Согласовано Утверждаю

Начальник оздоровительного

лагеря «Дружба» И .о. директора МБОУ

Чувашско Сайманской НШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.Р.Юсупова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.П.Батюк

28.01. 2022г. Приказ № 11 от 28.01. 2022г.

**Примерное десятидневное меню**

**для школьного лагеря «Дружба»**

**при МБОУ ЧувашскоСайманской НШ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **тур** | **наименование блюд** | **выход** | | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **калорий**  **ность** | **витамины** | | | | **минеральные вещества** | | | |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| ***1-й день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 123 | Вареники ленивые | 200/10 | | 32,49 | 9,82 | 33,22 | 351,22 |  |  |  |  | 14 | 58 | 21 | 1,7 |
| 642 | Какао с молоком | 1/200 | | 3,71 | 3,93 | 25,39 | 154,84 | сл |  |  |  | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| 8 | Бутерброд с сыром | 15/5/15 | | 4,41 | 7,32 | 7,71 | 129,05 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | | **44,46** | **23,57** | **96,8** | **691,35** |  |  |  |  | **136** | **178** | **39** | **2,3** |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Салат из свежих огурцов | 100 | | 0,75 | 9,9 | 2,75 | 103,55 | 0,02 | 10 |  |  | 5,6 | 10,4 | 8 | 0,36 |
| 110 | Борщ с  капустой и картофелем | 250/20 | | 8,04 | 7,36 | 14,81 | 157 | 0,04 | 5,6 |  |  | 34 | 78 | 21 | 1 |
| 330 | Шницель рыбный | 75/5 | | 12,92 | 21,48 | 8,02 | 193,92 | 0,04 | сл |  |  | 9,5 | 75,5 | 13,5 | 0,75 |
| 215 | Рис отварной | 1/200 | | 5,0 | 6,8 | 55,6 | 292 | 0,09 | 3,6 |  |  | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
|  | Хлеб ржано - пшеничный | 1/150 | | 5,1 | 0,7 | 31,5 | 160,5 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
| 628 | Чай с лимоном | 1/200 | | 0,26 |  | 15,29 | 59,36 | сл | 3 |  |  | 1 | сл | 1 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | | **35,98** | **53,21** | **132,04** | **966,33** | **0,26** | **22,2** |  |  | **91,1** | **259,9** | **80,5** | **3,81** |
|  | **Всего** |  | | **89,72** | **86,88** | **199,97** | **1657,68** | **0,26** | **22,2** |  |  | **227,1** | **437,9** | **119,5** | **6,11** |
| ***2-й день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» | 200 | | 10,48 | 11,63 | 41,92 | 304,49 | 0,025 | 0,15 | 0,03 |  | 76 | 105 | 12 | 0,3 |
| 332 | Бутерброд с отварной колбасой | 15/30 | | 5,38 | 6,72 | 10,45 | 128,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 702 | Компот из изюма | 1/200 | | 0,36 |  | 34,14 | 130 | 130 |  | сл |  | 16 | 26 | 8 | 0,6 |
|  | **Итого** |  | | **17,41** | **28,18** | **95,89** | **638,8** | **0,025** | **0,15** | **0,03** |  | **198** | **225** | **193** | **0,9** |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Салат изсвежих огурцов | 100 | | 0,78 | 1 | 2,76 | 103,85 | 0,01 | 4 |  |  | 40 | 76 | 18 | 0,6 |
| 129 | Рассольник -ленинградский | 250/20 | | 8,61 | 7,72 | 20,08 | 179,59 | 0,08 | 6,2 |  |  | 26 | 166 | 26 | 1 |
| 423 | Тефтели | 100/5 | | 16,0 | 21,49 | 40,73 | 243,15 | 0,04 | сл |  |  | 9,5 | 75,5 | 13,5 | 0,75 |
| 472 | Пюре картофельное | 200 | | 4,2 | 6,2 | 35 | 205,6 | 0,09 | 3,6 |  |  | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
|  | Хлеб ржано - пшеничный | 1/150 | | 5,1 | 0,7 | 31,5 | 160,5 |  |  |  |  | 5,2 | 16,4 | 6,8 | 0,32 |
| 591 | Кисель | 1/200 | | 0,1 |  | 31,46 | 118,52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | | **37,94** | **51,17** | **159,09** | **1025,36** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | | **51,44** | **63,38** | **250,91** | **1664,15** | **0,14** | **31,35** |  |  | **260,2** | **448,4** | **242,8** | **3,12** |
| ***3-й день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 674 | Блины с повидлом | 250/20 | | 13,52 | 16,98 | 74,34 | 469,11 | 0,025 | 0,15 | 0,03 |  | 76 | 105 | 12 | 0,3 |
|  | Сок яблочный | 200 | | 0,26 |  | 15,29 | 59,36 |  | 3 |  |  | 1 |  | 1 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | | **16,58** | **19,48** | **103,43** | **649,07** | **0,025** | **3,15** | **0,03** |  | **77** | **105** | **13** | **0,5** |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Салат из свежих помидор | 100 | | 0,69 | 9,99 | 9,69 | 87,97 | 0,01 | 4 |  |  | 40 | 76 | 18 | 0,6 |
| 120 | Щи из свежей капусты | 250/20 | | 8,19 | 7,3 | 21,84 | 143,06 | 0,11 | 9,6 |  |  | 74,6 | 93,4 | 34,8 | 41,4 |
| 416 | Котлета мясная | 100/5 | | 12,3 | 25,3 |  | 350,22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 275 | Макароны отварные | 1/200 | |  |  |  | 252 | 0,09 | 3,6 |  |  | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1/150 | | 5,1 | 0,7 | 31,5 | 160,5 | 0,07 |  |  |  | 13 | 41 | 17 | 0,8 |
| 646 | Напиток лимонный | 1/200 | | 0,14 |  | 24,53 | 94,72 |  | сл |  |  | 16 | 26 | 8 | 0,6 |
|  | **Итого** |  | | **36,51** | **42,49** | **128,48** | **1088,45** | **0,55** | **46,8** |  |  | **128** | **703** | **107** | **12,7** |
|  | **Всего** |  | | **53,09** | **61,97** | **231,91** | **1737,52** | **0,625** | **55,95** |  |  | **250** | **830** | **137** | **13,8** |
| ***4-й день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 127 | Запеканка рисовая с творогом и соусом | 200 | | 9,08 | 10,63 | 48,79 | 327,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 341 | Бутерброд с сыром | 20/5/20 | | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | 0,02 |  |  |  | 26 | 42 | 14 | 0,6 |
| 627 | Чай с сахаром | 1/200 | | 0,08 | 0 | 25,72 | 96,88 |  | 3 |  |  | 1 |  | 1 | 0,32 |
|  | **Итого** |  | **23,01** | | **26,54** | **115,54** | **665,72** | **0,04** | **5** |  |  | **167** | **178** | **44** | **3,6** |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | | 0,69 | 9,99 | 3,41 | 106,09 | 0,01 | 5 |  |  | 40 | 76 | 18 | 0,6 |
| 114 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25 | | 8,06 | 7,64 | 10,9 | 142,3 | 0,008 | 1,68 |  |  | 36,8 | 30,4 | 24 | 0,16 |
| 190 | Курица в соусе с томатом | 100/15 | | 16,63 | 22,93 | 16,86 | 350,22 | 0,04 | сл |  |  | 9,5 | 75,5 | 13,5 | 0,75 |
| 482 | Капуста тушёная | 1/200 | | 4,2 | 5,1 | 20,3 | 150,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржано - пшеничный | 1/150 | | 5,1 | 0,7 | 31,5 | 160,5 | 0,02 |  |  |  | 5,2 | 16,4 | 6,8 | 0,32 |
| 702 | Компот из чернослива | 1/200 | | 0,58 |  | 16,4 | 66 |  | сл |  |  | 16 | 26 | 8 | 0,6 |
|  | **Итого** |  | | **35,26** | **47,46** | **114,07** | **978,62** | **0,168** | **10,28** |  |  | **135,5** | **279,3** | **90,3** | **3,13** |
|  | **Всего** |  | | **58,27** | **74** | **229,61** | **1644,34** | **0,208** | **15,28** |  |  | **302,5** | **457,3** | **134,3** | **6,73** |
| ***5-й день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Каша боярская (пшенная с изюмом) | 200 | | 9,80 | 13,94 | 41,73 | 331,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 341 | Бутерброд с сыром | 15/30 | | 5,38 | 6,72 | 10,45 | 128,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 762 | Кофейный напиток | 1/200 | | 2,51 | 2,75 | 22,53 | 121,64 | сл |  |  |  | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
|  | Мандарин | 111 | | 0,8 | 0 | 8,1 | 80,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого** |  | | **22,02** | **41,61** | **104,13** | **662,88** |  |  |  |  | **122** | **120** | **18** | **0,6** |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Салат витаминный | 100 | | 1,14 | 10,02 | 11,23 | 137,58 | 0,01 | 4 |  |  | 40 | 76 | 18 | 0,6 |
| 129 | Рассольник ленинградский | 250/20 | | 8,61 | 7,72 | 20,08 | 179,59 | 0,11 | 9,6 |  |  | 74,6 | 93,4 | 34,8 | 41,4 |
| 324 | Котлеты рыбные | 100 | | 14,8 | 17 | 17 | 290 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 472 | Пюре картофельное | 200 | | 4,2 | 6,2 | 35 | 205,6 | 0,09 | 3,6 |  |  | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
|  | Хлеб ржано - пшеничный | 1/150 | | 5,1 | 0,7 | 31,5 | 160,5 | 0,02 |  |  |  | 5,2 | 16,4 | 6,8 | 0,32 |
| 591 | Кисель | 200 | | 0,26 | 0 | 15,29 | 59,36 |  | 3 |  |  | 1 | 1 |  | 0,2 |
|  | **Итого** |  | | **34,31** | **48,04** | **123,85** | **1032,63** | **0,23** | **20,2** |  |  | **148,8** | **241,8** | **79,6** | **43,22** |
|  | **Всего** |  | | **56,33** | **89,65** | **227,98** | **1695,51** | **0,23** | **20,2** |  |  | **270,8** | **361,8** | **97,6** | **43,82** |
| ***6-й день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 | Биточки или котлеты рисовые, манные с вареньем | 200/30 | | 7,24 | 8,69 | 76,36 | 412,69 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый натуральный | 1/200 | | 5,16 |  | 0,26 | 59,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 15/10 | | 4,41 | 7,32 | 7,71 | 112,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог**о |  | | **26,98** | **34,32** | **183,74** | **640,59** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Салат из свежих огурцов | 100 | | 0,78 | 1 | 2,76 | 103,85 | 0,01 | 4 |  |  | 40 | 76 | 18 | 0,6 |
| 110 | Борщ с капустой, с картофелем | 250/20 | | 8,04 | 7,36 | 14,81 | 157 | 0,04 | 56 |  |  | 34 | 78 | 21 | 1 |
| 439 | Птица отварная | 100/15 | | 27,78 | 23,9 | 1,2 | 366,8 | 0,04 | 0,8 |  |  | 22 | 188 | 16 | 0,6 |
| 469 | Макароны отварные | 1/200 | | 7,6 | 5,6 | 5,2 | 272,03 |  |  |  |  | 6 | 26 | 8 | 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1/150 | | 5,1 | 0,7 | 31,5 | 160,5 | 0,02 |  |  |  | 5,2 | 16,4 | 6,8 | 0,32 |
| 702 | Компот из изюма | 1/200 | | 0,36 |  | 34,14 | 130 | 130 |  | сл |  | 16 | 26 | 8 | 0,6 |
|  | **Итого** |  | | **33,79** | **29,05** | **125,46** | **968,38** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | | **60,77** | **63,37** | **309,2** | **1608,97** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***7-й день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 128 | Зразы творожные с изюмом | 200 | | 22,47 | 7,13 | 59,85 | 393,45 | 0,14 |  |  |  | 3,2 | 140 | 38 | 3,2 |
| 643 | Какао с молоком | 1/200 | | 3,71 | 3,93 | 25,39 | 154,84 | сл |  |  |  | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| 8 | Бутерброд со сливочным маслом и сыром | 15/10/  15 | | 4,41 | 7,32 | 7,71 | 129,05 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | | **41,51** | **35,88** | **131,07** | **764,76** | **0,14** |  |  |  | **125,2** | **260** | **56** | **3,8** |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Салат из свежих огурцов | 100 | | 0,55 | 9,99 | 3,82 | 103,85 | 0,02 | 10 |  |  | 5,6 | 10,4 | 8 | 0,36 |
| 148 | Суп с макаронными изделиями | 250/20 | | 12,3 | 13,57 | 17,22 | 253,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 300 | Рыба (филе) отварная | 100/15 | | 10,8 | 4,0 | 0,3 | 79,95 | 0,08 | 1,68 |  |  | 36,8 | 30,4 | 24 | 0,16 |
| 215 | Рис отварной | 200 | | 5,0 | 6,8 | 55,6 | 292 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1/150 | | 5,1 | 0,7 | 31,5 | 160,5 | 0,02 |  |  |  | 5,2 | 16,4 | 6,8 | 0,32 |
| 251 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | | 0,14 |  | 24,53 | 110,96 |  | сл |  |  | 16 | 26 | 8 | 0,6 |
|  | **Итого** |  | | **27,23** | **25,45** | **98,47** | **1024,55** | **0,2** | **17,88** |  |  | **89,6** | **249,2** | **72,8** | **2,44** |
|  | **Всего** |  | | **68,74** | **61,33** | **229,54** | **1789,31** | **0,34** | **17,88** |  |  | **214,8** | **509,2** | **128,8** | **6,24** |
| ***8-й день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Каша «Дружба» | 205 | | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 345 | Бутерброд с отварной колбасой | 15/30 | | 5,38 | 6,72 | 10,45 | 128,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 762 | Кофейный напиток | 1/200 | | 2,51 | 2,75 | 22,53 | 121,64 | сл |  |  |  | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
|  | **Итого** |  | | **46,59** | **42,67** | **118,07** | **680,85** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Салат из свежих помидор | 100 | | 1,14 | 10,02 | 11,23 | 137,58 | 0,01 | 4 |  |  | 40 | 76 | 18 | 0,6 |
| 140 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250/25 | | 6,84 | 2,21 | 22,05 | 130,28 | 0,008 | 1,68 |  |  | 36,8 | 30,4 | 24 | 0,16 |
| 439 | Птица отварная | 100/15 | | 27,78 | 23,9 | 1,20 | 366,8 | 0,04 | 0,8 |  |  | 22 | 188 | 16 | 0,6 |
| 472 | Пюре картофельное | 1/200 | | 4,2 | 6,2 | 35 | 205,6 | 0,09 | 3,6 |  |  | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1/150 | | 5,1 | 0,7 | 31,5 | 160,5 | 0,02 |  |  |  | 5,2 | 16,4 | 6,8 | 0,32 |
| 702 | Компот из сухофруктов | 1/200 | | 0,26 | 0 | 15,29 | 66,0 |  | 3 |  |  | 1 |  | 1 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | | **33,15** | **41,53** | **113,1** | **1050,4** | **0,225** | **47,0** |  |  | **89,4** | **291,2** | **57,4** | **2,36** |
|  | **Всего** |  | | **79,74** | **84,2** | **231,17** | **1731,25** | **0,315** | **60,0** |  |  | **241,4** | **480,2** | **105,4** | **6,86** |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***9-й день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 132 | Лапшевник с творогом и соусом | 200/20 | | 15,71 | 7,06 | 40,44 | 285,98 | 0,025 | 0,15 | 0,03 |  | 76 | 105 | 12 | 0,3 |
| 341 | Бутерброд с сыром | 20/5/20 | | 4,41 | 7,32 | 7,71 | 152 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 643 | Какао с молоком | 200 | | 3,71 | 3,93 | 25,39 | 121,64 | сл | 3 |  |  | 1 | сл | 1 | 0,2 |
|  | Яблоко | 200 | | 0,35 |  | 9,94 | 80,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | | **18,84** | **22,8** | **103,27** | **640,58** | **0,045** | **3,15** | **0,03** |  | **103** | **147** | **27** | **1,1** |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Салат из свежих помидоров с огурцами | 100 | | 0,69 | 9,99 | 3,41 | 106,09 | 0,01 | 5 |  |  | 40 | 76 | 18 | 0,6 |
| 120 | Щи из свежей капусты | 250/20 | | 8,06 | 7,64 | 10,9 | 142,3 | 0,06 | 17,6 |  |  | 9,2 | 16,8 | 5,6 | 0,24 |
| 416 | Котлета мясная | 100/5 | | 10,8 | 4,0 | 0,3 | 79,95 | 0,08 | 1,68 |  |  | 36,8 | 30,4 | 24 | 0,16 |
| 472 | Пюре картофельное | 200 | | 10,2 | 7,1 | 55,1 | 312,76 | 0,09 | 3,6 |  |  | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
|  | Хлеб ржано - пшеничный | 1/150 | | 5,1 | 0,7 | 31,5 | 160,5 | 0,02 |  |  |  | 5,2 | 16,4 | 6,8 | 0,32 |
| 627 | Чай с сахаром | 1/200 | | 0,08 | 0 | 25,72 | 96,88 | 0,08 | сл. |  |  | 16 | 26 | 8 | 0,6 |
|  | **Итого** |  | | **30,1** | **34,35** | **144,89** | **974,94** | **0,3** | **26,28** |  |  | **120,4** | **378,2** | **74,4** | **3,06** |
|  | **Всего** |  | | **48,94** | **57,15** | **248,16** | **1615,52** | **0,365** | **34,43** | **0,03** |  | **242,4** | **541,2** | **113,4** | **6,46** |
| ***10-й день*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 682 | Оладьи с джемом | 200/15 | | 14,20 | 20,6 | 82,54 | 525,11 | 0,025 | 0,15 | 0,03 |  | 76 | 105 | 12 | 0,3 |
| 762 | Кофейный напиток | 1/200 | | 2,51 | 2,75 | 22,53 | 121,64 | сл | 3 |  |  | 1 | сл | 1 | 0,2 |
|  | Мандарин | 1/200 | | 0,59 | 3,36 |  | 59,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | | **38,74** | **27,73** | **87,77** | **759,45** | **0,025** | **3,15** | **0,03** |  | **77** | **105** | **13** | **0,5** |
|  | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Салат из свежих огурцов | 100 | | 1,77 | 9,99 | 7,93 | 127,78 | 0,02 | 10 |  |  | 5,6 | 10,4 | 8 | 0,36 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250/20 | | 8,04 | 7,36 | 14,81 | 156,98 | 0,008 | 1,68 |  |  | 36,8 | 30,4 | 24 | 0,16 |
| 439 | Птица отварная | 100/30 | | 27,78 | 23,90 | 1,20 | 366,8 | 0,08 | 1,68 |  |  | 36,8 | 30,4 | 24 | 0,16 |
| 469 | Макароны отварные | 200 | | 7,6 | 5,6 | 5,2 | 272,03 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1/150 | | 5,1 | 0,7 | 31,5 | 160,5 | 0,02 |  |  |  | 5,2 | 16,4 | 6,8 | 0,32 |
| 591 | Кисель | 200 | | 0,26 |  | 15,29 | 59,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | | **34,81** | **35,93** | **168,5** | **1128,77** | **0,118** | **8,36** |  |  | **148,8** | **153,2** | **72,8** | **1,2** |
|  | **Всего** |  | | **73,55** | **63,66** | **256,27** | **1888,22** | **0,143** | **11,51** | **0,3** |  | **225,8** | **258,2** | **85,8** | **1,74** |