



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Запасноимбежская средняя общеобразовательная школа имени С.В.Потапова»
На летнюю оздоровительную площадку Партизанского района Красноярского края

Юридический и фактический адрес:
663544, Красноярский край, Партизанский район, п. Запасной Имбеж, 18

ИНН: 2430002282 КПП: 243001001
Р/с 402048103000000001013 Отделение Красноярск г. Красноярск

Телефон: (839140)23137
E-mail: mou30k@mail.ru

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,4	11,2	0,1	111,2	0,07	0,00	0,04	0,11	0,15
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	300	9,7	14,8	61,9	421,5	1,04	0,09	0,24	0,08	0,15
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,7	30,7	176,1	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00
Итого за прием пищи:	700	23,9	30,8	150,7	980,9	11,79	0,28	0,51	0,24	0,30
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00
СУП С БОБОВЫМИ	300	17,7	14,8	25,6	306,8	1,21	0,33	0,11	0,26	0,00
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	7,8	4,9	7,8	97,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	4,6	6,3	31,9	203,2	15,58	0,18	0,15	0,04	0,09
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,7	1,9	3,2	33,0	1,45	0,01	0,02	0,09	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	85,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00
Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	1292	42,4	29,5	197,6	1 228,5	147,24	0,80	0,43	0,42	0,12
Всего за день:		66,3	60,3	348,3	2 209,4	159,03	1,08	0,94	0,66	0,42

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,4	11,2	0,1	111,2	0,07	0,00	0,04	0,11	0,15
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	230	11,2	14,2	52,9	385,0	1,04	0,21	0,23	0,08	0,15
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,7	30,7	176,1	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	730	25,7	30,1	136,9	934,4	121,79	0,44	0,51	0,23	0,30
Обед										
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	0,6	6,1	1,9	65,0	9,85	0,03	0,02	0,05	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	9,0	11,8	26,2	248,0	8,14	0,13	0,11	0,26	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	4,6	6,3	31,9	203,2	15,58	0,18	0,15	0,04	0,09
ГУЛЯШ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	100	12,8	17,1	3,9	220,8	2,41	0,05	0,10	0,15	0,00
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	85,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
ГРУША	200	0,8	0,6	20,6	94,0	10,00	0,04	0,06	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	1242	35,8	42,7	164,6	1 190,3	45,98	0,59	0,50	0,50	0,09
Всего за день:		61,5	72,8	301,5	2 124,7	167,77	1,03	1,01	0,73	0,39

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,4	11,2	0,1	111,2	0,07	0,00	0,04	0,11	0,15	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,5	8,1	44,1	284,7	0,78	0,09	0,17	0,05	0,08	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ЯБЛОКО	230	0,9	0,9	22,5	108,1	23,00	0,07	0,05	0,01	0,00	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	800	19,0	22,8	138,0	840,9	23,85	0,29	0,31	0,17	0,23	
Обед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	250	9,0	12,2	21,6	235,8	8,01	0,11	0,10	0,19	0,00	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	17,8	21,0	20,7	346,2	44,14	0,11	0,19	0,19	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	85,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	
ПАСТИЛА	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	1032	38,0	34,7	131,5	1 007,5	181,15	0,50	0,43	0,41	0,00	
Всего за день:		57,0	57,5	269,5	1 848,4	205,00	0,79	0,74	0,58	0,23	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	230	10,6	13,3	52,6	372,4	1,04	0,10	0,23	0,08	0,15
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,4	11,2	0,1	111,2	0,07	0,00	0,04	0,11	0,15
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,7	30,7	176,1	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
ГРУША	200	0,8	0,6	20,6	94,0	10,00	0,04	0,06	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	730	24,1	29,4	141,0	929,8	11,79	0,29	0,51	0,21	0,30
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00
БОРЩ С МЯСОМ	300	8,0	11,9	7,8	173,6	9,21	0,05	0,08	0,25	0,00
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	20,3	20,6	6,8	294,1	0,25	0,12	0,12	0,01	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	4,6	6,3	31,9	203,2	15,58	0,18	0,15	0,04	0,09
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	85,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00
Итого за прием пищи:	1162	43,9	41,3	162,6	1 217,8	38,29	0,57	0,61	0,41	0,09
Всего за день:		68,0	70,7	303,6	2 147,6	50,08	0,86	1,12	0,62	0,39

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,5	8,1	44,1	284,7	0,78	0,09	0,17	0,05	0,08
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,4	11,2	0,1	111,2	0,07	0,00	0,04	0,11	0,15
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
ЯБЛОКО	230	0,9	0,9	22,5	108,1	23,00	0,07	0,05	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	795	17,5	20,8	123,1	757,5	23,85	0,27	0,30	0,17	0,23
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,2	8,3	84,6	5,24	0,02	0,03	0,00	0,00
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	10,7	0,4	19,6	125,8	7,49	0,10	0,11	0,39	0,00
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	30,5	54,1	0,0	608,2	1,24	0,08	0,18	0,09	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	0,7	51,7	232,6	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	85,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00
ГРУША	200	0,8	0,6	20,6	94,0	10,00	0,04	0,06	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	1232	57,0	62,0	171,9	1 477,7	27,97	0,46	0,46	0,48	0,00
Всего за день:		74,5	82,8	295,0	2 235,2	51,82	0,73	0,76	0,65	0,23

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	230	11,2	14,2	52,9	385,0	1,04	0,21	0,23	0,08	0,15
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,7	30,7	176,1	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	11,2	0,1	111,2	0,07	0,00	0,04	0,11	0,15
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00
БАНАН										
Итого за прием пищи:	630	25,4	30,2	141,7	944,4	11,79	0,40	0,50	0,24	0,30
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	9,0	11,8	26,2	248,0	8,14	0,13	0,11	0,26	0,00
ГУЛЯШ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	100	12,8	17,1	3,9	220,8	2,41	0,05	0,10	0,15	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	46,0	291,9	0,00	0,27	0,14	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	85,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
ЯБЛОКО	230	0,9	0,9	22,5	108,1	23,00	0,07	0,05	0,01	0,00
МАРМЕЛАД	20	0,3	1,8	12,5	67,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	1192	41,6	40,0	183,7	1 267,4	38,55	0,70	0,48	0,43	0,00
Всего за день:		67,0	70,2	325,4	2 211,8	50,34	1,10	0,98	0,67	0,30

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,4	11,2	0,1	111,2	0,07	0,00	0,04	0,11	0,15	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,5	8,1	44,1	284,7	0,78	0,09	0,17	0,05	0,08	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ЯБЛОКО	230	0,9	0,9	22,5	108,1	23,00	0,07	0,05	0,01	0,00	
МАРМЕЛАД	20	0,3	1,8	12,5	67,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	815	17,8	22,6	135,6	825,2	23,85	0,27	0,30	0,17	0,23	
Обед											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00	
ЩИ С МЯСОМ	300	5,3	5,6	34,3	210,6	30,42	0,19	0,15	0,28	0,09	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	4,6	6,3	31,9	203,2	15,58	0,18	0,15	0,04	0,09	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,7	1,9	3,2	33,0	1,45	0,01	0,02	0,09	0,03	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	85,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	1222	21,0	15,1	167,6	904,1	180,00	0,65	0,46	0,51	0,21	
Всего за день:		38,8	37,7	303,2	1 729,3	203,85	0,92	0,76	0,68	0,44	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	300	9,7	14,8	61,9	421,5	1,04	0,09	0,24	0,08	0,15
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,7	30,7	176,1	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,4	11,2	0,1	111,2	0,07	0,00	0,04	0,11	0,15
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00
Итого за прием пищи:	700	23,9	30,8	150,7	980,9	11,79	0,28	0,51	0,24	0,30
Обед										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,9	4,3	3,7	57,7	1,40	0,01	0,02	0,08	0,00
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	250	9,0	12,2	21,6	235,8	8,01	0,11	0,10	0,19	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	2,2	6,1	14,2	120,2	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	20,3	20,6	6,8	294,1	0,25	0,12	0,12	0,01	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,7	1,9	3,2	33,0	1,45	0,01	0,02	0,09	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	85,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00
ПАСТИЛА	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	1102	44,1	47,6	124,2	1 121,3	15,81	0,49	0,50	0,40	0,03
Всего за день:		68,0	78,4	274,9	2 102,2	27,60	0,77	1,01	0,64	0,33

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	230	11,2	14,2	52,9	385,0	1,04	0,21	0,23	0,08	0,15
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,4	11,2	0,1	111,2	0,07	0,00	0,04	0,11	0,15
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
ГРУША	200	0,8	0,6	20,6	94,0	10,00	0,04	0,06	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	745	20,1	26,6	130,0	843,7	11,11	0,36	0,37	0,19	0,30
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,2	8,3	84,6	5,24	0,02	0,03	0,00	0,00
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	8,4	12,5	14,6	205,0	3,37	0,09	0,07	0,26	0,00
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	30,5	54,1	0,0	608,2	1,24	0,08	0,18	0,09	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	0,7	51,7	232,6	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,7	1,9	3,2	33,0	1,45	0,01	0,02	0,09	0,03
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	85,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00
Итого за прием пищи:	1282	55,4	75,6	165,3	1 573,3	131,30	0,48	0,44	0,46	0,03
Всего за день:		75,5	102,2	295,3	2 417,0	142,41	0,84	0,81	0,65	0,33