

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
01 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
302	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	200/5	8,46	7,84	45,55	288
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/5	6,54	8,86	19,72	186
685	Чай с сахаром витаминизированный	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00
627	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
576	Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3
132	Рассольник домашний со сметаной на к/б	250/10	3,23	4,34	20,16	122
478	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	17,55	10,8	29,89	286
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	115

222=0

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
03 июня 2024г.**

Завтрак

№реци	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
366	Запеканка из творога	120	17,85	14,7	18,23	283
1025	Молоко сгущённое с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1	66
2	Бутерброд с джемом	40/15/5	2,36	4,49	26,22	153
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
627	Апельсины	110	0,99	0,22	8,91	47,3

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
576	Гарнир из консервированного горошка	30	0,93	0,06	1,95	12
134	Суп овощной на к/б со сметаной	250/10	2,95	4,19	12,66	95
499	Котлета куриная	70	10,46	7,72	5,4	141
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
508	Каша рисовая	150	3,52	7,93	36,96	234
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
700	Напиток клюквенный	200	0,09	0,04	13,64	54

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
04 июня 2024г.**

Завтрак

№реци	Наименование	Выход	ЭЦ(ккал)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
302	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	8,46	8,84	46,82	303
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
1.03	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,76	169
686	Чай с сахаром и лимоном	200/13/7	0,2	0,05	10,02	40

Обед

	Наименование	Выход	ЭЦ(ккал)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
78	Икра кабачковая	40	0,45	2,14	2,14	28,00
110	Борщ со свежей капустой и сметаной	250/6	3,02	3,77	7,01	85
452	Котлета мясная	70	2,69	4,1	22,5	133,00
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
520	Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
685	Чай с сахаром витаминизированный	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
05 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
311	Каша геркулесовая с маслом	0,230/10	6,6	14,63	27,90	271,00
3.05	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/5	6,54	8,86	19,72	186
692	Чай со сгущённым молоком	200/20	3,46	3,27	27,93	153

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
576	Гарнир из консервированного горошка	30	0,93	0,06	1,95	12
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,59	2,91	17,04	105
443	Плов со свининой	150/50	14,65	29,08	36,63	505,00
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,07	21,68	91

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
06 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
340	Омлет натуральный с маслом	135/5	13,52	20,46	2,4	251
1.03	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,76	169
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
627	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
51.2	Салат из свеклы с яблоком	60	0,63	4,92	5,32	69
124	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	250/15/6	5,73	5,62	7,73	111
388	Котлета рыбная	70	9,04	4,82	10,87	126
520	Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
707	Сок яблочный	200	1	0	25,4	110

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
07 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
302	Каша манная вязкая с маслом	200/5	7,32	7,7	44,78	280
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
1.03	Бутерброд с маслом	40/10	2,47	6,86	15,80	135
686	Чай с сахаром и лимоном	200/13/7	0,2	0,05	10,02	40

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
43	Салат из свежей капусты с морковью с растительным маслом	60	0,93	3,06	5,63	54
127	Суп рисовый на курином бульоне	250	5,64	4,79	11,57	126
487	Рагу из цыплят	200	16,31	19,13	25	312
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	115

222=05

МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
08 июня 2024г.

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
302	Каша пшенная вязкая с маслом	230/5	9,7	10,13	53,67	347
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/5	6,54	8,86	19,72	186
686	Чай с сахаром и лимоном	200/13/7	0,2	0,05	10,02	40

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
576	Гарнир из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,2
137	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	6,29	3,13	15,01	129
499	Котлета куриная	70	10,46	7,72	5,4	141
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
516	Макаронные изделия отварные	150	5,31	6,2	28,71	200
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
707	Сок яблочный	200	1	0	25,4	110

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
10 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
366	Запеканка из творога	120	17,85	14,7	18,23	283
1025	Повидло	30	0,1	0	10,28	42
1.03	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,76	169
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
627	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
576	Кукуруза консервированная	30	0,55	0,00	2,80	14,00
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,59	2,91	17,04	105
462	Тефтели мясные	80	7,79	9,65	9,11	153
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
508	Каша рисовая	150	3,52	7,93	36,96	234
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
686	Чай витаминизированный	200/10	0,2	0,05	13,73	53

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
11 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
340	Омлет натуральный с маслом	135/5	13,52	20,46	2,4	251
1.03	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,76	169
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
627	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
576	Гарнир из свежих огурцов	30	0,20	0,02	0,56	3,6
110	Борщ со свежей капустой и сметаной	250/6	3,02	3,77	7,01	85
452	Котлета мясная	70	2,69	4,1	22,5	133,00
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
516	Макаронные изделия отварные	150	5,31	6,2	28,71	200
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,07	21,68	91

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
13 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
302	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	8,46	8,84	46,82	303
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/5	6,54	8,86	19,72	186
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
627	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
576	Гарнир из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,2
132	Рассольник домашний со сметаной на к/б	250/10	3,23	4,34	20,16	122
437	Гуляш из цыплят-бройлеров	100	12,55	15,48	4,1	203,00
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,62	7,26	25,36	188
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	115

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
14 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
333	Макароны с тертым сыром	170/20/10	11,01	14,91	34,39	328,00
1.03	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00
686	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,76	169,00
685	Чай с сахаром витаминизированный	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
576	Гарнир из консервированного горошка	30	0,93	0,06	1,95	12
127	Суп рисовый на к/б с цыпленком	250/15	5,64	4,79	11,57	126
388	Котлета рыбная	70	9,62	2,63	6,52	88
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
520	Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
707	Сок яблочный	200	1	0	25,4	110

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
15 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
311	Каша геркулесовая с маслом	0,230/10	6,6	14,63	27,90	271,00
1.03	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,76	169,00
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
43	Салат из свежей капусты с морковью с растительным маслом	60	0,93	3,06	5,63	54
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/6	5,73	5,62	7,73	111
443	Плов из свинины	50/150	14,65	29,08	36,63	505
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,07	21,68	91

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
17 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
302	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	200/5	8,46	7,84	45,55	288
3.05	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/5	6,54	8,86	19,72	186
685	Чай с сахаром витаминизированный	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00
627	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
576	Гарнир из свежих огурцов	30	0,20	0,02	0,56	3,6
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с цыпленком	250/15	6,57	4,94	20,25	147
452	Котлета мясная	70	2,69	4,1	22,5	133,00
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	9,66	38,03	271
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	115

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
18 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
733	Оладьи	0,150	10,86	9,73	52,21	372,00
1025	Молоко сгущённое с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1	66
2	Бутерброд с джемом	40/15/5	2,36	4,49	26,22	153
686	Чай с сахаром и лимоном	200/13/7	0,2	0,05	10,02	40
627	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
576	Гарнир из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,2
134	Суп овощной на к/б со сметаной	250/10	2,95	4,19	12,66	95
478	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	17,55	10,8	29,89	286
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
685	Чай с сахаром витаминизированный	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОТ №21
19 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
302	Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	5,04	7,63	31,04	214
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
1.03	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,76	169
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
576	Гарнир из свежих огурцов	30	0,20	0,02	0,56	3,6
110	Борщ со свежей капустой и сметаной	250/6	3,02	3,77	7,01	85
487	Рагу из цыплят	200	16,31	19,13	25	312
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
707	Сок разливной	200	1	0	25,4	110

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
20 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
302	Каша ячневая вязкая с маслом	230/10	7,5	9,05	37,8	264
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/5	6,54	8,86	19,72	186
692	Чай со сгущённым молоком	200/20	3,46	3,27	27,93	153

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
576	Гарнир из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,2
132	Рассольник домашний со сметаной на к/б	250/10	3,23	4,34	20,16	122
599	Котлета куриная	70	10,46	7,72	5,4	141
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
516	Макаронные изделия отварные	150	5,31	6,2	28,71	200
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	115

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
21 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
340	Омлет натуральный с маслом	135/5	13,52	20,46	2,4	251
1.03	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,76	169
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
627	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
576	Гарнир из свежих огурцов	30	0,20	0,02	0,56	3,6
124	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	250/15/6	5,73	5,62	7,73	111
388	Котлета рыбная	70	9,04	4,82	10,87	126
520	Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
707	Сок яблочный	200	1	0	25,4	110

222=05

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МБОУ ОГ №21
22 июня 2024г.**

Завтрак

№рецеп- ту- ры	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
302	Каша гречневая вязкая с маслом	230/10	11,15	11,05	43,98	321
1.03	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,76	169
686	Чай с сахаром и лимоном	200/13/7	0,2	0,05	10,02	40

Обед

	Наименование	Выход				
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
43	Салат из свежей капусты с морковью с растительным маслом	60	0,93	3,06	5,63	54
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,59	2,91	17,04	105
443	Плов со свиной	50/150	14,65	29,08	36,63	505
1012	Хлеб ржаной порция	40	2,64	0,48	13,36	70
1011	Хлеб пшеничный порция	40	3,04	0,32	19,68	94
685	Чай с сахаром витаминизированный	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00

222=05