

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с. Варварино
Тамалинского района Пензенской области
Имени Героя Советского Союза А.И. Дёмина
ТОУ Роспотребнадзора
Тамалинского района
Пензенской области
_____/Кабалина т.В./
«__» _____ 2025 г.

Перспективное меню
в оздоровительном лагере с дневным пребыванием
при МБОУ ООШ села Варварино
Тамалинского района Пензенской области
имени Героя Советского Союза А.И. Дёмина
(июнь 2025)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый											
Завтрак											
31	Каша манная молочная с маслом Манка-35г Молоко – 180г Масло сливочное-5г Сахар-5г Вода -25г	250	5,07	4,96	27,23	168,3	144	0,4	0,6	0,16	0,14
98	Какао с молоком Какао -2г Молоко-180г Сахар-20г	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
3	Бутерброд с маслом и сыром Батон-35г Масло сливочное – 10г Сыр-20г	35/10/20	7,14	6,87	7,34	160,1	182,3	0,6	0,048	0,07	0,14
	Фрукт	200	1,8	0,4	16,2	86	68	0,60	0,08	0,06	120
	Вода питьевая	214									
			18,81	16,03	76,37	572,4	574,3	0,72	0,78	0,51	122,48
Обед											
71	Огурец свежий кусковой-100г	100	0,8	0,1	2,5	14	23	0,6	0,03	0,04	10
6	Щи с мясом говядины и сметаной Мясо говядины -45г Капуста-80г Томат.паста- 4г Картофель-100г Лук-15г Морковь-15г Масло раст.-5г Соль-2г Сметана 16,6	220/45/16,6	3,6	3,0	11,4	102	63	0,9	0,06	0,09	12,0
55 78	Плов с мясом свинины Мясо -45г Лук-15г Масло растительное -5г Рис – 45г Соль -2г Морковь-15	165 45	12,7	22,6	26,86	376	96	3,45	0,23	0,28	6,9
91	Компот из сухофруктов Сухофрукты -20г Сахар-20г	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
	Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	0
			24,7	31,7	141,46	966	244	21,95	1,53	0,61	29,52
Полдник											
104	Сок фруктовый	200	5,1	4,1	4,1	81,6	146,4	0,12	0,048	0,24	0,72
104	Кекс	45	2,8	2,5	38,8	181,5	5,5	0,4	0,04	0,01	0
			7,9	6,6	42,9	263,1	121,9	0,16	0,088	0,25	0,72

За день			65,62	54,33	241,43	1801,5	940,2	22,83	2,398	1,37	152,72
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	С
День четвертый											
Завтрак											
32	Каша геркулес молочная с маслом Геркулес-35г Молоко-180г Сахар-5г Масло сливочное- 5г Соль – 0,5г Вода 15г	240	6,2	3,6	25,8	160	144	1,0	0,12	0,18	1,4
100	Кофейный напиток с молоком Сахар-20г Кофейный напиток – 2г Молоко -45г Вода 128г	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0
22	Бутерброд с маслом и сыром Батон-35г Масло слив-10г Сыр – 20г	35/10/20	3,59	8,35	24,24	187,9	7,53	0,42	0,04	0,01	-
	Фрукт	200	3,0	1,0	42	178	16,0	1,2	0,08	0,10	20
	Вода питьевая	214									
			18,19	17,35	115,64	683,9	353,53	3,68	0,3	0,51	23,4
Обед											
	Помидор свежий кусковой –	100	0,6	0,2	4,2	19,9	14	0,9	0,06	0,04	25
9	Суп картофельный с рисом и мясом кур Мясо кур – 40г Рис – 10г Картофель-100г Лук-15г Морковь-15г Масло раст.-5г Соль-2г	220/40	9,4	6,3	5,5	144	45	1,2	0,15	0,12	14,4
83	Картофельное пюре Молоко – 50г Картофель – 200г Масло слив – 10г Соль – 2г	260	18,6	2,1	39,3	433	70	2,0	0,16	0,14	44,0
	Рыба тушеная в томате с овощами Рыба – 100г Масло раст – 5г Соль – 1,5г Томатная паста – 4г Лук – 15г Морковь – 15г	100	20,3	10,8	17,5	285	106	1,7	0,27	0,22	7,0
96	Чай Чай -1г Сахар-20г	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
	Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
			35,6	14,6	134,1	1004,9	171	20,9	1,56	0,48	83,42
Полдник											
	Сок фруктовый	200	5,8	10	8,4	108	248	0,2	0,04	0,26	0,6
	Печенье	35	3,0	3,9	29,8	166,8	11,6	0,8	-	-	-

			8,8	13,9	38,2	274,8	259,6	1,0	0,04	0,26	0,6
За день			62,59	45,85	287,94	1963,6	784,13	25,58	1,9	1,25	107,42
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
День второй											
Завтрак											
33	Каша пшениная молочная с маслом Молоко – 180 г Пшено – 40 г Соль – 0,5г Сахар – 5г Масло слив.- 10г Вода 5г	240	5,0	3,0	27,8	158	138	0,4	0,06	0,18	0,14
98	Какао с молоком Какао -2г Молоко-180г Сахар-20г	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
3	Бутерброд с маслом и сыром Батон-35г Масло слив-10г Сыр – 20г	35/10/20	7,14	6,87	7,34	160,1	182,3	0,6	0,048	0,07	0,14
	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	38	4,6	0,04	0,06	10
	Вода питьевая	214									
			17,74	14,27	81,34	570,1	338,3	5,8	0,2	0,53	12,48
Обед											
71	Огурец свежий кусковой	100	0,8	0,1	2,5	14	23	0,6	0,03	0,0	10
48	Суп перловый с мясом кур Картофель-100г Лук-15г Морковь-15г Масло раст-5г Мясо кур-40г Соль-2г Крупа перловая 10г	250/40	19,1	9,5	8,6	199	56	1,1	0,13	0,11	5,6
77 232	Голень куриная, запеченная макароны отварные Голень кур – 120г Макароны – 45г Масло слив – 10г Масло раст – 3 г Соль – 3,5г	120 100	22	6,8	64,9	430,3	92,7	7,05	0,94	0,24	40,0
91	Компот из сухофруктов Сухофрукты -20г Сахар-20г	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
	Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
			49,5	22,4	176,7	1117,3	233,7	25,75	2,31	0,46	56,22
Полдник											
	Сок фруктовый	200	0,5	0,2	20,2	92	0,14	2,8	0,02	0,02	2
104	Кекс	40	2,8	2,5	38,8	181,5	5,5	0,4	0,04	0,01	0
			3,3	2,7	59	273,5	5,64	3,2	0,06	0,03	2
За день			70,54	70,63	317,04	1960,9	577,64	34,75	2,57	1,02	70,7

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
День третий											
Завтрак											
34	Суп молочный с макаронными изделиями Вермишель – 20г Молоко – 180г Сахар – 5г Соль – 0,5 г Вода 15г	220	5,63	7,57	40,65	245,41	150	1,0	0,12	0,18	1,4
100	Кофейный напиток Кофейный напиток(порошок) -2г Молоко-45г Сахар-20г Вода 130г	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0
22	Бутерброд с маслом и сыром Батон-35г Масло слив-10г Сыр – 20г	35/10/20	3,59	8,35	24,24	187,9	7,53	0,42	0,04	0,01	-
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0,06	0,04	20
	Вода питьевая	214									
			15,42	21,12	108,09	685,31	375,53	6,82	0,28	0,45	23,4
Обед											
	Помидор свежий кусковой	100	0,6	0,2	4,2	19,9	14	0,9	0,06	0,04	25
10	Борщ с мясом говядины со сметаной Мясо-45г Капуста-80г Картофель-100г Свёкла-40г Лук-15г Морковь – 15г Масло раст.-5г Соль-2г Сметана- 16,7г	220/45/16.7	7,8	3,0	26,7	156	57	2,4	0,3	0,09	14,1
67 74	Гуляш из свинины каша гороховая Мясо -40г Лук-15г Масло растительное -5г Мука -4г Паста томат. - 4г Горох - 50г Масло сливочное -10г Соль -3,5г	150 40	33,6	24,6	50,6	582	58	7,6	0,32	0,27	1,4
91	Чай с сахаром Чай-1г Сахар -20г	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
	Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	0
			50,3	32,4	192,7	1268,7	180,6	15,2	0,79	0,5	41,1
Полдник											
	Ряженка	200	5,8	10	8,4	108	248	0,2	0,04	0,26	0,6
	Вафли	35	3,0	3,9	29,8	166,8	11,6	0,8	-	-	-
			8,8	13,9	38,2	274,8	259,6	1,0	0,04	0,26	0,6
За день			73,27	64,52	354,09	2223,01	815,73	22,46	1,12	0,97	75,1

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
День пятый											
Завтрак											
35	Каша рисовая молочная с маслом Молоко – 180 г Рис – 40 г Соль – 0,5г Сахар – 5г Масло слив.- 5г Вода 10г	240	5,4	3,0	33,6	138	144	1,2	0,1	0,18	0,14
98	Какао с молоком Какао -2г Молоко-180г Сахар-20г	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
3	Бутерброд с маслом и сыром Батон-35г Масло слив-10г Сыр – 20г	35/10/20	7,14	6,87	7,34	160,1	182,3	0,6	0,048	0,07	0,14
	Фрукт	220	1,8	0,4	16,2	86	68	0,60	0,08	0,06	120
	Вода питьевая бут.	214									
			19,14	14,07	82,74	542,1	574,3	2,6	0,288	0,53	122,48
Обед											
71	Огурец свежий кусковой	100	0,8	0,1	2,5	14	23	0,6	0,03	0,04	10
8	Суп гороховый с мясом кур Мясо кур – 45г Горох – 10г Картофель-100г Лук-15г Морковь-15г Масло раст.-5г Соль-2г	220/45	3,6	3,3	24,3	149	42	0,9	0,12	0,09	9,0
39 78	Гуляш из свинины каша гречневая Мясо свинины -45г Лук-15г Масло растительное -3г Мука -4г Паста томат. - 4г Гречка - 45г Масло сливочное -10г Соль -2,5г	45 150	20,3	10,8	17,5	285	106	1,7	0,27	0,22	7,0
96	Компот из сухофруктов Сухофрукты-20г Сахар -20г	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
	Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	0
			32,4	18,8	139,9	892,8	202,6	7,3	0,51	0,43	26
Полдник											
93	Йогурт Йогурт – 200г	200	-	-	13,8	64	2	-	-	-	0,2
104	Конфета	40	2,8	2,5	38,8	181,5	5,5	0,4	0,04	0,01	0

			2,8	2,5	52,6	245,5	7,5	0,04	0,04	0,01	0,2
За день			54,34	35,37	275,24	1689,4	784,4	9,94	0,838	0,97	148,68
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
День шестой											
Завтрак											
36	Каша пшенная молочная с маслом Пшено-40г Молоко-180г Сахар-5г Масло сливочное- 5г Соль – 0,5г/ вода10г	240	6,2	7,57	40,65	245,41	144	1,0	0,12	0,18	1,4
100	Кофейный напиток на молоке Кофейный напиток -2г Молоко-45г Сахар-20г Вода 128г	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0
22	Бутерброд с маслом и сыром Батон-35г Масло слив-10г Сыр-20г	35/10/20	3,59	8,35	24,24	187,9	7,53	0,42	0,04	0,01	-
	Фрукт Вода питьевая бут.	200 214	3,0	1,0	42	178	16,0	1,2	0,08	0,10	20
			18,19	21,32	130,49	769,31	353,53	3,62	0,3	0,51	23,4
Обед											
	Помидор свежий кусковой – 100г	100	0,6	0,2	4,2	19,9	14	0,9	0,06	0,04	25
7	Щи с мясом говядины Мясо -45г Капуста-80г Томат.паста- 4г Картофель-100г Лук-15г Морковь-15г Масло раст.-5г Соль-2г	220/45 /	3,6	3,0	11,1	87	63	0,6	0,09	0,06	25,8
64 232	Котлета мясо свинины Каша гороховая Фарш – 100 г Манка-5г Лук-15г Масло растит. – 5г Горох 50г Масло сливочное -10г Соль – 2г	80 100	21,2	14,4	56,8	485,3	98,7	7,65	0,78	1,13	3,0
91	Компот Сахар-20г Сухофрукты- 20 г	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
	Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	0
			30,7	18,3	153,5	936,2	215,7	12,65	1,04	1,33	54,4
Полдник											
96	Сок Фруктовый	200	5,8	10	8,4	108	248	0,2	0,04	0,26	0,6
	Зефир	35	3,0	3,9	29,8	166,8	11,6	0,8	-	-	-
			8,8	13,9	38,2	274,8	259,5	1,0	0,04	0,26	0,06

За день			57,69	53,52	322,19	1980,31	828,73	17,27	1,38	1,84	77,8
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
День седьмой											
Завтрак											
33	Каша рисовая молочная с маслом Молоко – 180 г Рис – 40 г Соль – 0,5г Сахар – 5г Масло слив-5г Вода 10г	240	5,0	3,0	27,8	158	138	0,4	0,06	0,18	0,14
98	Какао с молоком Сахар-20г Какао – 2г Молоко -180г Вода 20г	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
3	Бутерброд с маслом и сыром Батон-35г Сыр-20г Масло10г	35/10/20	7,14	6,87	7,34	160,1	182,3	0,6	0,048	0,07	0,14
	Фрукт Вода питьевая бутилир.	200 214	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0,06	0,04	20
			17,74	14,47	80,34	570,1	532,3	5,6	0,228	0,51	22,48
Обед											
71	Огурец свежий кусковой	100	0,8	0,1	2,5	14	23	0,6	0,03	0,04	10
48	Суп с макаронными изделиями и мясом кур Макар изделия -10г Картофель 100г Лук-15г Морковь-15г Масло раст-5г Мясо кур-45г Соль-2г	220/45	19,1	9,5	8,6	199	56	1,1	0,13	0,11	5,6
77 74	Овощное рагу с мясом свинины Мясо -45г Картофель- 200г Лук-15г Морковь – 15г Капуста 80г Масло растительное-5г Соль-1,5г Масло сливочное -5г	230/45	2,75	13,2	17,33	199,2	27,2	1,18	0,08	0,00	10,4
	Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	0
91	Компот из сухофрукт. Сахар-20г Сухофрукты- 20г	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
			27,95	23,5	109,83	756,2	146,2	6,38	0,35	1,15	26,6
Полдник											
	Сок фруктовый	200	0,5	0,2	20,2	92	0,14	2,8	0,02	0,02	2
	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	11,6	0,8	0	0	0
			3,5	4,1	50,0	258,8	11,74	3,6	0,02	0,02	2
За день			49,19	42,07	240,17	1585,1	690,24	15,58	0,598	1,68	129,62

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Fe	В1	В2	С
День восьмой												
Завтрак												
34	Каша геркулесовая молочная с маслом Геркулес – 35г Молоко-180г Сахар-10г Соль-0,5г Масло сливочное-10г	240	5,63	7,57	40,65	245,41	150	1,0	0,12	0,18	1,4	
100	Какао с молоком Сахар-20г Какао – 2г Молоко -180г вода 28,6г	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0	
22	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Батон-35г Масло слив-10г Сыр-20г	35/10/2 0	3,59	8,35	24,24	187,9	7,53	0,42	0,04	0,01	-	
	Фрукт Вода питьевая бут.	200 214	0,8	0,6	20,6	94	38	4,6	0,04	0,06	10	
			15,42	20,92	109,09	685,31	381,53	7,02	0,26	0,65	13,4	
Обед												
	Помидор свежий кус – 100г	100	0,6	0,2	4,2	19,9	14	0,9	0,06	0,04	25	
8	Суп с рисом и мясом кур Мясо – 45г Рис – 10г Картофель-100г Лук-15г Морковь-15г Масло раст.-5г Соль-2г	250 /45	3,6	3,3	24,3	129	42	0,9	0,12	0,09	9,0	
59 78	Голень кур запечён., с картофельным пюре Голень кур-120г Соль-1г Картофель- 200г Молоко-42,8г Масло сливочное-10г Соль-2г	120/ 200	17,6	19,1	31,2	414	106	3,5	0,27	0,26	7,2	
91	Компот из сух-ов Сухофрукты-20г Сахар -20г	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6	
	Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	0	
			27,1	23,3	141,1	906,9	202	8,8	12,44	0,49	41,8	
Полдник												
93	Йогурт	200	-	-	13,8	64	2	-	-	-	0,2	
	Вафли	35	3,0	3,9	29,8	166,8	11,6	0,8	-	-	-	

			3,0	3,9	43,6	230,8	13,6	0,8	0,0	0,0	0,2	
За день			45,52	48,12	293,79	900,91	16,62	16,62	12,7	1,14	55,4	
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
День девятый												
Завтрак												
31	Каша манная молочная с маслом Манка-35г Молоко – 180г Масло сливочное-5г Соль-0,5г Вода-28,6	200	5,07	4,96	27,23	168,3	144	0,4	0,6	0,16	0,14	
98	Кофейный напиток на молоке Кофейный напиток (порошок) -2г Молоко-45г Сахар-20г вода -157г	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2	
3	Бутерброд с сыром и маслом Батон-35г Сыр-20г Масло сл.-10г	35/20/10	7,14	6,87	7,34	160,1	182,3	0,6	0,048	0,07	0,14	
	Фрукт	200	1,8	0,4	16,2	86	68	0,60	0,08	0,06	120	
Вода питьевая бут.			214	18,81	16,03	76,37	572,4	574,3	0,9	0,788	0,51	122,48
Обед												
71	Огурец свежий кусковой	100	0,8	0,1	2,5	14	23	0,6	0,03	0,04	10	
13	Суп пшенный с мясом кур Пшено -10г Мясо курицы-45г Лук-15г Морковь-15г Масло раст. -5г Соль -2г	220/45	4,8	3,6	20,1	123	39	0,3	0,06	0,03	1,2	
75 55	Каша гречневая с мясом свинины Гречка – 45г Мясо -50г Соль-1г Масло сливочное-5г	120/50	21,8	22,0	42,0	464	26	3,25	0,13	0,13	0,7	
	Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	0	
91	Компот из сухофруктов Сухофрукты-20г Сахар-20г	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6	
			32,7	26,4	146	945	128	7,65	0,33	0,3	12,5	
Полдник												
	Сок фруктовый	200	0,5	0,2	20,2	92	0,14	2,8	0,02	0,02	2	
104	Конфета	40	2,8	2,5	38,8	181,5	5,5	0,4	0,04	0,01	0	
			3,3	2,7	59	273,5	5,64	3,2	0,06	0,03	2	
За день			56,81	61,16	281,37	1790,9	707,94	11,75	1,178	0,84	136,98	

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
День десятый											
Завтрак											
32	Каша молочная «Дружба» с маслом Пшено-20г Рис-20г Молоко-180г Сахар-5г Масло сливочное- 5г Соль – 0,5г вода-28,6г	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1,0	0,12	0,18	1,4
100	Какао с молоком Сахар-20г Какао – 2г Молоко -180г Вода- 28,6г	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0
22	Бутерброд с маслом и сыром Батон-35г Масло слив-10г Сыр-20г	35/10/2 0	3,59	8,35	24,24	187,9	7,53	0,42	0,04	0,0 1	-
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0,06	0,04	20
Вода питьевая бут.		214	15,99	17,15	93,24	599,9	369,53	6,82	0,28	0,45	23,4
Обед											
	Помидор свежий кусковой	100	0,6	0,2	4,2	19,9	14	0,9	0,06	0,04	25
9	Суп фасолевый с мясом кур Мясо-45г Картофель-100г Лук-15г Морковь – 15г Масло раст.-5г Соль-2г Сметана- 10г Фасоль-19г	220/45	9,4	6,3	5,5	144	45	1,2	0,15	0,12	14,4
83	Макаронь отварные Тефтели мясо свинины Мясо свинина -100г Рис -10г Лук -20г Морковь -15г Соль-2г Масло раст.-5г	150 100	18,6	2,1	39,3	433	70	2,0	0,16	0,14	44,0
91	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты -20г Сахар-20г	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
	Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	0
			33,9	9,3	130,4	940,9	169	7,6	0,48	0,4	84
Полдник											
	Сок	200	0,5	0,2	20,2	92	0,14	2,8	0,02	0,02	2

	Зефир	40	3,0	3,9	29,8	166,8	11,6	0,8	-	-	-
			3,5	4,1	50	258,8	11,74	3,6	0,02	0,02	2
За день			53,39	30,55	273,64	1799,6	550,27	18,02	0,818	0,87	109,4