Исполнитель

Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Буйнова З.Ю.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата

**Примерное 14-днневное меню для учащихся пришкольного лагеря**

**6,5-10 лет, 11-15 лет.**

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Директор МБОУ "Лицей"  В.Е.Олейникова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  Директор МБОУ "СОШ № 2"  Н.А.Акимова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное 14-дневное меню для учащихся пришкольного лагеря** | | | | | | | | | | | | |
| **6,5-10 лет, 11-15 лет** | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: лето-осень-зима-весна. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ. | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 6,5 до 11 лет и с 12 лет и старше. Примечание: для возрастной группы учащихся с 6,5 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20,МР2.4.0179-20 | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  | |  | |  | | |  |  |
| Прием пищи / наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | № Рецептуры |  |
|  |  | Б | | Ж | | У | |  | | |  |  |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | | 7 |  |
| ***Неделя первая*** |  | | | | | | | | | | |  |
| **День 1 Понедельник** |  | | | | | | | | | | |  |
| *Завтрак* |  | | | | | | | | | | |  |
| Котлета мясная | 1 / 80 | 38,1 | | 15,5 | | 2,6 | | 181,9 | | | 466 |  |
| Макаронные изделия отварные | 1 / 150 | 6,15 | | 0,6 | | 28,5 | | 147 | | | 519 |  |
| Соус красный основной | 1 / 30 | 1,22 | | 0,71 | | 4,1 | | 27,14 | | | 558 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1 / 30 | 2,28 | | 0,24 | | 14,75 | | 70,5 | | |  |  |
| Помидор | 1 / 30 | 0,3 | | 0,1 | | 1,1 | | 7,2 | | |  |  |
| Компот из сухих фруктов | 1 / 200 | 0,5 | | 0 | | 32,1 | | 75,8 | | | 643 |  |
| Булка со сгущенкой | 1 / 100 | 7,07 | | 17 | | 53 | | 390 | | | 796 |  |
| *Обед* |  | | | | | | | | | | |  |
| Суп рыбный с консервами (сайра) | 1 / 250 | 5,25 | | 2,3 | | 131,1 | | 94,4 | | | 165 |  |
| Плов с мясом | 1 / 200 | 10 | | 10,2 | | 67 | | 387,2 | | | 767 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 | | |  |  |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | | | 714 |  |
| Булка детская | 1 / 80 | 5,9 | | 7,68 | | 41,92 | | 261,44 | | | 796 |  |
| **Всего** |  | **81,33** | | **54,81** | | **301,67** | | **1839,58** | | |  |  |
| **День 2 Вторник** |  | | | | | | | | | | |  |
| *Завтрак* |  |  | |  | |  | |  | | |  |  |
| Суп с крупой (гречневая) с тушенкой | 1 / 250 | 10,8 | | 5,8 | | 11,30 | | 139,00 | | | 171 |  |
| Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло) | 1 /60 | 1 | | 6,3 | | 4,1 | | 77,00 | | | 48 |  |
| Компот из свежих ягод | 1 / 200 | 0,4 | | 0,2 | | 9,4 | | 43,40 | | | 639, 640 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1 / 30 | 2,28 | | 0,24 | | 14,75 | | 70,5 | | |  |  |
| Масло сливочное | 1 / 20 | 0,2 | | 14,5 | | 0,3 | | 132,20 | | | 32 |  |
| Булка с повидлом | 1 / 100 | 7,8 | | 3 | | 49,2 | | 260,00 | | |  |  |
| *Обед* |  | | | | | | | | | | |  |
| Суп с бобовыми (гороховый с мясом) | 1 / 250 | 5,3 | | 7,25 | | 13,1 | | 139,85 | | | 162 |  |
| Гуляш | 1 / 100 | 24,9 | | 22,0 | | 7,7 | | 326,00 | | | 443 |  |
| Макаронные изделия отварные | 1 / 150 | 6,15 | | 0,6 | | 28,5 | | 147,00 | | |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 | | |  |  |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | | | 714 |  |
| **Всего** |  | **63,39** | | **60,37** | | **181,85** | | **1531,95** | | |  |  |
| **День 3 Среда** |  | | | | | | | | | | |
| *Завтрак* |  | | | | | | | | | | |
| Филе курицы запеченное | 1 / 50 | | 7,21 | | 12,04 | | 1,05 | | 141,10 | | 398 |
| Макаронные изделия отварные | 1 / 150 | | 6,15 | | 0,6 | | 28,5 | | 147 | | 519 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1 / 30 | | 2,28 | | 0,24 | | 14,75 | | 70,5 | |  |
| Салат из квашенной капусты с зеленым горошком | 1 / 100 | | 2,2 | | 0,1 | | 4,2 | | 28,70 | | 62 |
| Соус красный основной | 1 / 30 | | 1,22 | | 0,71 | | 4,1 | | 27,14 | | 558 |
| Компот из сухих фруктов | 1 / 200 | | 0,5 | | 0 | | 32,1 | | 75,8 | | 643 |
| Печенье | 1 / 50 | | 3,8 | | 4,9 | | 37,2 | | 208,50 | |  |
| *Обед* |  | | | | | | | | | | |
| Помидор | 1 / 30 | | 0,3 | | 0,1 | | 1,1 | | 7,20 | |  |
| Суп свекольник | 1 / 250 | | 5,3 | | 7,25 | | 13,1 | | 139,85 | | 162 |
| Курица тушеная | 1 / 100 | | 10,3 | | 16,8 | | 2,6 | | 202,00 | | 493 |
| Рис отварной | 1 / 150 | | 2,06 | | 3,19 | | 21,04 | | 124,05 | | 515 |
| Соус красный основной | 1 / 30 | | 1,22 | | 0,71 | | 4,1 | | 27,14 | | 558 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 | |  |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | | 714 |
| **Всего** |  | | **47,1** | | **47,12** | | **207,34** | | **1386,98** | |  |
| **День 4 Четверг** |  | | | | | | | | | | |
| *Завтрак* |  | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая (рис) | 1 / 200 | | 10,6 | | 6,6 | | 50,8 | | 231,50 | 284 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1 / 30 | | 2,28 | | 0,24 | | 14,75 | | 70,5 |  | |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | 714 | |
| Булка с повидлом | 1 / 100 | | 7,8 | | 3 | | 49,2 | | 260,00 |  | |
| *Обед* |  | | | | | | | | | | |
| Суп с крупой (гречневая) с мясом курицы | 1 / 250 | | 10,8 | | 5,8 | | 11,3 | | 139,00 | 171 | |
| Голубцы | 1 / 250 | | 10,5 | | 29,3 | | 42,5 | | 471,50 | 483 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 |  | |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | 714 | |
| **Всего** |  | | **46,54** | | **45,42** | | **226,05** | | **1425,50** |  | |
| **День 5 Пятница** |  | | | | | | | | | | |
| *Завтрак* |  | | | | | | | | | | |
| Вареники с картошкой | 1 / 200 | | 10 | | 10,2 | | 67 | | 387,20 | 767 | |
| Сыр | 1 /20 | | 6,6 | | 8,41 | | 0 | | 72,00 | 33 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1 / 30 | | 2,28 | | 0,24 | | 14,75 | | 70,5 |  | |
| Напиток из свежих ягод | 1 / 200 | | 0,4 | | 0,2 | | 9,4 | | 43,40 | 639, 640 | |
| Яблоко | 1 / 130 | | 0,5 | | 0,5 | | 12,7 | | 61,10 |  | |
| *Обед* |  | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 1 / 30 | | 0,2 | | 0 | | 0,8 | | 4,20 |  | |
| Борщ с курицей | 1 / 250 | | 10,75 | | 5 | | 10,75 | | 12,7 | 132 | |
| Котлета мясная | 1 / 80 | | 8,1 | | 15,5 | | 2,6 | | 181,90 | 466 | |
| Картофельное пюре | 1 / 150 | | 2,88 | | 4,59 | | 19,79 | | 128,68 | 220 | |
| Соус красный основной | 1 / 30 | | 1,22 | | 0,71 | | 4,1 | | 27,14 | 558 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 |  | |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | 714 | |
| **Всего** |  | | **47,49** | | **45,83** | | **185,39** | | **1300,12** |  | |
| ***Неделя вторая*** |  | | | | | | | | | | |
| **День 6 Понедельник** |  | | | | | | | | | | |
| *Завтрак* |  | | | | | | | | | | |
| Салат из морской капусты | 1 / 100 | | 0,425 | | 5,1 | | 0 | | 47,35 | 378 | |
| Филе цыпленка в панировочных сухарях | 3 /20 | | 12,1 | | 6 | | 35,5 | | 244,80 |  | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1 / 150 | | 6 | | 3,9 | | 26,55 | | 213,00 | 513 | |
| Соус красный основной | 1 / 30 | | 1,22 | | 0,71 | | 4,1 | | 27,14 | 558 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1 / 30 | | 2,28 | | 0,24 | | 14,75 | | 70,5 |  | |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | 714 | |
| *Обед* |  | | | | | | | | | | |
| Свекольник с курицей | 1 / 250 | | 4,5 | | 9 | | 15,5 | | 156,50 |  | |
| Картофельное пюре | 1 / 150 | | 2,88 | | 4,59 | | 19,79 | | 128,68 | 220 | |
| Капуста тушеная с мясом | 1 / 150 | | 5,01 | | 5,34 | | 11,23 | | 101,94 |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 |  | |
| Компот из сухих фруктов | 1 / 200 | | 0,5 | | 0 | | 32,1 | | 75,80 |  | |
| **Всего** |  | | **39,475** | | **35,36** | | **203,02** | | **1262,71** |  | |
| **День 7 Вторник** |  | | | | | | | | | | |
| *Завтрак* |  | | | | | | | | | | |
| Суп с бобовыми (гороховый с мясом) | 1 / 250 | | 5,3 | | 7,25 | | 13,1 | | 139,85 | 162 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1 / 30 | | 2,28 | | 0,24 | | 14,75 | | 70,5 |  | |
| Компот из свежих ягод | 1 / 200 | | 0,4 | | 0,2 | | 9,4 | | 43,40 | 639, 640 | |
| Йогурт | 1 / 200 | | 10 | | 6,4 | | 17 | | 174,00 |  | |
| Пряник | 1 / 50 | | 3 | | 2,4 | | 37,5 | | 183,00 | 796 | |
| *Обед* |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Борщ с курицей | 1 / 250 | | 10,75 | | 5 | | 10,75 | | 12,7 | 132 | |
| Рыба(горбуша) отварная | 1 / 100 | | 19,85 | | 8,4 | | 0,4 | | 159,75 | 354 | |
| Макаронные изделия отварные (Спагетти) | 1 / 150 | | 6,15 | | 0,6 | | 28,5 | | 147,00 | 519 | |
| Соус красный основной | 1 / 30 | | 1,22 | | 0,71 | | 4,1 | | 27,14 | 558 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 |  | |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | 714 | |
| **Всего** |  | | **63,51** | | **31,68** | | **179** | | **1268,64** |  | |
| **День 8 среда** |  | | | | | | | | | | |
| *Завтрак* |  | | | | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 1 / 30 | | 0,7 | | 0,1 | | 3,4 | | 17,40 |  | |
| Фрикадельки мясные | 4 / 15 | | 8,1 | | 15,5 | | 2,6 | | 181,90 | 466 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1 / 100 | | 6,9 | | 5,4 | | 12,8 | | 127,20 | 282 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1 / 30 | | 2,28 | | 0,24 | | 14,75 | | 70,5 |  | |
| Кисель | 1 / 200 | | 0,1 | | 0,1 | | 39,8 | | 150,40 |  | |
| *Обед* |  | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 1 / 30 | | 0,2 | | 0 | | 0,5 | | 3,90 | 46 | |
| Рассольник с курицей | 1 /250 | | 5,21 | | 8,21 | | 15,21 | | 157,40 | 152 | |
| Рагу из курицы и картофеля | 1 / 200 | | 12 | | 16 | | 17,04 | | 262,00 | 492 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 |  | |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | 714 | |
| **Всего** |  | | **40,05** | | **46,03** | | **149,6** | | **1167,70** |  | |
| **День 9 Четверг** |  | | | | | | | | | | |
| *Завтрак* |  | | | | | | | | | | |
| Рагу овощное с мясом | 1 / 200 | | 12 | | 16 | | 17,04 | | 262,00 | 492 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1 / 30 | | 2,28 | | 0,24 | | 14,75 | | 70,5 |  | |
| Компот из свежих ягод | 1 / 200 | | 0,4 | | 0,2 | | 9,4 | | 43,40 | 639, 640 | |
| Яблоко | 1 / 300 | | 0,5 | | 0,5 | | 12,7 | | 61,10 |  | |
| *Обед* |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Суп-лапша домашняя с курицей | 1 / 250 | | 5,6 | | 4,8 | | 18,9 | | 141,65 | 170 | |
| Пельмени с маслом | 1 /130 | | 18,2 | | 19 | | 32 | | 362,70 | 763 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 |  | |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | 714 | |
| **Всего** |  | | **43,54** | | **41,22** | | **148,29** | | **1138,35** |  | |
| **День 10 Пятница** |  | | | | | | | | | | |
| *Завтрак* |  | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая (рис) | 1 / 150 | | 7,95 | | 4,95 | | 38,1 | | 173,60 | 284 | |
| Сырники | 3 / 30 | | 11,7 | | 17,5 | | 17,6 | | 270,20 |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1 / 30 | | 2,28 | | 0,24 | | 14,75 | | 70,5 |  | |
| Йогурт | 1 / 200 | | 10 | | 6,4 | | 17 | | 174,00 |  | |
| *Обед* |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 1 / 250 | | 4,3 | | 2,3 | | 5,8 | | 63,00 | 164 | |
| Курица тушеная | 1 / 100 | | 10,3 | | 16,8 | | 2,6 | | 202,00 | 493 | |
| Картофельное пюре | 1 / 150 | | 2,88 | | 4,59 | | 19,79 | | 128,68 | 220 | |
| Соус красный основной | 1 / 30 | | 1,22 | | 0,71 | | 4,1 | | 27,14 | 558 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 |  | |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | 714 | |
| **Всего** |  | | **55,19** | | **53,97** | | **163,24** | | **1306,12** |  | |
| **День 11 Понедельник** |  | | | | | | | | | | |
| *Завтрак* |  | | | | | | | | | | |
| Салат со свежим огурцом (свежий огурец, яйцо, лук репчатый, масло растительное) | 1 / 100 | | 6,2 | | 5,3 | | 2,2 | | 80,70 | 54-56 | |
| Тефтеля | 1 / 100 | | 10,7 | | 16,7 | | 13,4 | | 247,20 | 472-473 | |
| Рис отварной | 1 / 150 | | 2,06 | | 3,19 | | 21,04 | | 124,05 | 515 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1 / 30 | | 2,28 | | 0,24 | | 14,75 | | 70,5 |  | |
| Компот из свежих ягод | 1 / 200 | | 0,4 | | 0,2 | | 9,4 | | 43,40 | 639, 640 | |
| *Обед* |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Борщ с курицей | 1 / 250 | | 10,75 | | 5 | | 10,75 | | 12,7 | 132 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1 / 150 | | 6 | | 3,9 | | 26,55 | | 213,00 | 513 | |
| Печень по строгановски | 1 / 100 | | 5,4 | | 3,1 | | 3,95 | | 65,20 | 422 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 |  | |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | 714 | |
| Груша | 1 / 100 | | 0,4 | | 0,3 | | 10,3 | | 47,00 | 627 | |
| **Всего** |  | | **48,75** | | **38,41** | | **155,84** | | **1215,05** |  | |
| ***День 12 Вторник*** |  | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | | | | | | | | | | |
| Ленивые голубцы с мясом | 1 / 250 | | 10,5 | | 29,3 | | 42,5 | | 471,50 | 483 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1 / 30 | | 2,28 | | 0,24 | | 14,75 | | 70,5 |  | |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | 714 | |
| Пряник | 1 / 50 | | 3 | | 2,4 | | 37,5 | | 183,00 | 796 | |
| *Обед* |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло) | 1 / 100 | | 1 | | 6,3 | | 4,1 | | 77,00 | 48 | |
| Суп картофельный с рисовой крупой и курицей | 1 / 250 | | 7,2 | | 9,5 | | 6,5 | | 141,50 | 216 | |
| Котлета рыбная | 1 / 80 | | 9,4 | | 4,9 | | 2,2 | | 90,20 | 364 | |
| Рис отварной | 1 / 150 | | 2,06 | | 3,19 | | 21,04 | | 124,05 | 515 | |
| Соус красный основной | 1 / 30 | | 1,22 | | 0,71 | | 4,1 | | 27,14 | 558 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 |  | |
| Компот из сухих фруктов | 1 / 200 | | 0,5 | | 0 | | 32,1 | | 75,80 |  | |
| Груша | 1 / 100 | | 0,4 | | 0,3 | | 10,3 | | 47,00 | 627 | |
| **Всего** |  | | **42,12** | | **57,32** | | **216,59** | | **1504,69** |  | |
| ***День 13 Среда*** |  | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | | | | | | | | | | |
| Пельмени с маслом | 1 / 130 | | 18,2 | | 19 | | 32 | | 362,70 | 763 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1 / 30 | | 2,28 | | 0,24 | | 14,75 | | 70,5 |  | |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | 714 | |
| *Обед* |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Салат из квашенной капусты с зеленым горошком | 1 / 100 | | 2,2 | | 0,1 | | 4,2 | | 28,70 | 62 | |
| Борщ с курицей | 1 / 250 | | 10,75 | | 5 | | 10,75 | | 12,7 | 132 | |
| Голень куриная | 1 / 100 | | 10,7 | | 16,7 | | 13,4 | | 247,20 | 472-473 | |
| Макаронные изделия отварные | 1 / 150 | | 6,15 | | 0,6 | | 28,5 | | 147,00 | 519 | |
| Соус красный основной | 1 / 30 | | 1,22 | | 0,71 | | 4,1 | | 27,14 | 558 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 |  | |
| Компот из свежих плодов | 1 / 200 | | 0,4 | | 0,2 | | 9,4 | | 43,40 | 639 , 640 | |
| **Всего** |  | | **56,46** | | **43,03** | | **160,6** | | **1250,64** |  | |
| ***День 14 Четверг*** |  | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | | | | | | | | | | |
| Блины с вареной сгущенкой | 2 / 60 | | 7,8 | | 7,92 | | 37,92 | | 255,60 | 770 | |
| Чай с лимоном | 1 / 200 | | 0 | | 0 | | 14 | | 56 | 714 | |
| *Обед* |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Суп с мясными фрикадельками | 1 / 250 | | 4,3 | | 2,3 | | 5,8 | | 63,00 | 164 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 1 / 150 | | 6 | | 3,9 | | 26,55 | | 213,00 | 513 | |
| Котлета мясная (курица) | 1 / 100 | | 18,2 | | 10,4 | | 13,8 | | 222,00 | 466 | |
| Соус красный основной | 1 / 30 | | 1,22 | | 0,71 | | 4,1 | | 27,14 | 558 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2 / 30 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,5 | | 141 |  | |
| Компот из сухих фруктов | 1 / 200 | | 0,5 | | 0 | | 32,1 | | 75,80 |  | |
| **Всего** |  | | **42,58** | | **25,1** | | **163,77** | | **1053,54** |  | |