

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 26"



/Г.Н.Шайхутдинова/



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



А.О. Шамшурин



ПРИМЕРНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
на оздоровительный лагерь
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 лет

2024

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	230	7,48	8,02	38,17	250,94	85,25	71,12	206,47	1,9	36,16	0,24	0,12	0,59
62	Омлет натуральный	80	8,30	11,59	1,55	143,48	60,8	10,37	136,55	1,53	184,03	0,05	0,3	0,29
364	Пирожок печеный с курагой и повидлом	80	5,12	2,11	39,11	201,67	0,77	0,17	2,68	0,03	2,4	0	0,01	0
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65
	Итого за 'Завтрак'	590,00	22,55	23,02	96,35	680,94	207,27	88,66	390,70	3,56	232,59	0,31	0,51	1,53
	Обед													
156	Салат из белокачанной капусты	110	1,62	4,92	12,05	93,95	33,95	10,65	18,88	0,46	0	0,02	0,03	44,1
34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	4,30	14,80	99,94	33,56	23,28	49,49	1,09	29,5	0,05	0,05	19,4
491	Тефтели (с рисом)	140	15,91	16,30	15,96	247,14	13,66	20,98	27,46	0,94	0	0,06	0,09	0,54
105	Макаронные изделия отварные	180	6,96	6,02	46,29	266,51	0,76	0	1,2	0,01	37,17	0	0,01	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,48	24,42	119,82	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	955,00	31,54	32,22	144,54	956,29	94,56	64,82	127,68	3,34	66,67	0,17	0,19	69,74
	Итого за день		54,09	55,24	240,89	1637,22	301,83	153,48	518,38	6,90	299,26	0,48	0,70	71,27

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак														
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	225	4,73	5,30	41,89	234,03	61,86	30,91	114,86	0,58	35,37	0,06	0,09	0,57
109	Флан творожный	70	11,31	11,91	13,14	137,58	93,05	16,35	122,17	0,57	29,23	0,03	0,17	1,42
30	Плюшка Новомосковская	70	6,30	5,94	44,71	256,20	20,42	10,28	59,14	0,76	4,93	0,1	0,04	0,07
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	565,00	22,54	23,20	114,86	686,33	175,78	57,54	296,17	1,96	69,53	0,19	0,30	2,06
Обед														
170	Маринад овощной с томатом	110	1,65	9,98	12,17	140,55	26,06	34,31	56,49	0,92	0	0,04	0,04	3,41
39	Суп крестьянский с крупой с грудкой куриной	250/12,5	8,29	5,94	16,32	135,23	26,5	19,75	67,5	0,74	0	0,06	0,04	20
157	Битки нежные	115	11,83	10,40	14,52	198,26	10,26	17,95	17,88	0,91	0	0,05	0,06	0,38
87	Пюре картофельное	220	4,76	7,93	34,94	228,12	59,33	47,88	140,26	1,74	52,03	0,24	0,19	38,1
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,48	24,42	119,82	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	982,50	31,81	34,95	134,19	952,14	134,03	129,98	313,00	5,11	52,03	0,43	0,34	70,66
	Итого за день		54,35	58,15	249,05	1638,47	309,81	187,52	609,17	7,07	121,56	0,62	0,64	72,72

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак														
575	Каша пшенная с молоком, вязкая	220	7,47	6,49	41,98	254,86	71,21	51,03	166,11	1,55	34,58	0,24	0,09	0,56
260	Яблоко свежее	140	0,53	0,49	14,78	62,24	19,71	10,96	13,4	2,68	0	0,03	0,02	5,6
267	Шаньга с сыром	80	12,12	15,07	25,14	242,66	150,56	10,4	132,59	0,68	105,85	0,02	0,15	0,11
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65
Итого за 'Завтрак'		640,00	22,53	23,46	109,38	686,73	305,12	86,75	357,10	5,16	150,43	0,32	0,34	6,92
Обед														
156	Салат из белокачанной капусты	100	1,47	4,47	10,95	85,41	30,87	9,68	17,17	0,42	0	0,02	0,02	40,1
41	Рассольник ленинградский	250	3,11	4,52	18,90	124,44	17,7	25,85	72,6	0,98	29,5	0,11	0,07	16,8
10	Котлета, рубленая куриная	100	13,40	8,35	14,87	186,48	29,99	30,73	40,57	1,99	0	0,08	0,06	0
75	Соус сметанный с томатом	75	1,69	6,18	7,90	94,30	1,5	3,45	5,25	0,15	0	0	0	1,95
112	Каша гречневая вязкая	200	6,12	7,10	32,97	211,83	10,47	96,67	145,3	3,25	39,33	0,21	0,1	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
249	Сдоба обыкновенная	50	3,99	2,68	27,82	150,54	8,67	5,65	32,46	0,46	5,92	0,05	0,02	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
Итого за 'Обед'		1000,00	31,51	33,59	136,47	952,26	107,35	182,25	347,72	8,15	74,75	0,50	0,29	58,75
Итого за день			54,04	57,05	245,85	1638,99	412,47	269,00	704,82	13,31	225,18	0,82	0,63	65,67

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак														
121	Каша манная молочная	200/10	9,88	11,69	53,61	354,26	130,76	21,64	127,56	0,65	96,81	0,1	0,18	1,26
62	Омлет натуральный	80	8,30	11,59	1,55	143,48	60,8	10,37	136,55	1,53	184,03	0,05	0,3	0,29
	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,53	26,64	130,72	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	550,00	22,67	23,86	96,92	686,98	192,01	32,01	264,11	2,23	280,84	0,15	0,48	1,55
Обед														
	Салат из овощей с морской капустой	100	3,73	9,01	9,45	132,79	10,47	13,23	33,9	0,55	0	0,05	0,03	4,73
598	Суп картофельный с бобовыми с грудкой куриной	250/10	7,84	5,30	23,12	165,99	34,4	38,1	107,05	1,97	29,5	0,23	0,08	11,5
175	Гуляш из куриного филе	100	10,74	9,37	4,30	128,65	11,02	24,92	13,36	1,32	0	0,05	0,05	0,92
100	Рис припущенный	200	4,94	6,48	53,68	293,51	6,44	35	106,33	0,71	41,3	0,06	0,04	0
12	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0	1,9
149	Слоба обыкновенная	40	3,19	2,14	22,26	120,44	6,94	4,52	25,97	0,37	4,74	0,04	0,02	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	920,00	32,28	32,49	139,12	952,31	97,89	139,56	314,10	7,66	75,54	0,46	0,23	19,05
	Итого за день		54,95	56,35	236,04	1639,29	289,90	171,57	578,21	9,89	356,38	0,61	0,71	20,60

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак														
	Каша пшеничная с молоком, вязкая	220	6,29	5,30	43,65	241,30	99,78	33,24	225,4	1,06	34,58	0,16	0,07	0,56
60	Запеканка из творога	70	10,61	12,09	12,03	157,82	84,19	18,34	137,56	0,43	25,39	0,04	0,18	0,34
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	1,25	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15
48	Булочка Шишка	45	3,65	3,45	26,44	150,17	6,81	5,12	31,59	0,43	4,05	0,04	0,02	0
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65
	Итого за 'Завтрак'	550,00	23,26	23,39	107,80	680,78	296,36	68,70	471,74	2,05	80,19	0,27	0,41	1,70
Обед														
2	Салат из свежих огурцов	100	0,71	9,88	3,12	102,32	20,51	12,49	37,65	0,54	0	0,03	0,04	8,92
46	Тыкмач (суп с тестом)	250	4,63	3,17	32,41	156,85	20,94	30,67	88,69	1,32	26,96	0,15	0,11	21,5
8	Котлеты (или биточки) рыбные	100	15,99	11,54	14,41	223,78	48,46	31,77	178,49	1,4	23,46	0,18	0,14	0,37
87	Пюре картофельное	220	4,76	7,93	34,94	228,12	59,33	47,88	140,26	1,74	52,03	0,24	0,19	38,1
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
249	Сдоба обыкновенная	50	3,99	2,68	27,82	150,54	8,67	5,65	32,46	0,46	5,92	0,05	0,02	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	940,00	31,50	35,44	134,17	952,73	164,52	136,64	505,04	6,19	108,37	0,68	0,51	68,84
	Итого за день		54,76	58,83	241,97	1633,51	460,88	205,34	976,78	8,24	188,56	0,95	0,92	70,54

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	220	7,16	7,68	36,51	240,03	81,54	68,03	197,5	1,82	34,58	0,23	0,12	0,56
62	Омлет натуральный	80	8,30	11,59	1,55	143,48	60,8	10,37	136,55	1,53	184,03	0,05	0,3	0,29
405	Пирожок печеный с яблочным фаршем	75	4,06	1,70	31,48	155,64	1	0,4	3,81	0,05	2,25	0	0,01	0
7	Какао с молоком	200	3,87	3,10	26,58	142,72	125,72	31	116,2	1,04	20	0,04	0,16	1,3
	Итого за 'Завтрак'	575,00	23,39	24,07	96,12	681,88	269,06	109,80	454,06	4,44	240,86	0,32	0,59	2,15
	Обед													
268	Салат "Сезонный"	100	1,10	4,99	9,74	84,31	29,45	12,28	32,01	0,53	0	0,03	0,03	21,7
39	Суп крестьянский с крупой	250	6,24	5,27	15,93	116,46	26,5	19,75	67,5	0,74	0	0,06	0,04	20
590	Фрикадельки в соусе	140	12,39	13,91	13,04	226,94	8,64	17,47	10,45	0,79	0	0,04	0,08	0,2
105	Макаронные изделия отварные	180	6,96	6,02	46,29	266,51	0,76	0	1,2	0,01	37,17	0	0,01	0
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
249	Сдоба обыкновенная	50	3,99	2,68	27,82	150,54	8,67	5,65	32,46	0,46	5,92	0,05	0,02	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	940,00	31,90	33,06	139,13	953,20	80,78	63,33	171,11	3,27	43,09	0,21	0,19	41,91
	Итого за день		55,29	57,13	235,25	1635,08	349,84	173,13	625,17	7,71	283,95	0,53	0,78	44,06

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
573	Каша гречневая с молоком, вязкая	220	8,07	6,49	41,06	244,83	67,18	114,23	201,31	3,71	34,58	0,25	0,18	0,56
59	Пудинг из творога (запеченный)	70	11,00	10,97	12,88	148,91	69,38	15,88	118,06	0,47	24,29	0,04	0,16	0,27
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	1,25	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15
30	Плошка Новомосковская	50	4,50	4,25	31,94	183,00	14,59	7,34	42,25	0,55	3,52	0,07	0,03	0,05
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	555,00	24,83	23,01	109,16	681,92	196,73	142,45	393,81	4,81	68,56	0,37	0,43	1,03
	Обед													
170	Маринад овощной с томатом	100	1,50	9,07	11,06	127,77	23,69	31,19	51,35	0,83	0	0,04	0,04	3,1
37	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,33	10,75	85,58	33,4	20,1	45,15	0,73	29,5	0,06	0,06	30
179	Котлетка "Донская"	100	16,52	6,85	10,45	167,21	19,04	29,22	145,84	2,03	41,76	0,11	0,16	1,2
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,12	5,27	62,87	1	2,3	3,5	0,1	0	0	0	1,3
87	Пюре картофельное	220	4,76	7,93	34,94	228,12	59,33	47,88	140,26	1,74	52,03	0,24	0,19	38,1
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
249	Сдоба обыкновенная	55	4,39	2,95	30,61	165,60	9,54	6,22	35,7	0,5	6,52	0,05	0,02	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	995,00	31,45	35,47	134,90	967,30	157,88	147,00	452,67	6,73	129,81	0,54	0,48	82,47
	Итого за день		56,28	58,48	244,06	1649,22	354,61	289,45	846,48	11,54	198,37	0,91	0,91	83,50

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак														
575	Каша пшеничная с молоком, вязкая	200	6,79	5,90	38,16	231,69	64,74	46,39	151,01	1,41	31,44	0,22	0,08	0,51
260	Яблоко свежее	140	0,53	0,49	14,78	62,24	19,71	10,96	13,4	2,68	0	0,03	0,02	5,6
265	Ватрушка наливная	75	13,01	15,24	22,79	264,72	9,91	1,89	16,93	0,18	42,75	0,01	0,03	0,02
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65
Итого за 'Завтрак'		615,00	22,74	23,04	103,21	685,62	158,00	73,60	226,34	4,52	84,19	0,29	0,21	6,78
Обед														
2	Салат из свежих огурцов	100	0,71	9,88	3,12	102,32	20,51	12,49	37,65	0,54	0	0,03	0,04	8,92
45	Пуштые шныд (суп картофельный со взбитым яйцом)	250	3,55	3,60	19,84	123,78	21,59	29,4	88,97	1,3	39,46	0,14	0,13	21,5
546	Котлета Геркулес	100	14,32	12,28	16,11	229,21	32,94	40,32	77,63	1,71	2,31	0,1	0,12	0,58
129	Бобовые отварные с маслом	180	11,23	6,88	51,97	300,84	97,22	89,75	277,16	5,72	37,17	0,68	0,13	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
Итого за 'Обед'		900,00	34,80	33,32	134,71	956,19	178,87	180,14	508,90	10,00	78,94	0,98	0,43	31,00
Итого за день			57,54	56,36	237,92	1641,81	336,87	253,74	735,24	14,52	163,13	1,27	0,64	37,78

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,20	4,72	37,24	208,02	54,99	27,48	102,1	0,52	31,44	0,05	0,08	0,51
91	Суфле из моркови	75	12,07	3,34	7,52	113,02	55,01	29,09	100,13	0,84	77,5	0,05	0,15	3,16
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	1,25	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15
145	Кекс "Морковка"	60	3,62	13,84	27,15	244,58	10,99	5,87	39,12	0,56	19,2	0,03	0,05	0,11
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65
	Итого за 'Завтрак'	550,00	22,60	24,45	97,59	697,12	226,57	74,44	318,54	2,05	144,31	0,16	0,42	4,58
	Обед													
156	Салат из белокачанной капусты	100	1,47	4,47	10,95	85,41	30,87	9,68	17,17	0,42	0	0,02	0,02	40,1
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	5,63	15,04	133,32	14,12	8,72	36,48	0,51	42	0,04	0,04	1,5
105	Котлета куриная "Нежная"	100	12,65	12,66	12,45	234,33	33,37	23,41	50,61	2,12	13,14	0,09	0,18	0,62
112	Каша гречневая вязкая	200	6,12	7,10	32,97	211,83	10,47	96,67	145,3	3,25	39,33	0,21	0,1	0
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1
249	Сдоба обыкновенная	50	3,99	2,68	27,82	150,54	8,67	5,65	32,46	0,46	5,92	0,05	0,02	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	932,50	31,56	32,89	134,17	958,52	110,84	155,92	313,91	8,39	100,39	0,45	0,38	46,27
	Итого за день		54,16	57,34	231,76	1655,64	337,41	230,36	632,45	10,44	244,70	0,61	0,80	50,85

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	200	5,71	4,82	39,68	219,36	90,71	30,22	204,91	0,97	31,44	0,15	0,06	0,51
109	Флан творожный	70	11,31	11,91	13,14	137,58	93,05	16,35	122,17	0,57	29,23	0,03	0,17	1,42
265	Ватрушка наливная	75	7,01	8,24	40,79	264,72	9,91	1,89	16,93	0,18	42,75	0,01	0,03	0,02
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8
	Итого за 'Завтрак'	552,00	24,29	25,03	109,08	682,77	196,92	49,30	345,55	1,81	103,42	0,19	0,26	4,75
	Обед													
172	Салат из свежих помидоров	100	1,05	4,91	4,26	65,50	14,7	18,03	5,78	0,83	0	0	0	21,8
47	Нугыли шьд с грудкой куриной	250/12,5	6,97	8,07	26,64	187,47	37,32	34,91	105,81	1,86	34,78	0,21	0,09	11,5
5	Биточки (котлеты) из рыбы с творогом	100	13,78	8,49	11,14	176,63	77,22	34,42	183,1	0,77	19,02	0,07	0,14	0,25
87	Пюре картофельное	220	4,76	7,93	34,94	228,12	59,33	47,88	140,26	1,74	52,03	0,24	0,19	38,1
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
249	Сдоба обыкновенная	55	4,39	2,95	30,61	165,60	9,54	6,22	35,7	0,5	6,52	0,05	0,02	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	957,50	32,30	32,57	139,41	953,47	209,99	151,55	501,52	6,50	112,35	0,61	0,45	80,43
	Итого за день		56,59	57,60	248,49	1636,24	406,91	200,85	847,07	8,31	215,77	0,80	0,71	85,18