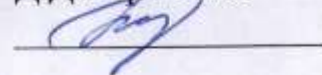


СОГЛАСОВАНО:

Начальник г/лагеря

Д.Д.Кириченко



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №23

Т.В.Балуева



**Типовое 15 – дневное меню
городского оздоровительного лагеря «Здравушка»
дневного пребывания детей
при МАОУ СОШ № 23
2026 год**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под об. ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2021 г.

Сезон: летний

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
1 ДЕНЬ														
Завтрак:														
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
№230	Каша манная молочная жидкая	205	209	6,22	6,6	31,2	40,2	0,08	1,38	0,52	136,8	20,4	122,4	0,46
№457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
№75	Сыр полутвердый порциями	20	71	4,6	5,9	0	52,0	0,01	0,14	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
	Итого за завтрак:	615	528	18,32	13,5	83,7	92,2	0,23	5,02	1,72	361,8	68,2	346,5	3,79
Обед:														
№159	Салат кукуруза с яйцом и луком	100	80	3,3	6,4	2,2	25,2	0,03	5,1	2,2	24,5	25,4	25,4	2,07
№104	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	250	72	1,7	5,6	4,0	6,6	0,04	8,51	2,32	58,0	17,5	42,3	0,64
№377	Пюре картофельное	180	126	4,8	7,2	10,4	36,0	0,14	4,32	0,18	45,0	28,8	88,2	0,99
№300	Рыба, запеченная в омлете	120	129	17,7	4,4	4,6	92,0	0,08	0,6	1,6	60,0	27,0	206,0	1,26
№495	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный вит С	200	84	0,6	0,1	20,1	0	0,01	60,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
№82	Фрукты свежие (мандарины)	250	44	0,4	0,4	9,8	0	0,03	7,0	0,2	16,1	9,0	11,0	2,21
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	156	5,8	6,4	19,0	4,0	0,08	2,6	0	240,0	28,0	180,0	0,2
	Итого за обед:	1420	949	42,9	31,7	123,6	163,8	0,57	88,33	8,3	503,9	186,7	705,3	11,06
Питьевой режим														
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0
	Итого за день:		1389	53,92	45,2	207,0	256,0	0,8	93,35	10,02	884,7	255,9	1051	14,85

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети ческая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
2 ДЕНЬ														
Завтрак:														
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
№279	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	388	31,8	15,4	30,0	104,0	0,16	0	0,12	306,0	44,0	424,0	1,5
№465	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	19,0	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0
	Итого за завтрак:	620	752	41,98	26,0	86,93	123,4	0,33	4,2	1,23	458,4	93,2	617,2	3,93
Обед:														
№14	Салат из свежих огурцов	100	64,0	0,7	6,0	1,8	0	0,03	3,3	2,7	18,0	14,0	29,0	0,49
№113	Суп картофельный с горохом	250	115	6,3	3,5	14,6	17,5	0,16	4,7	0,25	35,3	34,3	89,2	2,0
№256	Макаронные изделия отварные	180	221	6,6	5,9	35,4	37,8	0,07	0	0,9	14,4	9,0	54,0	1,26
№404	Птица отварная	100	243	23,5	16,2	0,6	0,03	0,06	4,7	0,57	35,7	22,8	158,5	1,57
№501	Сок фруктовый	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
№542	Булочка домашняя	60	189	4,2	6,7	27,8	38,8	0,02	0	0,7	9,7	5,7	30,8	0,45
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2
	Итого за обед:	1210	1277	56,7	44,7	161,6	134,1	0,6	18,1	6,72	408,1	158,5	689,3	11,77
Питьевой режим														
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0
	Итого за день:		2029	98,68	70,7	248,53	146,5	0,93	22,3	7,95	875,5	251,7	1306	21,7

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
3 ДЕНЬ															
Завтрак:															
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№268	Омлет натуральный	205	346	18,6	28,3	4,6	413,0	0,1	0,66	1,66	166,0	26,6	323,0	3,5	
№459	Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5	0	0	1,0	0,02	7,9	5,0	9,1	0,87	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№75	Сыр полутвердый порциями	20	71	4,6	5,9	0	52,0	0,01	0,14	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2	
	Итого за завтрак:	585	608	28,8	34,8	45,4	465,0	0,2	5,3	2,48	379,7	61,1	501,4	5,68	
Обед:															
№1	Салат из капусты белокочанной	100	94,0	1,45	6,0	8,4	0	0,02	17,0	2,8	40,0	16,0	28,0	0,53	
№ 23	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	152	8,9	9,5	7,5	8,0	0,09	5,5	2,5	21,5	26,7	107,0	1,7	
№385	Рис отварной	180	263	4,52	6,51	46,6	32,4	0,04	0	0,34	20,7	32,5	100,4	0,12	
№356	Печень говяжья по-строгановски	110	193	19,5	9,4	7,6	4904	0,8	4,0	2,3	27,0	18,0	273,0	6,5	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
№494	Компот из плодов или ягод сушеных витаминизированный вит С	200	72	0,3	0,01	17,5	0	0	60,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2	
	Итого за обед:	1160	1133	49,07	37,62	148,8	4984	1,19	86,6	9,44	406,6	162,2	833,9	12,95	
Питьевой режим															
	Сок в индивидуальной упаковке	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0	
	Итого за день:		1827	78,87	72,62	214,4	5449	1,41	97,3	12,12	809,3	232,3	1348	21,43	

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
4 ДЕНЬ														
Завтрак:														
№235	Каша пшениная молочная жидкая	205	239	7,46	7,46	35,7	39,0	0,18	1,3	0,16	131,8	46,8	182,8	1,2
№457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0
№575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
№82	Фрукты свежие (банан)	250	44	0,4	0,4	9,8	0	0,03	7,0	0,2	16,1	9,0	11,0	2,21
	Итого за завтрак:	755	586	14,74	15,96	96,23	39,4	0,32	8,3	1,37	179,3	82,5	287,9	6,03
Обед:														
№18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	73	1,0	6,1	3,5	0	0,05	13,4	3,0	17,0	16,0	31,0	0,7
№95	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	250	86	1,9	5,5	7,1	6,6	0,04	8,0	2,32	45,2	23,7	55,6	1,11
№377	Пюре картофельное	180	145	19,2	7,8	3,1	85,8	0,09	0,65	1,56	83,2	33,8	271,7	1,05
№303	Суфле рыбное	120	141	19,2	5,7	3,1	0,07	0,08	0,48	12,0	68,0	31,0	243,0	0,84
№507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19,0	0,12	0,3	20,0	2,34	0	0	0	0
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
	Печенье в индивидуальной упаковке «Супер Контик»	50	238	2,7	12,2	30,5	66,0	0,05	0	0,5	11,5	5,0	32,5	0,4
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	156	5,8	6,4	19,0	4,0	0,08	2,6	0	240,0	28,0	180,0	0,2
	Итого за обед:	1220	1177	58,4	44,9	138,5	162,5	0,85	45,13	23,15	205,1	174,1	947,0	7,3
Питьевой режим														
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0
	Итого за день:		1763	73,14	68,86	234,7	201,9	1,17	53,43	24,49	693,4	257,6	1234	13,33

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
5 ДЕНЬ														
Завтрак:														
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
№139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	160	5,7	6,5	19,7	46,6	0,08	0,9	0,28	163,4	20,6	137,0	0,51
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
№75	Сыр полутвердый порциями	20	71	4,6	5,9	0	52,0	0,01	0,14	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2
№465	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	19,0	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12
	Итого за завтрак:	610	529	20,4	15,8	76,5	117,6	0,26	5,24	1,48	491,6	76,8	429,9	3,14
Обед:														
№2	Салат витаминный	100	73	1,2	5,1	5,5	0	0,03	13,0	2,4	34,0	18,0	30,0	0,93
№131	Суп-пюре из картофеля	250	145	5,8	6,0	17,2	37,5	0,12	8,1	0,2	120,0	36,8	139,5	1,0
№20	Каша гречневая рассыпчатая	180	302	10,6	7,9	47,0	28,8	0,25	0	0,76	19,9	167,9	252,5	5,6
№350	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	100	163	10,5	8,1	12,1	20,0	0,05	0	0,3	46,2	18,7	123,7	1,03
№495	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный вит С	200	84	0,6	0,1	20,1	0	0,01	60,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
№535 №571	Пирожки печеные из сдобного теста с рыбным фаршем	60	136	6,1	3,5	19,8	23,8	0,05	0,5	0,7	12,8	10,2	55,7	0,47
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2
	Итого за обед:	1210	1262	49,2	39,9	182,9	150,1	0,75	83,2	6,16	534,0	330,7	934,4	12,92
Питьевой режим														
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0
	Итого за день:		1791	69,6	52,7	259,4	267,7	1,01	88,44	7,64	1034	408,5	1364	16,06

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети ческая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
6 ДЕНЬ														
Завтрак:														
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
№279	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	388	31,8	15,4	30,0	104,0	0,16	0	0,12	306,0	44,0	424,0	1,5
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0
№459	Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5	0	0	1,0	0,02	7,9	5,0	9,1	0,87
	Итого за завтрак:	590	645	37,48	23,2	70,93	104,4	0,25	4,5	0,85	343,9	71,5	502,7	3,48
Обед:														
№48	Винегрет с сельдью	100	120	5,7	8,3	5,5	5,1	0,05	5,6	3,0	35,0	24,0	101,0	0,86
№109	Суп харчо	250	165	7,9	9,4	12,2	0	0,03	0,65	2,55	15,7	17,5	81,0	0,87
№256	Макаронные изделия отварные	180	221	6,6	5,9	35,4	37,8	0,07	0	0,9	14,4	9,0	54,0	1,26
№ 319	Шницель натуральный рубленый	100	298	17,3	21,0	9,9	57,0	0,17	0	0,5	36,0	23,0	166,0	2,99
№504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	95	0	0	24,0	0,1	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
№82	Фрукты свежие (яблоко)	250	44	0,4	0,4	9,8	0	0,03	7,0	0,2	16,1	9,0	11,0	2,21
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	156	5,8	6,4	19,0	4,0	0,08	2,6	0	240,0	28,0	180,0	0,2
	Итого за обед:	1400	1257	52,3	52,6	169	104,0	0,89	40,65	10,9	397,4	147,1	726,2	11,39
Питьевой режим														
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0
	Итого за день:		1902	89,78	75,8	239,93	208,4	1,14	45,15	11,75	750,3	219,6	1229	14,87

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
7 ДЕНЬ														
Завтрак:														
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
№232	Каша пшеничная молочная жидкая	205	234	7,4	6,6	36,2	39,0	0,14	1,7	0,7	139,4	37,8	194,4	1,89
№457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
№75	Сыр полутвердый порциями	20	71	4,6	5,9	0	52,0	0,01	0,14	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2
	Итого за завтрак:	615	553	19,5	13,5	88,7	91,0	0,29	5,34	1,9	364,4	85,6	418,5	5,22
Обед:														
№5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	70	1,0	6,0	3,1	0	0,03	17,0	2,7	32,0	14,0	28,0	0,5
№122	Суп картофельный с рыбными консервами	250	180	9,3	11,4	10,0	15,0	0,08	5,7	0,2	30,5	32,2	146,5	1,01
№322	Рагу из овощей и мяса	250	289	17,0	17,0	3,3	40,0	0,14	7,2	0,82	39,0	51,0	194,0	2,91
№494	Компот из плодов или ягод сушеных витаминизированный вит С	200	72	0,3	0,01	17,5	0	0	60,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2
	Итого за обед:	1120	970	42,0	40,61	95,1	95,0	0,49	91,4	5,22	398,9	166,2	693,0	8,52
Питьевой режим														
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0
	Сок в индивидуальной упаковке	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
	Итого за день:		1609	62,5	54,31	204,0	186,0	0,8	100,7	7,32	786,3	260,8	1125	16,54

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
8 ДЕНЬ															
Завтрак:															
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№275	Омлет с сыром	200	387	23,2	31,0	3,7	385,0	0,1	0,5	1,25	472,5	40,0	442,5	2,87	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2	
№79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0	
№462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	19,0	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	
	Итого за завтрак:	600	757	33,88	42,0	60,83	404,4	0,27	4,7	2,37	627,9	98,9	650,3	5,83	
Обед:															
№20	Салат из свежих помидоров с перцем	100	76	1,0	6,1	4,3	0	0,06	52,0	3,2	15,0	16,0	27,0	0,77	
№98	Свекольник с мясом и сметаной	250	104	2,5	5,8	10,5	6,6	0,06	7,91	2,32	42,2	28,7	64,8	1,41	
№385	Рис отварной	180	263	4,52	6,51	46,6	32,4	0,04	0	0,34	20,7	32,5	100,4	0,12	
№339	Котлета мясная	100	234	17,6	12,3	15,0	4,0	0,16	0	1,4	53,0	26,0	173,0	2,8	
№507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19,0	0,12	0,3	20,0	2,34	0	0	0	0	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	156	5,8	6,4	19,0	4,0	0,08	2,6	0	240,0	28,0	180,0	0,2	
	Итого за обед:	1150	1171	40,02	38,31	167,6	47,12	0,86	82,5	11,0	411,1	578,9	678,4	8,3	
Питьевой режим															
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0	
	Итого за день:		1928	73,82	80,31	228,43	451,5	1,13	87,21	13,37	1048	267,7	1328	14,13	

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
9 ДЕНЬ															
Завтрак:															
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	160	5,7	6,5	19,7	46,6	0,08	0,9	0,28	163,4	20,6	137,0	0,51	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№75	Сыр полутвердый порциями	20	71	4,6	5,9	0	52,0	0,01	0,14	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2	
№459	Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5	0	0	1,0	0,02	7,9	5,0	9,1	0,87	
	Итого за завтрак:	580	422	15,9	13,0	60,5	98,6	0,18	5,54	1,1	377,1	55,1	315,4	2,69	
Обед:															
№3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	100	85	1,2	6,2	6,0	0	0,03	19,6	2,8	33,0	12,0	21,0	1,13	
№100	Рассольник ленинградский ,с мясом и сметаной	250	109	2,8	6,2	13,4	6,6	0,09	7,11	2,32	24,4	26,9	67,4	0,86	
№377	Пюре картофельное	180	126	4,8	7,2	10,4	36,0	0,14	4,32	0,18	45,0	28,8	88,2	0,99	
№310	Шницель рыбный натуральный	100	99	14,6	1,33	7,07	20,0	0,17	2,93	1,46	58,6	33,3	205,3	1,08	
№495	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный вит С	200	84	0,6	0,1	20,1	0	0,01	60,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2	
	Пирожное «Чоко-пай»	28	128	1,4	5,8	17,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за обед:	1178	990	39,8	33,03	135,4	102,6	0,68	95,56	8,56	462,1	180,1	714,9	7,95	
Питьевой режим															
	Сок в индивидуальной упаковке	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0	
	Итого за день:		1498	56,7	46,23	216,1	201,2	0,88	105,1	9,86	862,0	244,2	1044	13,44	

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
10 ДЕНЬ														
Завтрак:														
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
№234	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	205	221	7,2	8,4	29,1	42,6	0,16	1,52	0,54	158,2	55,6	206,6	1,24
№457	Чай с сахаром	200	38,0	0,2	0,1	9,3	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
№79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0
	Итого за завтрак:	605	535	14,78	16,6	81,73	43,0	0,3	5,02	1,65	207,4	96,4	331,0	4,37
Обед:														
№15	Салат из свежих огурцов с луком	100	68	0,8	6,0	2,6	0	0,03	4,2	2,7	19,0	13,0	33,0	0,53
№116	Суп из овощей, с мясом и сметаной	250	85	2,2	5,6	6,5	6,6	0,08	7,21	2,37	30,4	19,6	51,6	0,72
№362	Жаркое из сердца	260	180	19,2	3,2	18,1	20,0	0,3	23,8	0,8	18,7	60,0	255,0	5,2
№501	Сок фруктовый	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
№82	Фрукты свежие (мандарины)	250	44	0,4	0,4	9,8	0	0,03	7,0	0,2	16,1	9,0	11,0	2,21
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	156	5,8	6,4	19,0	4,0	0,08	2,6	0	240,0	28,0	180,0	0,2
	Итого за обед:	1380	877	38,0	23,0	129,4	30,6	0,7	48,81	7,67	378,4	174,2	677,8	14,66
Питьевой режим														
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0
	Итого за день:		1411	52,78	39,6	211,1	73,6	1,0	53,83	9,32	594,8	271,6	1008	19,03

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
11 ДЕНЬ														
Завтрак:														
№286	Сырники из творога запеченные	220	364	31,6	10,6	35,8	82,0	0,1	0,4	0,16	209,0	42,0	516,0	1,3
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
№75	Сыр полутвердый порциями	20	71	4,6	5,9	0	52,0	0,01	0,14	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2
№465	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	19,0	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12
№82	Фрукты свежие (банан)	250	44	0,4	0,4	9,8	0	0,03	7,0	0,2	16,1	9,0	11,0	2,21
	Итого за завтрак:	780	766	46,0	20,2	100,5	153,0	0,28	8,24	1,42	535,5	93,1	789,6	5,63
Обед:														
№45	Салат сельдь с картофелем	100	132	6,4	8,5	7,4	5,2	0,08	9,7	3,0	27,0	24,0	107,0	0,82
№115	Суп картофельный с клецками	250	80	2,6	3,5	9,5	9,0	0,06	3,92	1,32	17,7	15,5	45,7	0,68
№256	Макаронные изделия отварные	180	221	6,6	5,9	35,4	37,8	0,07	0	0,9	14,4	9,0	54,0	1,26
№405	Курица в соусе с томатом	120	192	13,6	13,5	4,1	0,03	0,02	2,3	0,5	34,0	16,0	90,0	1,0
№494	Компот из плодов или ягод сушеных витаминизированный вит С	200	72	0,3	0,01	17,5	0	0	60,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
№542	Булочка домашняя	60	189	4,2	6,7	27,8	38,8	0,02	0	0,7	9,7	5,7	30,8	0,45
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2
	Итого за обед:	1230	1245	48,1	44,31	162,9	130,8	0,49	77,42	7,92	400,2	139,2	652,0	8,31
Питьевой режим														
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0
	Итого за день:		2011	94,1	64,51	263,4	283,8	0,77	85,66	9,34	944,7	233,3	1441	13,94

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
12 ДЕНЬ															
Завтрак:															
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	160	5,7	6,5	19,7	46,6	0,08	0,9	0,28	163,4	20,6	137,0	0,51	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0	
№459	Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5	0	0	1,0	0,02	7,9	5,0	9,1	0,87	
	Итого за завтрак:	570	417	11,38	14,3	60,63	47,0	0,17	5,4	1,01	201,3	48,1	215,7	2,49	
Обед:															
№47	Винегрет овощной	100	88	1,6	6,2	6,6	0	0,04	6,2	2,8	23,0	18,0	42,0	0,79	
№119	Суп картофельный с рыбой	250	125	11,8	3,9	10,8	23,5	0,15	8,6	0,7	40,5	39,0	160,3	1,23	
№20	Каша гречневая рассыпчатая	180	302	10,6	7,9	47,0	28,8	0,25	0	0,76	19,9	167,9	252,5	5,6	
№327	Гуляш из отварного мяса	100	258	20,0	19,5	3,3	26,0	0,03	0	0,6	15,0	22,0	162,0	2,76	
№507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19,0	0,12	0,3	20,0	2,34	0	0	0	0	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
№82	Фрукты свежие (яблоко)	250	44	0,4	0,4	9,8	0	0,03	7,0	0,2	16,1	9,0	11,0	2,21	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2	
	Итого за обед:	1400	1256	58,8	44,1	157,7	118,4	1,04	43,2	8,8	395,5	320,6	941,6	15,79	
Питьевой режим															
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0	
	Итого за день:		1673	70,18	58,4	218,33	165,4	1,21	48,6	9,81	365,0	368,7	1157	18,28	

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
13 ДЕНЬ															
Завтрак:															
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№268	Омлет натуральный	205	346	18,6	28,3	4,6	413,0	0,1	0,66	1,66	166,0	26,6	323,0	3,5	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2	
№75	Сыр полутвердый порциями	20	71	4,6	5,9	0	52,0	0,01	0,14	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2	
№462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	19,0	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	
	Итого за завтрак:	615	721	33,8	38,0	61,6	484,0	0,28	5,0	2,87	497,2	92,5	630,5	6,66	
Обед:															
№17	Салат из свежих помидоров	100	74	1,0	6,2	3,6	0	0,06	21,0	3,3	14,0	19,0	25,0	0,86	
№113	Суп картофельный с зеленым горошком	250	115	6,3	3,5	14,6	17,5	0,16	4,7	0,25	35,3	34,3	89,2	2,0	
№385	Рис отварной	180	263	4,52	6,51	46,6	32,4	0,04	0	0,34	20,7	32,5	100,4	0,12	
№298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	150	154	20,0	6,0	5,0	23,0	0,1	3,3	2,0	69,0	46,0	227,0	0,99	
№495	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный вит С	200	84	0,6	0,1	20,1	0	0,01	60,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2	
	Итого за обед:	1200	1049	46,82	28,51	151,1	112,9	0,61	90,6	7,69	227,4	210,9	774,6	7,86	
Питьевой режим															
	Сок в индивидуальной упаковке	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0	
	Итого за день:		1856	81,62	66,71	232,9	596,9	0,91	99,6	10,76	960,3	312,4	1419	17,32	

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
14 ДЕНЬ															
Завтрак:															
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№229	Каша «Дружба»	205	190	5,2	6,6	27,6	39,4	0,09	1,3	0,14	130,0	30,6	140,0	0,44	
№457	Чай с сахаром	200	38,0	0,2	0,1	9,3	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2	
№79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0	
	Итого за завтрак:	605	504	12,78	14,8	80,23	39,8	0,23	4,8	1,25	179,2	71,4	264,4	3,57	
Обед:															
№32	Салат из свеклы с сыром	100	116	3,0	8,4	7,0	20,2	0,02	4,9	2,8	100,0	21,0	74,3	1,27	
№129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	98	2,9	4,1	12,2	2,1	0,06	3,8	1,9	16,0	17,0	46,7	0,82	
№377	Пюре картофельное	180	126	4,8	7,2	10,4	36,0	0,14	4,32	0,18	45,0	28,8	88,2	0,99	
№372	Котлеты из птицы	100	284	20,0	18,0	10,7	72,8	0,1	0,85	1,28	48,5	24,2	182,8	1,81	
№504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	95	0	0	24,0	0,1	0,3	20,1	2,3	0	0	0	0	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2	
	Итого за обед:	1150	1078	45,1	43,9	125,5	171,2	0,86	35,37	9,86	490,5	155,7	861,5	8,09	
Питьевой режим															
	Сок в индивидуальной упаковке	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0	
	Итого за день:		1668	58,88	58,9	225,9	211,0	1,11	44,17	11,31	692,7	236,1	1376	14,46	

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
15 ДЕНЬ															
Завтрак:															
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№279	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	388	31,8	15,4	30,0	104,0	0,16	0	0,12	306,0	44,0	424,0	1,5	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№465	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	19,0	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12	
№79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0	
	Итого за завтрак:	590	693	39,98	25,6	75,03	123,4	0,28	4,2	0,83	444,3	79,1	570,1	2,73	
Обед:															
№7	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	99	1,8	6,2	8,9	0	0,07	10,1	2,8	16,0	18,0	46,0	0,7	
№104	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	250	72	1,7	5,6	4,0	6,6	0,04	8,51	2,32	58,0	17,5	42,3	0,64	
№256	Макаронные изделия отварные	180	221	6,6	5,9	35,4	37,8	0,07	0	0,9	14,4	9,0	54,0	1,26	
№361	Сердце в соусе	100	145	18,0	5,5	5,7	42,0	0,13	5,0	0,84	18,0	21,0	157,0	4,35	
№494	Компот из плодов или ягод сушеных витаминизированный вит С	200	72	0,3	0,01	17,5	0	0	60,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
№82	Фрукты свежие (банан)	250	44	0,4	0,4	9,8	0	0,03	7,0	0,2	16,1	9,0	11,0	2,21	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2	
	Шоколад	85	395	6,4	28,4	47,0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за обед:	1485	1407	49,6	58,21	189,5	126,4	0,58	92,11	8,56	419,9	143,5	634,8	13,26	
Питьевой режим															
	Вода питьевая бутилированная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	1,0	0	0	
	Итого за день:		2100	89,58	83,81	264,5	249,8	0,86	96,31	9,39	873,2	223,6	1204	15,99	
	Среднее значение за период:		1797	73,61	61,58	231,24	260,1	0,94	79,78	159,4	758,2	264,5	1171	16,21	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ

городской оздоровительный лагерь «Здравушка» дневного пребывания детей при МАОУ СОШ № 23 г. Волчанска, июнь 2026 год

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Средняя
Хлеб ржаной	79	90	90	60	90	90	60	90	90	60	90	90	60	90	90	60	80
Хлеб пшеничный	120	120	128	120	120	120	143	120	149	120	120	120	120	120	142	128	126
Мука пшеничная	13	5	39	1	2	42		6		12		73	4	1		12	13
Крупы, бобовые	33	31	32	64	40	90	27	40	64		31		82	64	35	12	39
Макаронные изделия	13		61			16	61			16		61	16		13	61	20
Картофель	123	175	63	100	165	94	29	170	43	220	178	105	139	63	195	79	123
Овощи свежие	211	232	217	208	175	197	157	264	279	195	307	45	200	306	208	224	212
Фрукты свежие	122	250		8	250	21	258			44	250	250	258			250	123
Фрукты сухие	13	25		25		25		25		25		25		25		25	13
Соки	132		200	200	200			200	200	200	200		200	200	200		133
Мясо	50	31		45	31	56	133	81	112	31	31		122	25		31	50
Субпродукты	26			145							112					130	26
Курица	35		174									217				135	35
Рыба	46	98			110	19	50	70		95		40	55	143			46
Молоко	231	405	160	80	407	398	220	150	434	175	368	160	140	230	207	160	245
Кисло-молочные	119		200	200		200		200		200		200	200	200	200	200	133
Творог	40		184				184					182				184	48
Сыр	10	20		20		20		20	38	20		20		26	7		12
Сметана	7	7	6	20	7		6		7	7	7	11		25		13	7
Масло сливочное	23	13	28	14	25	22	38	19	23	12	15	17	33	24	23	27	23
Масло растительное	12	12	20	17	13	10	15	6	17	14	11	23	6	11	14	15	13
Яйцо	26	52	8	136	17	3	8		100	4		11		133		8	32
Сахар	23	26	31	25	17	24	22	25	13	22	15	45	12	20	15	32	23
Чай	1,2	2		2	2		2	2		2	2		2		2		1,2
Крахмал	3						25								25		3
Какао	0,7								5					5			0,7
Кофейный напиток	1,3		5			5						5				5	1,3
Дрожжи	0,2		1			1						1					0,2
Кондитерские изделия	10				50					28						85	10
Соль	3	3,9	4,8	7,7	4,1	4,9	4,3	3,3	7,4	4,0	3,6	5,2	3,9	9,2	6,3	6,7	5,2

