

«СОГЛАСОВАНО»

Медработник:

Ирнат /Иргит А.А./

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

Донгак /Донгак А.О./



**Примерное меню
на 14 дней пришкольного лагеря
с дневным пребыванием детей «Буланнэг» на базе
МБОУ СОШ с. Солчур Овюрского кожууна**

2025 г

Типовое 14-дневное меню
для обеспечения питанием детей и подростков в детском оздоровительном лагере «Буланнэг»

		1 день															
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
1	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0			
20	Омлет с сыром	150	9,9	32	3,2	225,6	0,1	0,4	0,4	2,4	275,8	23	302	2,7			
52	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1			
	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1			
	Бананы свежие	200	0,8	0,8	18,6	94											
Итого за прием пищи:			20,4	45,7	79,5	696,6	0,24	1,4	0,48	2,5	416,8	50	459	4,7			
Обед																	
6	Винегрет	100	1,3	5	9,4	89,3	0	6,3	0,3	2,2	30,5	45,8	39,7	3,8			
14	Суп гороховый говядиной	300/15	5,8	7,5	26,7	155,7	0,3	7,5	0,4	2,7	48,9	49,4	144,2	3			
30	Котлеты из говядины	75	4,47	4,74	3,2	73,49	0,02	1,6	0,02	0,96	7,46	6,39	38,87	0,5 3			

	Соус томатный	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2
58	Гарнир гречка рассыпчатая	180	10,2	10,7	46	320	0,3	0	0,1	5,7	27,4	150,7	224,8	5,3
5	Сок яблочный	200	6,15	2,25	3,9	171	0	0	0	0	1,1	0,36	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
	Снежок «Молочная сказка»	100	100											
Итого за прием пищи:			35,42	35,99	135,2	1074,49	0,83	16,4	0,97	13,86	137,4	276,7	544,6	16,83
Всего за день:			56,92	84,79	219,1	1823,39	1,07	37,6	1,55	17,96	570,3	343,7	1033,9	22,43
Среднедневная сбалансированность			1,0	1,1	4,0									
2 день														
Завтрак														
1	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2	Сыр (порциями)	30	3,44	6,8	0,08	60	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	300/10	11,9	15,5	47,9	257,1	0,3	0,8	0,1	2,2	185,9	91,3	294,2	2,4
53	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
	Яблоко	100	100											
Итого за прием пищи:			24,44	34,8	121,88	761,1	0,42	1,8	0,18	2,3	266,9	111,3	406,2	4,4
Обед														

	Салат «Оливье»	100	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
8	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	300/15/10	8	13,7	17,5	199,6	0,1	14,8	0,3	0,5	62,4	39,1	115,8	1,8
35	Рагу из птицы	350	39,1	33,1	47,4	315,1	0,3	24,5	0,5	3,4	62,8	91,1	382,7	5
49	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
	Печенье «Творожное»	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5
Итого за прием пищи:			58	53,7	182,5	1091	0,61	50,4	0,8	7,6	175,7	169,3	661,8	12,6
Всего за день:			82.44	88.5	304.38	1852.1	1.03	52.2	0.98	9.9	442.6	280.6	1068	17
Среднедневная сбалансированность			0,9	0,9	4,0									
3 день														
Завтрак														
1	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
69	Запеканка из творога	250	8	4,6	53,8	290	0,1	2	0,04	1,4	76	20	106	2
59	Соус абрикосовый	50	0	0	6,5	27	0	0	0	0	1	1	1	0
50	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
Итого за прием пищи:			16,2	17,7	133,4	761,3	0,2	3,3	1,01	2,7	125,7	51,8	197,7	3,7
Обед														

60	Морковный отварной салат	100	1,1	2,1	4,4	43,3	0	19,8	0,1	1,1	16,1	17	30,2	0,9
16	Рассольник со сметаной	300/5	2,6	9,3	17,9	146,6	0,1	8,9	0,3	0,4	35,3	30,6	71,1	1,2
26	Мясо отварное	100	24,88	16,72	0	122,7	0,07	0	0	0,6	29,86	31,84	183,1	2
28	Соус паровой	50	0,5	2,5	2,2	32	0	0	0,02	0,1	1	1	4	0,1
35	Рагу овощное	230	4,7	12,6	26,7	240,2	0,1	19,2	1	1	62,3	49,4	120,6	2,2
47	Компот из изюма с витамином "С"	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0	0	0	0	24,4	9,7	23,2	0,5
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	12	1,6	77,1	370,8	0,3	0	0	4	32,7	34,5	158,2	7,3
	Кефир	100												
Итого за прием пищи:			46,28	44,92	164,4	1103,0	0,57	47,9	1,42	7,2	201,7	174	590,4	14,2
Всего за день:			62.48	62.62	297.8	1864.3	0.77	51.2	2.43	9.9	837,9	225.8	788.1	17.9
Среднедневная сбалансированность			0,9	0,9	4,0									
4 день														
Завтрак														
1	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2	Сыр (порциями)	25	6,89	8,88	0	108,73	0,01	0	0,09	0,2	263,3	10,98	149,6	0,3
40	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	300/10	10,8	13,3	52,3	170,4	0,3	0,8	0,1	1,7	173,2	61,1	230,1	1,6
51	Чай с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1

Итого за прием пищи:			28,19	35,88	128,6	750,13	0,45	1,8	0,27	2	577,5	99,08	536,7	3,9
Обед														
4	Свекольник	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
10	Суп картофельный с говядиной и сметаной	300/25/10	6,8	18,6	20	276,9	0,2	16,1	0,3	0,6	52,2	40,5	115,6	1,9
65	Рожки отварные с говядиной	250	19,6	16,4	27,1	395,3	0,3	14	0	1,5	26,5	52,3	228,3	3,6
47	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
Итого за прием пищи:			34,4	36,1	123,7	1021,1	0,72	40,1	0,31	4,9	140,6	141,7	495,7	11,2
Всего за день:			62.59	71.98	252.3	1771.23	1.17	41.9	0.58	6.9	718.1	240.78	1032.4	15.1
Среднедневная сбалансированность			1,1	0,9	4,0									
5 день														
Завтрак														
1	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
61	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
62	Суп молочный	60	9,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	10	81	1
53	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
к/к	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
	Свежие мандарины Марокко	200	250	0,8	0,8	196								

Итого за прием пищи:			30,6	33,6	84,2	733	0,29	28	0,29	0,8	211	64	329	5,2
Обед														
6	Салат «Винегрет»	100	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1
63	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	11,1	3,5	23,9	139,6	0,2	11,9	0,2	0,3	30,4	36,6	85,9	1,5
39	Гуляш говяжий с подливом	125/50	16,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	19	144	1
64	Рис отварной	200	6,2	8,4	65,5	361,7	0,1	0	0,1	0,6	14,2	41,4	125,7	0,9
47	Чай с молоком	200	0,6	0,2	37,3	155	0	0,3	0	0	28	25,1	18,7	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
	Конфеты Белая черемуха													
Итого за прием пищи:			41,9	29,6	176,1	1105,3	0,56	37,2	0,48	7,8	149,2	156,6	493,9	9,1
Всего за день:			72,5	63,2	260,3	1838,3	0,85	65,2	0,77	8,6	360,2	220,6	822,9	14,3
Среднедневная сбалансированность			1,0	0,9	4,0									
6 день														
Завтрак														
1	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
66	Каша «Дружба» с маслом сливочным	300/10	9	14	40,4	324,3	0,2	1,2	0,2	0,7	239,9	43,9	215,9	0,9
50	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
Итого за прием пищи:			16,6	25,2	106,5	719,4	0,3	1,2	0,27	0,8	266,1	58,3	282,9	1,9

Итого за прием пищи:			46,4	46,1	177,2	785,5	0,24	9,5	0,28	1,9	512,5	97,2	663,1	4,8
Обед														
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	4	5,05	7,6	92	0,02	3,5	0,02	2,4	24	14	28	0,95
9	Суп из овощей с говядиной	300/10	6,9	8,9	14,6	145,7	0,1	11	0,2	0,5	39	31,6	97,8	1,6
31	Зразы рубленые с маслом сливочным	110/5	29	16,5	15,5	275,5	0,2	1,6	0	5,2	52,6	58	367,6	1,8
58	Гарнир –гречка	230	6,1	10,4	38,2	269,7	0,2	18,3	0,1	0,4	78,4	52,7	159,1	2,1
54	Сок яблочный	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0
к\к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
	Снежок	100												
к\к	Конфеты «Белая черемуха»	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
Итого за прием пищи:			52,8	41,75	144	1091,9	0,73	47,4	0,32	10,8	220	178,3	744,5	10,45
Всего за день:			99.2	87.85	321.2	1877.4	0.97	56.9	0.6	12.7	732.5	275.5	1407.6	15.25
Среднедневная сбалансированность			1,1	1,1	4,0									
8 день														
Завтрак														
1	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2	Сыр (порциями)	25	4,3	8,5	0,1	75	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	300/10	10,8	13,3	52,3	270,4	0,3	0,8	0,1	1,7	173,2	61,1	230,1	1,6

53	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
	Кефир	100	150											
Итого за прием пищи:			24,2	34,3	126,3	789,4	0,42	1,8	0,18	1,8	254,2	81,1	342,1	3,6
Обед														
60	Салат «Морковный» отварной	100	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	2,4	16,1	17	30,3	0,9
10	Суп картофельный со сладким перцем, говядиной	300/15	7,4	10,4	15,9	226,1	0,2	74,1	0,3	1	42,6	29	95,6	1,5
39	Тефтели мясные из говядины	75/75	16,2	15	9	238,3	0	1,2	0,1	0,9	22,9	21	141,2	2
65	Макаронные изделия отварные	200	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8
47	Компот из кураги с витамином "С"	200	0,2	0	25,1	101,6	0	0,8	0	0,3	13,6	5	6,1	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
	Яблоко	100												
Итого за прием пищи:			37	36,2	128,1	1031,3	0,46	95,9	0,53	7,6	124,2	98	396,2	9,4
Всего за день:			61.2	70.5	254.4	1820.7	0.88	97.7	0.71	9.4	378.4	179.8	738.3	13
Среднедневная сбалансированность			1,1	1,1	4,0									
9 день														
Завтрак														
61	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
68	Запеканка пшеничная со сливочным маслом	250/10	9,4	15,6	57,1	405,4	0,2	0	0,1	0,4	47,9	44,3	192,2	3,3

50	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1
к/к	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
Итого за прием пищи:			22,2	23,2	123,8	790,4	0,33	0	0,2	0,6	93,9	66,3	342,2	6,3
Обед														
4	Салат «Свекла с изюмом»	100	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1
10	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	300/35	11,7	17,5	25,5	243,6	0,1	8,9	0,2	0,7	35	37,4	138,1	1,8
37	Плов из говядины	300	34,4	34,2	50,4	472,8	0,04	1	0	3	8	10	77	1
46	Компот из свежих груш с витамином «С»	200	0,2	0,1	27,3	111,1	0	0,8	0	0,1	14,2	5,8	5,8	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
Итого за прием пищи:			43,3	51,8	162,2	1055,7	0,34	26,7	0,4	8,5	110	125,7	450,2	8,6
Всего за день:			65.5	75	286	1846.1	0.67	26.7	0.6	9.1	203.9	192	792.2	14.9
Среднедневная сбалансированность			0,9	0,9	4,0									
10 день														
Завтрак														
1	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
69	Запеканка манная с яблоками	300/10	10,3	14	57,9	290,1	0,2	2,5	0,1	2,1	144,3	61,8	214,5	2,6
52	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
к/к	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1

Итого за прием пищи:			26,3	34,3	134,2	761,1	0,54	3,5	0,18	2,3	287,3	95,6	414	5,1
Обед														
6	Винегрет	100	1,1	5,1	3,1	63,2	0	23,3	0	2,2	41,6	12,3	38,3	0,9
8	Щи со сметаной	300/15	10,8	13,7	26,3	141,5	0,4	7,4	0,2	2,5	46,5	48,8	138,5	2,7
39	Птица тушеная	100	18,7	1,1	0,6	125,9	0,2	1	0,1	1,7	44,2	51,5	351,1	0,8
	Соус польский	40	1,76	24,5	0,4	219,03	0,01	1,6	0,23	0,4	11,97	2,39	30,32	0,4
68	Картофельное пюре	200	4,4	7,1	36	225,3	0,2	18,2	0,1	0,4	21,2	47	119,6	2,1
47	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
	Ряженка	100												
Итого за прием пищи:			43,96	52,5	140,5	1109,93	1,03	51,5	0,64	9,9	204,5	197	787,8	11,6
Всего за день:			70.26	86.5	274.7	1871.03	1.57	55	0.82	12.2	491.8	292.6	1201.8	16.7
Среднедневная сбалансированность			1,1	1,1	4,0									
11 день														
Завтрак														
1	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2	Сыр (порциями)	25	5,78	7,45	0	91,29	0,01	0	0,08	0,16	221,1	9,21	125,6	0,25
40	Каша овсяная	250/50	8	7,7	54,3	219,5	0,1	1,5	0	1,8	81,5	22,4	102,6	1,6

50	Чай сладкий	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
к/к	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
Итого за прием пищи:			22,88	27,65	128,2	754,79	0,23	2,5	0,16	2,06	383,6	51,61	340,2	3,85
Обед														
	Салат «Фруктовый»	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,3	11,2	33,5	0,8
16	Рассольник с говядиной, сметаной	300/15/10	8,9	12,2	15,6	184,4	0,2	18,2	0,1	1,7	89,9	65,9	137,1	3,2
29	Жаркое по-домашнему	200	5,3	9,4	36,7	254,1	0,2	17,6	0,8	0,6	62,2	59	147	2,3
48	Кисель	200	6,15	2,25	3,9	171	0	0	0	0	1,1	0,36	0	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
Итого за прием пищи:			45,95	39,15	106	1094,7	0,69	57,3	1,02	8,2	251	184	620,6	11,8
Всего за день:			68.83	66.8	234.2	1849.49	0.92	59.8	1.18	10.26	634.6	235.61	960.8	15.65
Среднедневная сбалансированность			1,1	1,1	4,0									
12 день														
Завтрак														
1	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
40	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	300/10	9,7	14,5	39,5	327	0,3	0,8	0,1	1,6	186	70	243,8	1,8
52	Какао с молоком	200/7	0,1	0	14,8	60,6	0	1,2	0	0	8,9	2,2	1,5	0,1
к/к	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1

Итого за прием пищи:			22,5	30,3	106,1	787,6	0,43	2	0,27	1,9	236,9	90,2	389,3	3,9
Обед														
	Салат Оливье»	100	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8
12	Суп крестьянский с курой	300/25	9,3	10,9	18,7	181,2	0,1	13,5	0,2	0,4	45,5	39,7	126,6	1,9
68	Картофельное пюре	300	32,4	17	30,4	348,1	0,3	15,7	0	4,5	34,3	68,7	343	5,3
48	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
24	Шницель рыбный	100/5	17,1	16,4	9,1	237,5	0,3	3,9	0,1	4,5	57,4	69,5	408,8	2,4
	Снежок	100												
Итого за прием пищи:			50,9	35,7	161,7	1090,1	0,61	89,5	0,4	9,7	130,9	149,8	604,4	13,2
Всего за день:			73,4	66	267,8	1876,7	1,04	91,5	0,67	11,6	367,8	240	993,7	17,1
Среднедневная сбалансированность			1,1	1,1	4,0									
											13 день			
Завтрак														
1	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2	Сыр (порциями)	25	4,1	9,2	0	99,4	0,1	0	0	0	7	6	50	0,5
40	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	300/10	7,4	12,2	44,7	218,9	0,1	0,8	0,1	0,4	168,4	38,4	172,5	0,6
50	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1

к/к	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
	Мандарины свежие марокко													
Итого за прием пищи:			22	35,1	121	789,3	0,34	1,8	0,18	0,5	316,4	71,4	379,5	3,1
Обед														
60	Салат «Морковный» отварной	100	1	5,2	5	72	0	43,3	0	2,4	20,5	13,6	23,7	1
14	Суп гороховый с говядиной и сметаной	300/15/10	7,6	11,5	21,2	176,4	0,1	11,7	0,2	2,9	51,7	35,1	109,8	1,7
39	Птица тушеная	100/5	17,1	16,4	9,1	237,5	0,3	3,9	0,1	4,5	57,4	69,5	408,8	2,4
65	Рожки отварные	230	6	8,4	38,2	252,7	0,2	18,3	0,1	0,4	79,1	52,9	159,3	2,1
47	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,4	32,6	140	0	4	0	0	40	18	24	0,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6
Итого за прием пищи:			38,3	42,7	144,3	1062,2	0,8	81,2	0,4	12,2	264,9	206,2	803,9	11,6
Всего за день:			60.3	77.8	265.3	1851.5	1.14	83	0.58	17,78	581.3	277.6	1183.4	6.7
Среднедневная сбалансированность			1,1	1,1	4,0									
14 день														
Завтрак														
1	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
62	Суп молочный	150/10	15,5	18,6	2,8	259,3	0,1	0,2	0,4	5,4	104,4	17,3	230,7	2,6

