**Десятидневное меню лагеря с дневным**

**пребыванием «Парус» на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**«Лычковская средняя школа имени Героя Советского Союза Стружкина И.В.»**

**2025 год**

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи  наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | 7-11лет | 11-18 лет | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 |
|  | **День № 1** - завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша пшённая на молоке со сливочным маслом | 160/10 | 210/10 | 3,4/4,52 | 3,96/4,07 | 27,83/35,46 | 161/197 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28,0 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Йогурт | 100 | 100 | 9,0 | 2,7 | 6,3 | 91,8 |
|  | Вафли | 25 | 25 | 3,2 | 2,8 | 81,1 | 342,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 1**- обед |  |  |  |  |  |  |
| 208 | Суп с макаронами и тушёнкой | 200/10 | 250/10 | 2,15/2,69 | 2,27/2,84 | 13,71/17,14 | 83,8/104,75 |
| 679  608 | Рис отварной со сливочным маслом и мясной котлетой | 180/10/90 | 200/10/100 | 7,92/8,80  12,44/15,55 | 6,86/7,62  9,24/11,55 | 45,45/50,50  12,56/15,70 | 275,4/306  183/228,75 |
| 15 | Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор | 100 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
|  | Сок(виноградный) | 200 | 200 | 2,0 | - | 28 | 108 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,8 | 0,55 | 21,65 | 99,5 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Фрукты (яблоки) | 100 | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА**  **ДЕНЬ:** |  |  | **51,89/57,54** | **37,43/41,18** | **317,03/336,8** | **1581,8/2660** |

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи  наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | 7-11лет | 11-18 лет | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 |
|  | **День № 2** - завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша гречневая на молоке со сливочным маслом | 160/10 | 210/10 | 4,67/6,21 | 4,86/5,28 | 25,83/32,79 | 166/203 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28,0 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Йогурт | 100 | 100 | 9,0 | 2,7 | 6,3 | 91,8 |
|  | Вафли | 25 | 25 | 3,2 | 2,8 | 81,1 | 342,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 2** - обед |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп с рисом и тушёнкой | 200/10 | 250/10 | 1,58/1,98 | 2,19/2,74 | 11,66/14,58 | 72,60/90,75 |
| 688  301 | Макароны отварные со сливочным маслом и запечённой курой | 180/10/90 | 200/10/100 | 6,62/7,36  12,44/15,55 | 5,42/6,02  9,24/11,55 | 31,73/35,26  12,56/15,70 | 202,14/224,6  183/228,75 |
| 15 | Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор | 100 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
|  | Сок (гранатовый) | 200 | 200 | 2,0 | - | 30 | 64 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,8 | 0,55 | 21,65 | 99,5 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Фрукты (груша) | 100 | 50 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА**  **ДЕНЬ:** |  |  | **51,29/57,08** | **37,11/40,99** | **300,26/316,81** | **1620,34/1743,7** |

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи  наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | 7-11лет | 11-18 лет | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 |
|  | **День № 3** - завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая со сливочным маслом | 160/10 | 210/10 | 2,32/3,09 | 3,96/4,07 | 28,97/36,98 | 161/197 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28,0 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Йогурт | 100 | 100 | 9,0 | 2,7 | 6,3 | 91,8 |
|  | Вафли | 25 | 25 | 3,2 | 2,8 | 81,1 | 342,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 3**- обед |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Щи из свежей капусты с тушёнкой | 200/10 | 250/10 | 1,40/1,75 | 3,91/4,89 | 6,79/8,49 | 67,8/84,75 |
| 679  536 | Греча отварная со сливочным маслом и гуляш | 180/10/90 | 200/10/100 | 8,95/9,94  8,32/10,4 | 6,73/7,48  16/20 | 42/47,78  16,96/21,2 | 276,53/307,26  179,2/224 |
| 15 | Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор | 100 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
|  | Сок (персиковый) | 200 | 200 | - | - | 34 | 138 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,8 | 0,55 | 21,65 | 99,5 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Фрукты (бананы) | 100 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА**  **ДЕНЬ:** |  |  | **46,07/50,26** | **46,2/98,24** | **327,9/341,33** | **1804,13/1932,61** |

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи  наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | 7-11лет | 11-18 лет | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 |
|  | **День № 4** - завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом | 200/10 | 200/10 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28,0 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Йогурт | 100 | 100 | 9,0 | 2,7 | 6,3 | 91,8 |
|  | Вафли | 25 | 25 | 3,2 | 2,8 | 81,1 | 342,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 4** - обед |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп гороховый и тушёнкой | 200/10 | 250/10 | 4,39/5,49 | 4,22/5,28 | 13,06/16,33 | 107,8/134,75 |
| 684  301 | Пюре со сливочным маслом и запечённой курой | 180/10/90 | 200/10/100 | 3,67/4,08  17,65/22,06 | 5,76/6,4  14,58/18,23 | 24,53/27,26  4,7/5,88 | 164,7/183  221/276,25 |
| 15 | Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор | 100 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
|  | Сок (вишнёвый) | 200 | 200 | - | - | 20 | 94 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,8 | 0,55 | 21,65 | 99,5 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Фрукты (бананы) | 100 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА**  **ДЕНЬ:** |  |  | **56,43/62,35** | **45,96/51,31** | **268,27/275,45** | **1674,74/1775,24** |

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи  наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | 7-11лет | 11-18 лет | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 |
|  | **День № 5** - завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша пшённая на молоке со сливочным маслом | 160/10 | 210/10 | 3,4/4,52 | 3,96/4,07 | 27,83/35,46 | 161/197 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28,0 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Йогурт | 100 | 100 | 9,0 | 2,7 | 6,3 | 91,8 |
|  | Вафли | 25 | 25 | 3,2 | 2,8 | 81,1 | 342,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 5**- обед |  |  |  |  |  |  |
| 208 | Суп с макаронами и тушёнкой | 200/10 | 250/10 | 2,15/2,69 | 2,27/2,84 | 13,71/17,14 | 83,8/104,75 |
| 688  536 | Макароны отварные со сливочным маслом и мясом | 180/10/90 | 200/10/100 | 6,62/7,36  8,32/10,4 | 5,42/6,02  16/20 | 31,73/35,26  16,96/21,2 | 202,14/224,6  179,2/224 |
| 15 | Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор | 100 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
|  | Сок (яблочный) | 200 | 200 | 1 | - | 20,2 | 92 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,8 | 0,55 | 21,65 | 99,5 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Фрукты (груша) | 100 | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА**  **ДЕНЬ:** |  |  | **45,47/57,31** | **43,05/48,33** | **298,91/327,74** | **1650,74/1774,95** |

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи  наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | 7-11лет | 11-18 лет | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 |
|  | **День № 6** - завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая со сливочным маслом | 160/10 | 210/10 | 2,32/3,09 | 3,96/4,07 | 28,97/36,98 | 161/197 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28,0 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Йогурт | 100 | 100 | 9,0 | 2,7 | 6,3 | 91,8 |
|  | Вафли | 25 | 25 | 3,2 | 2,8 | 81,1 | 342,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 6** - обед |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп с рисом и тушёнкой | 200/10 | 250/10 | 1,58/1,98 | 2,19/2,74 | 11,66/14,58 | 72,6/90,75 |
| 688  608 | Макароны отварные со сливочным маслом и мясной котлетой | 180/10/90 | 200/10/100 | 6,62/7,36  12,44/15,55 | 5,42/6,02  9,24/11,55 | 31,73/35,26  12,56/15,70 | 202,14/224,60  183/228,75 |
| 15 | Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор | 100 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
|  | Сок (вишнёвый) | 200 | 200 | - | - | 20 | 94 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,8 | 0,55 | 21,65 | 99,5 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Фрукты (яблоки) | 100 | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **46,94/51,96** | **35,91/39,48** | **294,4/312** | **1644,34/1766,7** |

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи  наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | 7-11лет | 11-18 лет | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 |
|  | **День № 7** - завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша пшённая на молоке со сливочным маслом | 160/10 | 210/10 | 3,4/4,52 | 3,96/4,07 | 27,83/35,44 | 161/197 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28,0 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Йогурт | 100 | 100 | 9,0 | 2,7 | 6,3 | 91,8 |
|  | Вафли | 25 | 25 | 3,2 | 2,8 | 81,1 | 342,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 7**- обед |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп гороховый и тушёнкой | 200/10 | 250/10 | 4,39/5,49 | 4,22/5,28 | 13,06/16,33 | 107,8/134,75 |
| 679  301 | Греча отварная со сливочным маслом и запеченной курой | 180/10/90 | 200/10/100 | 8,95/9,94  17,65/22,06 | 6,73/7,48  14,58/18,23 | 42/47,78  4,7/5,88 | 276,53/307,26  221/276,25 |
| 15 | Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор | 100 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
|  | Сок (гранатовый) | 200 | 200 | 2,0 | - | 30 | 64 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,8 | 0,55 | 21,65 | 99,5 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Фрукты (бананы) | 100 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  | **61,47/69,09** | **45,09/47,96** | **316,77/334,61** | **1811,93/1960,86** |

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи  наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | 7-11лет | 11-18 лет | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 |
|  | **День № 8** - завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом | 200/10 | 200/10 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28,0 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Йогурт | 100 | 100 | 9,0 | 2,7 | 6,3 | 91,8 |
|  | Вафли | 25 | 25 | 3,2 | 2,8 | 81,1 | 342,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 8** - обед |  |  |  |  |  |  |
| 208 | Суп с макаронами и тушёнкой | 200/10 | 250/10 | 2,15/2,69 | 2,27/2,84 | 13,71/17,14 | 83,8/104,75 |
| 679  536 | Рис отварной со сливочным маслом и гуляш | 180/10/90 | 200/10/100 | 7,92/5,82  8,32/10,4 | 6,86/7,62  16/20 | 45,45/50,50  16,96/21,2 | 275,4/306  179,2/224 |
| 15 | Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор | 100 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
|  | Сок (персиковый) | 200 | 200 | - | - | 34 | 138 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,8 | 0,55 | 21,65 | 99,5 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Фрукты (груша) | 100 | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА**  **ДЕНЬ:** |  |  | **48,61/49,13** | **46,63/51,96** | **318,3/331,02** | **1767,64/1863,99** |

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи  наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | 7-11лет | 11-18 лет | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 |
|  | **День № 9** - завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша гречневая на молоке со сливочным маслом | 160/10 | 210/10 | 4,67/6,21 | 4,86/5,28 | 25,83/32,79 | 166/203 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28,0 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Йогурт | 100 | 100 | 9,0 | 2,7 | 6,3 | 91,8 |
|  | Вафли | 25 | 25 | 3,2 | 2,8 | 81,1 | 342,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 9**- обед |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Щи из свежей капусты с тушёнкой | 200/10 | 250/10 | 1,4/1,75 | 3,91/4,89 | 6,79/8,49 | 67,80/84,75 |
| 688  301 | Макароны отварные со сливочным маслом и запечённой курой | 180/10/90 | 200/10/100 | 6,62/7,36  17,65/22,06 | 5,42/6,02  14,58/18,23 | 31,73/35,26  4,70/5,88 | 202,14/224,6  221/276,25 |
| 15 | Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор | 100 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
|  | Сок (яблочный) | 200 | 200 | 1 | - | 20,2 | 92 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,8 | 0,55 | 21,65 | 99,5 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Фрукты (апельсины) | 100 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА**  **ДЕНЬ:** |  |  | **55,82/59,16** | **44,07/49,72** | **275,53/288,9** | **1677,54/1809,2** |

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи  наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | 7-11лет | 11-18 лет | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 | 7-11/11-18 |
|  | **День № 10** - завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая со сливочным маслом | 160/10 | 210/10 | 2,32/3,09 | 3,96/4,07 | 28,97/36,98 | 161/197 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 28,0 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Йогурт | 100 | 100 | 9,0 | 2,7 | 6,3 | 91,8 |
|  | Вафли | 25 | 25 | 3,2 | 2,8 | 81,1 | 342,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День № 10** - обед |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп гороховый и тушёнкой | 200/10 | 250/10 | 4,39/5,49 | 4,22/5,28 | 13,06/16,33 | 107,8/134,75 |
| 694  536 | Пюре со сливочным маслом и мясом | 180/10/90 | 200/10/100 | 3,67/4,08  8,32/10,4 | 5,76/6,40  16/20 | 24,53/27,26  16,96/21,20 | 164,70/183  179,2/224 |
| 15 | Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор | 100 | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
|  | Сок(виноградный) | 200 | 200 | 2 | - | 28 | 108 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 2,8 | 0,55 | 21,65 | 99,5 |
|  | Булка пшеничная | 50 | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 125 |
|  | Фрукты (яблоки) | 100 | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА**  **ДЕНЬ:** |  |  | **44,68/49,04** | **45,04/48,05** | **301/319,25** | **1652,3/1778,35** |