

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ

Минязов Р.Н.

С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

27» ИЮНЯ 2022Г.

В ПЕРИОД КАНИКУЛ

Центр дневного пребывания

Центр дневного пребывания

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №3

Крылов А.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОИШ №4

Юсупова Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6

Гайсина Л.Ю.:

COLTACOBALLO

Директор МОАУ СОШ №9

Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОПН №7

Байрузова Н.Л.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ с.Ташкиново

Бурханова Р.М.

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2022г 125,60руб.

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
170,06	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	185/5	7	8	34	240	0,2	1,35	40,72	135,65	180,95	45,21	1,13	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	2	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	
101,15	Фрукт	120	2	1	25	115	0,05	12		9,6	33,6	50,4	0,72	
Итого за Завтрак			13	11	97	525	0,33	13,35	40,72	157,05	258,05	112,11	2,88	
Обед														
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54	
344,02	Суп Летний овощной на курином бульоне	200	3	5	11	101	0,08	23,08	20	28,62	62,94	21,76	0,93	
342	Птица тушеная	45/45	20	23	4	310	0,11	4,55	75,6	32,48	183,95	24,44	1,56	
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65	
69,16	Компот из изюма витаминизированный (Витамин С)	180			22	90	0,03	14,6		14,7	23,22	7,56	0,57	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	2	1	16	79	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
Итого за Обед			37	36	107	906	0,66	57,23	119,6	116,83	567,49	229,22	10,19	
Итого за день			50	47	204	1431	0,99	70,58	160,32	273,88	825,54	341,33	13,07	

Рацион: ШК ПАГЕРЬ 2022г 125,60руб.

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
9,11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	185/5	5	7	31	206	0,06	1,2	38,5	114,66	127,8	27,3	0,41
160,07	Ватрушка с повидлом	60	4	3	40	201	0,06	0,12	6,94	6,64	35,7	7,29	0,79
42,03	Чай с лимоном (2 вариант)	200			10	42		2,8		3,1	1,54	0,84	0,07
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	2	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак			13	12	109	579	0,2	4,12	45,44	135,9	208,54	51,93	2,27
Обед													
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91
16,07	Щи из свежей капусты с со сметаной	200/5	2	5	8	86	0,06	25,58	7,5	31,83	41,94	18,99	0,68
17,04	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4	38,92	124,85	24,36	1,14
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,14	46,2	8,16	0,83
69,05	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	180			14	60	0,01	18,2		6,08	3,96	3,24	0,82
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	2	1	16	79	0,07			11,6	52	16,8	1,44
Итого за Обед			23	26	101	738	0,33	50,22	64,9	123	310,17	90,24	6,32
Итого за день			36	38	210	1317	0,53	54,34	110,34	258,9	518,71	142,17	8,59

Рацион: ШК ПАГЕРЬ 2022г 125,60руб.

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А		Ca	P	Mg		Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		12	13	14		15
Завтрак																
54,22	Сырники из творога запеченные с молоком стуженым	60/15	14	3	22		175	0,05	0,43	14,3		114,73	147,15	19,89		0,36
5,22	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом	170/5	6	8	25		203	0,16	1,3	40,06		135,42	178,36	48,1		1,07
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10		40					0,3				0,03
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	2	28		130	0,08				11,5	43,5	16,5		1
Итого за Завтрак			24	13	85		548	0,29	1,73	54,36		261,95	369,01	84,49		2,46
Обед																
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2		14	0,04	15			8,4	15,6	12		0,54
19,35	Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне	200	12	7	13		162	0,08	2,99	25,76		20,55	134,18	23,56		2,15
48,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44		383	0,09	1,53			15,31	190,65	45,95		2,05
42,03	Чай с лимоном (2 вариант)	200			10		42		2,8			3,1	1,54	0,84		0,07
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12		59	0,04				5,75	21,75	8,25		0,5
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	2	1	16		79	0,07				11,6	52	16,8		1,44
Итого за Обед			30	25	97		739	0,32	22,32	25,76		64,71	415,72	107,4		6,75
Итого за день			54	38	182		1287	0,61	24,05	80,12		326,66	784,73	191,89		9,21

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2022г 125,60руб.

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак																
4	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	6	7	33		220	0,08	1,3	40		127,58	117,85	19,58		0,44
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36		237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21		0,58
42,03	Чай с лимоном (2 вариант)	200			10		42		2,8			3,1	1,54	0,84		0,07
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	2	28		130	0,08				11,5	43,5	16,5		1
Итого за Завтрак			15	17	107		629	0,23	4,25	54,32		159,51	212,17	45,13		2,09
Обед																
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2		14	0,04	15			8,4	15,6	12		0,54
12,06	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	2	5	12		105	0,06	22,28	7,5		36,26	51,6	24,12		1,07
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	5	11		128	0,06	1,11	3		27,16	124,41	18,62		0,52
37	Пюре картофельное	150	3	6	22		153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03		1,2
69,16	Компот из изюма витаминизированный (Витамин С)	180			22		90	0,03	14,6			14,7	23,22	7,56		0,57
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12		59	0,04				5,75	21,75	8,25		0,5
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	2	1	16		79	0,07				11,6	52	16,8		1,44
Итого за Обед			19	17	97		628	0,47	79,1	39,3		147,01	386,8	120,38		5,84
Итого за день			34	34	204		1257	0,7	83,35	93,62		306,52	598,97	165,51		7,93

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2022г 125,60руб.

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
55,14	Омлет натуральный с маслом	180/5	17	25	3	309	0,11	0,67	340,3	131,2	286,04	22,09	3,16	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	2	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10,9					
Итого за Завтрак			24	30	46	539	0,19	0,67	351,2	143	329,54	38,59	4,19	
Обед														
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54	
13,14	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5	5	17	128	0,19	9,32		27,69	86,28	31,39	1,58	
261,13	Птица, тушенная в соусе с овощами	40/170	21	21	22	365	0,24	25,3	63,4	52,32	245,8	58,26	2,58	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	2	1	16	79	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
Итого за Обед			31	27	81	773	0,58	65,82	63,4	106,08	421,43	126,7	6,67	
Итого за день			55	57	127	1312	0,77	66,49	414,6	249,08	750,97	165,29	10,86	

Рацион: ШК ЛАГЕРЬ 2022г 125,60руб.

День: суббота

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
3,13	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	185/5	7	7	37	239	0,15	1,21	38,6	145,53	224,8	33,37	0,85	
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3	2,4	38,04	6,79	0,56	
42,03	Чай с лимоном (2 вариант)	200			10	42		2,8		3,1	1,54	0,84	0,07	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	2	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак			16	19	113	668	0,3	4,01	41,6	162,53	307,88	57,5	2,48	
Обед														
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54	
15,36	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 200/5г	200/5	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52	
56,21	Запеканка картофельная с мясом и маслом	30/170/5	14	23	39	418	0,3	44,52	28,68	32,97	227,97	62,55	3,42	
69,16	Компот из изюма витаминизированный (Витамин С)	180			22	90	0,03	14,6		14,7	23,22	7,56	0,57	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	2	1	16	79	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
Итого за Обед			31	33	103	840	0,6	95,56	36,29	106,5	499,32	141,52	8,99	
Итого за день			47	52	216	1508	0,9	99,57	77,89	269,03	807,2	199,02	11,47	

Рацион: ШК ПАГЕРЬ 2022г 125,60руб.

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
100	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3			0,03	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	2	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4		14	14	8	2,8	
Итого за Завтрак			12	9	91	485	0,24	5,17	38	149,54	239,36	58,7	5,64	
Обед														
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54	
15,59	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено)	200/5	2	5	11	102	0,08	16,02	7,5	24,62	49,8	19,64	0,67	
17,04	Котлеты из птицы соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4	38,92	124,85	24,36	1,14	
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,14	46,2	8,16	0,83	
47,04	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	180			11	115		14,6		0,29			0,03	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	2	1	16	79	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
Итого за Обед			23	23	98	772	0,37	46,43	64,9	100,72	310,2	89,21	5,15	
Итого за день			35	32	189	1257	0,61	51,6	102,9	250,26	549,56	147,91	10,79	

Рацион: ШК ПАГ Млад 2022г 125,60руб.

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
169,04	Каша "Дружба с маслом	185/5	5	7	26	189	0,09	1,23	38,88	118,48	131,08	28,63	0,53	
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	4	36	194	0,08		7,15	3,58	41,28	7,41	0,6	
42,03	Чай с лимоном (2 вариант)	200			10	42		2,8		3,1	1,54	0,84	0,07	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	2	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак			14	13	100	555	0,25	4,03	46,03	136,66	217,4	53,38	2,2	
Обед														
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54	
262,02	Суп Любительский на мясном бульоне	200	17	10	22	242	0,19	12,18	0,14	24,97	234,4	72,12	4,11	
49,21	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05		22,74	178,29	45,26	2,69	
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		16,33	25,8	8,4	0,63	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	2	1	16	79	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
Итого за Обед			34	27	100	785	0,57	73,43	0,14	89,79	527,84	162,83	9,91	
Итого за день			48	40	200	1340	0,82	77,46	46,17	226,45	745,24	216,21	12,11	

Рацион: ШК ЛАГ Млад 2022г 125,60руб.

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак																
165,09	Суфле творожное со спущенным молоком	60/20	12	5	21		177	0,04	0,54	25,92		131,43	146,07	19,95	0,34	
9,19	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	170/5	6	7	31		211	0,13	1,11	37		130,55	194,62	28,9	0,72	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10		40					0,3			0,03	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	2	28		130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак			22	14	90		558	0,25	1,65	62,92		273,78	384,19	65,35	2,09	
Обед																
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	4	6		70	0,06	7,17	12		11,5	39,62	14,74	0,54	
19,45	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3	5	13		107	0,05	1,2	10		11,9	34,3	11,31	0,55	
12,34	Плов из птицы	40/170	15	20	47		425	0,12	4,94	21,6		22,82	197,55	52	1,63	
42,03	Чай с лимоном (2 вариант)	200			10		42		2,8			3,1	1,54	0,84	0,07	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12		59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	2	1	16		79	0,07				11,6	52	16,8	1,44	
Итого за Обед			24	30	104		782	0,34	16,11	43,6		66,67	346,76	103,94	4,73	
Итого за день			46	44	194		1340	0,59	17,76	106,52		340,45	730,95	169,29	6,82	

Рацион: ШК ПАГ Млад 2022г 125,60руб.

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
5,21	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом	185/5	7	9	28	218	0,17	1,42	41,84	147,3	193,92	52,31	1,17	
71,03	Шанежка наливная	60	5	5	30	187	0,07	0,04	34,2	13,65	44,52	7,3	0,55	
42,03	Чай с лимоном (2 вариант)	200			10	42		2,8		3,1	1,54	0,84	0,07	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	2	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	
Итого за Завтрак			16	16	96	577	0,32	4,26	76,04	175,55	283,48	76,95	2,79	
Обед														
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54	
12,07	Свекольник со сметаной	205	2	5	14	113	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27	
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	29,82	159,11	40,21	0,71	
37	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2	
69,05	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	180			14	60	0,01	18,2		6,08	3,96	3,24	0,82	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	2	1	16	79	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
Итого за Обед			20	16	84	577	0,48	77,11	47,38	137,32	408,16	139,51	6,48	
Итого за день			36	32	180	1154	0,8	81,37	123,42	312,87	691,64	216,46	9,27	

Рацион: ШК ЛАГ Млад 2022г 125,60руб.

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак															
84,02	Макароны, запеченные с сыром и маслом	180/5	9	8	48		297	0,12	0,03	42,08	56,98	85,6	12,6	1,15	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10		40				0,3			0,03	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	2	28		130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	
101,15	Фрукт	120	2	1	25		115	0,05	12		9,6	33,6	50,4	0,72	
Итого за Завтрак			15	11	111		582	0,25	12,03	42,08	78,38	162,7	79,5	2,9	
Обед															
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2		14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54	
16,2	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	13	9	9		171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43	
58,1	Гречневая каша с мясом	30/170	19	18	45		417	0,37	0,28		20,91	326,74	167,55	6,58	
42,03	Чай с лимоном (2 вариант)	200			10		42		2,8		3,1	1,54	0,84	0,07	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12		59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	2	1	16		79	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
Итого за Обед			37	28	94		782	0,62	35,55	7,62	79,83	573,08	235,62	11,56	
Итого за день			52	39	205		1364	0,87	47,58	49,7	158,21	735,78	315,12	14,46	