Кулинарный совет КП «Космос» | Котлета куриная | 50 | 22,46 | 10,03 | 16,36 | 165 | 12,59 | 88,42 | 38,85 | 0,89 | 0,04 | 0,99 | 0,01 |
| 744/1981 | Каша гречневая рассыпчатая | 127 | 7,41 | 5,61 | 36,47 | 229 | 14,60 | 175,66 | 117,48 | 3,95 | 0,25 | 0,00 | 0,02 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,9 | 55 | 8,05 | 43,75 | 14 | 0,99 | 0,15 | 0,14 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------|--------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|------|-------|------|
| 933/1981 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 104 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 38,12 | 20,73 | 99,45 | 699 | 79,28 | 417,25 | 210,63 | 7,88 | 0,67 | 16,38 | 0,05 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 52,22 | 39,98 | 130,40 | 1021 | 178,13 | 659,59 | 247,89 | 11,62 | 0,75 | 16,67 | 0,18 |
| 9-й день: | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 417/1981 | Каша молочная манная | 200/10 | 5,96 | 11,80 | 31,02 | 254 | 133,36 | 119,02 | 19,9 | 0,42 | 0,08 | 1,32 | 0,06 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | 0 | 0,1 | 0 |
| 478/1986 | Булочка «Российская» | 60 | 4,88 | 5,58 | 26,64 | 176 | 34,21 | 63,38 | 9,83 | 0,61 | 0,06 | 0,14 | 0,02 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 11,04 | 17,43 | 72,67 | 487 | 172,82 | 190,64 | 34,13 | 1,89 | 0,14 | 1,56 | 0,08 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 216/1981 | Суп крестьянский с крупой пшено | 250/5 | 2,05 | 5,43 | 10,64 | 101 | 32,27 | 50,70 | 20,37 | 0,71 | 0,07 | 20,01 | 0,03 |
| Кулинарный совет КП "Космос" | Плов из курицы | 200 | 55,7 | 23,64 | 55,68 | 463 | 43,99 | 266,96 | 109,91 | 2,17 | 0,09 | 6,21 | 0,03 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,9 | 55 | 8,05 | 43,75 | 14 | 0,99 | 0,15 | 0,14 | 0 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | 0 | 0,1 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 60,72 | 29,47 | 98,23 | 676 | 89,56 | 369,65 | 148,68 | 4,73 | 0,31 | 26,46 | 0,06 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 71,76 | 46,9 | 170,90 | 1163 | 262,38 | 560,29 | 182,81 | 6,62 | 0,45 | 28,02 | 0,14 |
| 10-й день: | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Кулинарный совет КП «Космос» | Пицца с колбасой | 120 | 12,43 | 14,74 | 32,18 | 354 | 108,69 | 179,90 | 23,49 | 2,27 | 0,21 | 1,2 | 0,58 |
| 1009/1981 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 13,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 12,63 | 14,79 | 45,19 | 411 | 113,94 | 188,14 | 27,89 | 3,13 | 0,21 | 1,3 | 0,58 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 215/1981 | Суп картофельный | 250 | 2,54 | 4,58 | 20,0 | 135 | 20,97 | 77,50 | 31,15 | 1,18 | 0,14 | 24,0 | 0,02 |
| Кулинарный совет | Тефтели куриные | 60/50 | 10,41 | 13,99 | 10,69 | 213 | 17,71 | 113,12 | 20,93 | 0,92 | 0,05 | 2,4 | 0,05 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------|-----|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|------|-------|------|
| 257/1994 | Каша перловая вязкая | 113 | 2,62 | 4,85 | 23,17 | 138 | 14,98 | 61,76 | 79,01 | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,02 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,9 | 55 | 8,05 | 43,75 | 14 | 0,99 | 0,15 | 0,14 | 0,00 |
| 933/1981 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 104 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 18,34 | 23,77 | 80,74 | 645 | 61,91 | 296,13 | 145,09 | 3,8 | 0,39 | 26,55 | 0,09 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 30,97 | 38,56 | 125,93 | 1056 | 175,85 | 484,27 | 172,98 | 6,93 | 0,6 | 27,85 | 0,67 |