

СОГЛАСОВАНО:

С директором МАОУ «Староартинская СОШ»
Л.Г. Бузмакова



УТВЕРЖДЕНО:

Начальником лагеря дневного пребывания
Н.В. Воробьевой
приказ от 06.05.2022 г. № 105 -од

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной
организации, для лагеря дневного пребывания
возрастная категория с 7 до 11 лет
(обед)**

2022 г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года изд.2-е, Пермь 1,2 части и 2018год 3-е изд. сборников технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления г. Екатеринбург 2003г и 2015 г в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ(обед)

Дни по меню	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	
1	25,31	22,69	54,73	570,04
2	21,26	17,98	52,77	458,4
3	26,19	18,62	80,88	594,2
4	23,23	21,5	64,55	544,3
5	21,91	13,58	72,01	544
6	23,89	20,27	49,1	468,03
7	24,45	22,07	68,12	569,74
8	22,38	21,56	56,7	509,8
9	28,14	29,42	71,61	666,6
10	15,76	15,48	46,4	389,4
11	19,5	8,31	54,72	368,84
12	21,43	20,54	76,84	580,4
13	32,01	30,57	105,91	807
14	17,04	17,16	62,72	476,2
Среднее за 14 дней	322,5(23,04)	279,75(19,98)	917,06(65,5)	7546,95(539,06)

МЕНЮ

день: **первый**

возрастная категория: Учащиеся с *7 до 11 лет*

сезон : Весенне-летний

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	C,мг
Обед														
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,11	6,60	25,50	13,80	40,10	0,51	1,30	0,00	0,03	25,00
123/Пермь, 2018	Суп картофельный с рыб. Консервами	200	7,00	9,12	10,78	153,20	31,20	34,70	153,00	1,13	0,20	15,00	0,09	7,95
256/Пермь, 2018	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,55	0,45	29,58	190,00	16,50	10,70	54,50	1,29	1,00	41,20	0,06	0,00
367/Пермь, 2018	КУРИЦА в соусе томатном	90,00	12,24	12,96	2,16	174,24	22,40	16,00	64,00	1,14	0,56	92,56	0,03	0,80
486/Пермь, 2001	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,31	0,20	14,20	60,00	13,5	5,9	8	1,2	0,1	0	0,02	3,3
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,048
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093
	Итого за прием	780,00	31,24	23,61	93,39	762,44	162,70	97,22	323,04	6,91	3,16	148,76	2,23	37,19

МЕНЮ

День: **второй**

сезон : Весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся с *7 до 11 лет*

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
	Обед													
148/Пермь, 2018	Свежие огурцы (порционно)	60	0,42	0,06	1,11	6,60	18,00	14,00	30,20	0,51	0,10	0,00	0,03	3,50
95/Пермь, 2018	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,44	3,52	5,76	60,80	40,88	25,68	52,88	1,22	2,40	0,00	0,05	7,48
328/Пермь, 2021	Жаркое по домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307,00	31,00	54,00	209,00	3,36	0,60	24,00	0,18	209,00
495	Компот из СМЕСИ сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,048
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093
	Итого за прием	740,00	26,98	18,80	88,33	636,80	163,58	124,20	314,72	7,43	3,50	24,00	2,27	220,12

МЕНЮ

Сезон: весенне-летний

3-й третий

востная категория: Учащиеся с *7го 11 лет*

для льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
									Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	C,мг
Обед																
8/Пермь, 2018	Свежие помидоры (порционно)	60	0,42		0,06		1,11	6,60	17,80	14,10	30,30	0,51	0,10	0,00	0,03	3,50
0/Пермь, 2018	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,08		2,02		13,16	79,20	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10	7,80
02/Пермь, 2018	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,80		6,60		38,90	250,00	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00
72/Пермь, 2018	БИТОЧКИ из мяса кур	90	13,86		8,64		8,01	164,70	40,00	18,80	98,00	1,40	0,58	58,40	0,08	0,85
419	Соус томатный	30	0,33		0,98		1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,47
496	Напиток из шиповника	200	0,70		0,30		18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	80,00
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,048
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093
Итого за прием		810	31,58		53,18		134,45	610,31	168,77	245,14	452,45	10,97	3,64	94,90	2,47	92,76

МЕНЮ

Сезон: Весенне-летний

четвертый

категория: Учащиеся с *7 до 11 лет*

льготники, ОВЗ, родительская плата

№, карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	C,мг
Обед														
1	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1,30	0,24	6,12	34,20	19,10	18,90	57,10	0,64	0,25	19,00	0,08	2,00
31/2 атеринбург	Суп - пюре гороховый	200	5,28	1,76	14,48	94,40	19,10	8,60	19,00	9,60	0,00	0,00	0,05	11,90
377	Картофельное пюре	150	3,15	6,00	9,15	102,00	36	46	198	3,6	0,1	0	0,01	9
341	Котлета "Пермская" в томатном соусе	90	13,50	13,50	10,80	218,70	457	19	146	2	0	7	0	0
04/Пермь, 2018	напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,048
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093
	Итого за прием	780	28,95	22,32	100,11	722,70	601,20	112,92	434,24	18,23	0,90	26,00	2,18	23,07

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: учащиеся с *7 до 11 лет*

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Обед															
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры (порционно)	60		0,42	0,06		1,11	6,60	0	0	0	0	1,46	0,06	0,61
115/Пермь, 2018	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,16	10,72	69,80	26,8	25,5	67,3	0,96	0,22	20	0,1	0,07	8
347	Котлета "Школьная" в томатном соусе	90/30	13,50	9,90	11,70	189,90	51,6	23,3	134	2,12	1,47	29	0,14	0	0,47
256	Макаронные изделия отварные	150	5,58	0,45	29,58	190,00	26	38	143	9	3	36	0,2	6	0
494	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,60	0,2
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	1/18
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	1/17
	Итого за прием	810	27,30	13,34	105,12	700,10	162,51	111,22	349,84	14,18	4,73	85,00	3,91	6,87	9,28

МЕНЮ

Сезон: Весенне-летний

День шестой

Израстная категория: Учащиеся с *4го 11 лет*

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порция, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Обед															
148/Пермь, 2018	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,11	6,60	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5
177/Пермь, 2001	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	10,89	29,1	72,4	1,06	1,33	0	0,11	0	7,8
334	запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом (свинина или говядина)	200	21,00	17,00	17,00	305,00	30	44	222	3,44	1,12	26,08	0,25	11	0
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,048	1/18
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093	1/17
	Итого за прием	890	29,61	21,09	84,66	653,03	132,59	117,62	347,24	7,34	2,95	26,08	2,40	11,16	11,50

МЕНЮ

Сезон: Весенне-летний

№: 667/МФ

Возрастная категория: Учащиеся с *4 до 11 лет*

№: льготы, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	C, мг
Обед														
18/Пермь, 2018	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,11	6,60	25,5	13,8	40,1	0,51	1,3	0	0,03	25
101	Рассольник домашний со сметаной	200	1,56	4,08	10,76	85,84	28,7	38	146,3	2,27	1,45	7,1	0,14	0,09
385	Рис отварной (гарнир)	150	3,77	5,43	38,85	219,30	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02
Пермь 2021	Котлета "Нежная"	100	18,60	12,40	6,30	212,00	215	37	230	2	1	85	0	1
486	Компот из свежих фруктов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,048
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093
	Итого за прием	790	30,17	22,89	103,68	748,14	346,20	141,22	509,64	6,98	4,37	122,90	2,35	25,95

МЕНЮ

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с *7 до 11 лет*

сезон: весенне-летний

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Обед																
137/Пермь, 2018	Зеленый горошек консер.(пром.)	60	2,40	3,04	4,24	53,60	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19	0,08	0,05	2	
130/Пермь, 2018	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,08	2,02	13,16	79,20	21,5	20,15	56,5	0,97	1,4	2,13	0,09	5,45	7,8	
377/Пермь, 2018	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,7	28,8	0,25	0	14,2	
380/Пермь, 2018	Капуста тушёная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,2	15	0,16	2	0	
350/Пермь, 2018	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	100/30	9,00	9,00	7,00	153,00	12	15	108	1,78	1,4	0	0,13	0	0	
495	Компот смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2	
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,54	0,84	0	0	0	0,05	0	
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,91	0,8	0	0	2	0,09	0	
	Итого за прием	840	24,10	22,38	94,26	688,20	211,90	123,87	340	58,2	4,35	64,9	2,72	7,64	24,2	

МЕНЮ

№ **девятым**

Сезон: Весенне-летний

Классификационная категория: Учащиеся с *7 до 11 лет*

№ **льготники, ОВЗ, родительская плата**

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	C, мг
Обед														
109	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,11	00 6,60	25,5	13,8	40,1	0,51	1,3	0	0,03	25
128	Суп - лапша домашняя	200	8,00	12,32	35,60	286,00	80	34	142	2,07	1,6	130	0,13	0
173	Плов из мяса кур	200	20,00	17,00	25,00	333,00	20,6	13,3	68	1,6	1,25	51,5	0,075	0,07
097	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3	2,9	2	0,15	0,2	0	0,01	0
018	Хлеб крестьянский **Валетек-в**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,048
017	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093
	Итого за прием	740	34,24	30,24	107,17	955,00	182,70	80,12	255,54	5,97	4,35	181,50	2,25	25,21

МЕНЮ

Сезон: Весенне-летний

День: Ассортимент
 Возрастная категория с *7 до 11 лет*

Специал: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E, мкг	A, мкг	B1, мг	C, мг
Обед														
148	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	3,5
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,44	3,52	5,76	60,80	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	9,13
06 сен	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,80	11,80	28,40	276,00	30	44	222	3,44	1,12	26,08	0,25	11
486	Компот из свежих фруктов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,048
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093
	Итого за прием	740	21,48	16,30	81,96	567,80	235,50	115,32	387,64	8,56	4,12	186,08	2,34	23,77

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся с *7 до 11 лет*

Сезон: Весенне-летний

Обед: льготники, ОБЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Обед															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	25,5	13,8	40,1	0,51	1,3	0	0,03	25	25
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,50	4,10	10,60	37,44	100,8	32,2	119,6	1	2,75	160	0,13	0	7,25
256	Макаронные изделия отварные	150	5,58	0,45	29,58	190,00	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0
299	Рыба тушеная в томате с овощами	125	12,00	3,70	7,40	110,80	66,7	36	212	1	1	20	0	0	3
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	0
1/17	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0
Итого за прием		815	25,72	9,23	94,38	566,24	270,1	113	436,64	6,84	6,15	221	2,23	25,2	37,25

МЕНЮ

Заведующий

Категория: Учащиеся с *7 год 11 сем*

сезон: весенне-летний

Классификация: ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Обед															
137	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1,30	0,24	6,12	34,20	19,1	18,9	57,1	0,64	0,25	19	0,08	0,08	2
138	Суп-пюре из картофеля	200	4,00	4,80	14,40	116,80	101	32,2	119,6	1	2,75	160	0,11	0	7,25
139	Рис отварной (гарнир)	150	3,50	5,40	28,52	176,70	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02	0
140	Тефтели из говядины (паровые)	100/30	11,70	9,00	6,30	153,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,1	0,03	0	14,2
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
142	Хлеб крестьянский **Валетек-В**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,048	0
143	Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093	0
	Итого за день	960	26,82	20,36	111,00	743,10	257	126,4	314,24	5,17	4,02	226,9	2,26	0,241	23,65

МЕНЮ

Сезон: Весенне-летний

№: тринадцатый

Курсовая категория: Учащиеся с *7 до 11 лет*

№: льготы, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Обед															
148	Свежие огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,14	6,60	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	3,5	4
98	Свекольник	200	7,44	15,12	33,04	298,40	147	113	245	6	10	0	0	0	32
303	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,80	6,60	38,9	250	20	166	246	6	1	29	0	0	0
30	Котлета Детская с соусом томатным	90	15,05	8,78	10,35	180,00	44	19	121	2	1	26	0	0	0
194	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0	20
1/18	Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,05	0
1/17	Алео дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,09	0
	Итого за прием	780	37,73	31,39	97,59	735,40	299,08	332,64	655,94	16,24	11,70	55,14	2,65	3,64	55,10

МЕНЮ

сезон: весенне-летний

четырнадцатый

ая категория: Учащиеся с *7 до 11 лет*

отники, ОБЗ, родительская плата

Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	C, мг
Обед													
1018 Зеленый горошек консер.(пром.)	60	2,40	3,04	4,24	53,60	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19	0,08	0,05
Щи из свежей капусты	200	1,36	3,56	3,60	56,00	126,00	41,00	155,00	1,00	0,00	38,00	0,00	0,00
плов из говядины	200	13,28	10,56	30,88	271,60	19,30	48,30	25,70	1,90	0,06	14,82	0,01	0,20
Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,60
1/18 Хлеб крестьянский **Валетек-8**	40	3,08	0,38	19,16	94,40	26,6	0,12	1,536	0,84	0	0	0	0,048
1/17 Хлеб Дарницкий домашний	40	2,64	0,44	16,40	84,00	27	16	1,906	0,8	0	0	2	0,093
Итого за прием	740	22,76	17,98	98,28	654,60	221,40	126,02	243,34	5,70	0,35	71,82	2,10	0,99