

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет В ЛАГЕРЕ ШКОЛ
С ДНЕВНЫМ ПРИВЫВАНИЕМ**

Утверждено: директор ООО "Г.ГобусРесурс"

М.В.Коршенко

1 День (29 мая Пт)



Согласовано:

Е.В. Шинкевич

Директор

МБОУ СОШ № 18



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
257/1994	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сл	250/10	9,22	8,88	56,83	285,86		
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
тгк 562	Влины классические со гущенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27		
	Итого за прием		19,85	22,65	85,07	641,30		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86		
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	250/30	15,70	14,10	27,82	349,83		
тгк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		30,38	30,27	130,07	901,38		
	Итого за день		50,23	52,92	215,14	1542,68		

2 день (1 июня Пн);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,05	8,01	17,28	167,57		
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сл.	250/10	10,11	8,51	26,69	229,32		
тгк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	20,88	87,64		
	Итого за прием		21,76	20,41	93,24	648,08		
Обед								
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/30	5,38	9,59	24,84	155,80		
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,7162		
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05		
тгк 540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		29,58	30,99	129,86	918,68		
	Итого за день		51,34	51,40	223,10	1566,76		

3 день (2 июня, Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
гтк 512	Пудинг из творога с рисом со стущ мол.	250/20	18,04	21,6	49,10	482,14		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		20,50	22,22	84,50	635,80		
Обед								
245/2	Помидор "Тикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86		
43/2003	Суфле "Рыбка"	120	14,23	10,60	4,68	202,74		
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/50	4,15	6,43	29,43	176,79		
гтк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	40	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02		
	Итого за прием		32,83	33,27	126,99	900,26		
	Итого за день		53,33	55,49	211,49	1536,06		

4 день (3 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12		
284/1994	Омлет натуральный	200/10	10,21	15,13	3,46	147,86		
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Манник	50	4,87	5,02	27,60	190,50		
	Итого за прием		21,43	22,33	88,21	599,40		
Обед								
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,50	9,74	36,37	171,25		
тгк 529	Чахобили из мяса птицы	120	13,96	12,42	8,93	272,36		
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	5,84	27,04	174,58		
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		30,78	30,54	125,93	898,30		
	Итого за день		52,21	52,87	214,14	1497,69		

5 день (4 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72		
35/2003	Каша мючечная "Дружба" с маслом сл.	250/10	11,02	10,02	43,08	265,56		
420/тк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
тк 562	Блины классические со ступенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		17,65	19,79	86,78	598,24		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55		
394/1994	Жаркое со свиной по-домашнему 75/175	250	15,72	15,66	27,87	330,48		
тк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02		
	Итого за прием		30,77	30,47	126,68	899,00		
	Итого за день		48,42	50,26	213,46	1497,24		

6 день (5 июня ПгТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	250/10	11,02	12,20	42,16	294,41		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,90	19,00		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		20	22,83	84,52	621,43		
Обед								
245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53		
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр) с гренками	250/10	8,42	9,30	20,72	256,59		
332/1994	Тертлеги рыбные тушеные в соусе сметанном с томатом	100/30	12,84	10,00	8,37	184,14		
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,59	9,07	46,61	219,85		
тгк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		30,65	29,87	128,75	903,59		
	Итого за день		51,12	52,70	213,27	1525,02		

7 день (8 июня Пн);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
257/1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сл.	250/10	11,53	11,45	40,50	271,58		
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18		
-	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		21,02	22,08	88,01	619,61		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	6,25	12,56	31,88	294,59		
401/1994	Гуляш из мяса свинины	100	12,89	12,69	4,74	121,17		
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73		
тгк 398	Кисель с витаминами Витопка	200	0	0	19,68	70,00		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		31,61	31,37	126,26	899,00		
	Итого за день		52,63	53,45	214,27	1518,61		

8 день (9 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	16,54	17,37	42,52	325,08		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18		
	Оладьи с яблоком и морковью с маслом сливочным	60/10	3,08	5,15	23,4	180,06		
	Итого за прием		21,68	22,73	89,73	610,12		
Обед								
245/1	Огурец "Ликантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
151/1994	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	5,80	8,80	29,90	216,10		
тгк 605	Печень по - строгановски	100	12,03	15,34	13,42	225,01		
472/1994	Картофельное пюре/капустя цветная отварная	150/50	4,15	4,9	29,43	176,79		
тгк 540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		29,11	31,64	129,76	898,00		
	Итого за день		50,79	54,37	219,49	1508,13		

9 день (10 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72		
47/3	Макаронные изделия с сыром	250	14,55	12,98	44,10	310,00		
630/1994	Чай с молоком "Школьник" (100гр молока)	200	2,92	3,16	14,40	95,20		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59		
-	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		21,45	22,24	92,82	608,19		
Обед								
245/2	Помидор "Ликантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53		
129/1994	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/10/10	4,75	10,12	36,37	193,49		
324/1994	Котлета рыбная	100	13,79	12,10	7,84	223,00		
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,72	38,41	236,34		
тгк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		30,00	30,85	129,96	901,63		
	Итого за день		51,45	53,09	222,78	1509,82		

10 день (11 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
Завтрак								
ттк 313	Омлет натуральный с сыром с маслом сл	150/5	14,42	19,29	10,78	267,19		
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,31	23,35	111,96		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		22,33	21,90	84,08	603,75		
Обед								
245/1	Огулец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55		
403/1994	Плов из мяса с куркумой 75/175	250	17,5	17,64	30,89	369,56		
ттк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		30,20	30,85	128,29	901,51		
	Итого за день		52,53	52,75	212,37	1505,27		
			514,05	529,30	2159,51	15207,27		
			51,41	52,93	215,95	1520,73		

11 день (15 июня Пн)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
257/1994	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сл	250/10	9,22	8,88	56,83	285,86
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
тгк 562	Блины классические со ступенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27
	Итого за прием		19,85	22,65	85,07	641,30
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	250/30	15,70	14,10	27,82	349,83
тгк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,38	30,27	130,07	901,38
	Итого за день		50,23	52,92	215,14	1542,68

12 день (16 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
тгк 512	Пудинг из творога с рисом со сгущ. мол.	250/20	18,04	21,6	49,10	482,14		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		20,50	22,22	84,50	635,80		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86		
43/2003	Суфле "Рыбка"	120	14,23	10,60	4,68	202,74		
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/50	4,15	6,43	29,43	176,79		
тгк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	40	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02		
	Итого за прием		32,83	33,27	126,99	900,26		
	Итого за день		53,33	55,49	211,49	1536,06		

13 день (17 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12		
284/1994	Омлет натуральный	200/10	10,21	15,13	3,46	147,86		
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Манник	50	4,87	5,02	27,60	190,50		
	Итого за прием		21,43	22,33	88,21	599,40		
Обед								
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,50	9,74	36,37	171,25		
тк 529	Чахохбили из мяса птицы	120	13,96	12,42	8,93	272,36		
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	5,84	27,04	174,58		
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		30,78	30,54	125,93	898,30		
	Итого за день		52,21	52,87	214,14	1497,69		

14 день (18 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72		
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	250/10	11,02	10,02	43,08	265,56		
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		17,65	19,79	86,78	598,24		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55		
394/1994	Жаркое со свиной по-домашнему 75/175	250	15,72	15,66	27,87	330,48		
тгк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02		
	Итого за прием		30,77	30,47	126,68	899,00		
	Итого за день		48,42	50,26	213,46	1497,24		

15 день (19 июня Пт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	250/10	11,02	12,20	42,16	294,41		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,90	19,00		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		20	22,83	84,52	621,43		
Обед								
245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53		
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр) с гречками	250/10	8,42	9,30	20,72	256,59		
332/1994	Тертлеги рыбные тушенные в соусе сметанном с томатом	100/30	12,84	10,00	8,37	184,14		
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/30	4,59	9,07	46,61	219,85		
тгк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		30,65	29,87	128,75	903,59		
	Итого за день		51,12	52,70	213,27	1525,02		

**НОРМЫ ПИТАНИЯ 2х разового питания
ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (городской лагерь 2026г) С ДНЕВНЫМ ПРИВЫВАНИЕМ**

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	НОРМЫ В ДЕНЬ, гр	50%	Факт выкорм	С ДНЕВНЫМ ПРИВЫВАНИЕМ										
				1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день	6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день	
Хлеб ржаной	80	40	35,00	25	50	25	50	25	50	50	50	25	25	25
Хлеб пшеничный	150	75	79,30	80	98	80	50	75	95	95	95	80	80	60
Мука пшеничная	15	7,5	4,86			5	2,2	5	6	11	11	14,4	5	
Крупы, бобовые	45	22,5	41,01	55	50	18,7	44	47	44,4	40	40	50	5	
Макaronные изделия	15	7,5	19,10		53		20						50	61
Картофель	187	93,5	104,76	235	113	183,6				53			65	
Овощи свежие	280	140	146,45	139	80	186,5	70	140	148	30	30	128	50	20
Фрукты, ягоды св	185	92,5	104,60	165	120	124		130	176	225	110	110	138	210
Фрукты сухие	15	7,5	9,00	20	20			124	124	100			124	165
Соки, напитки вит	200	100	40,00						20			20		10
Мясо жилованное	70	35	54,00	127	74	16	200			200				
Курица (филе)	21	10,5	11,52				96	90		90			16	127
Рыба	58	29	29,45		31,2	83,3						19,2		
Субпродукты	30	15	13,35						116				64	
Молоко	300	150	170,79	143	259,8	133,7	182	236	283	100,8		133,5		
Кисломолочная продукция	150	75	25,00				125					215,6	115	39
Творог	50	25	28,63			98,8						187,5		125
Сыр	10	5	7,30		12			15					10	21
Сметана	10	5	5,91	10		12,6				15	15			
Масло сливочное	30	15	16,15	10	26	10	16,5	20	10	10	10	6,5	10	10
Масло растительное	15	7,5	8,59	9	9,5	10	8	4,8	7,6	25	12	17	5	5
Дайко	40	20	36,80	100		10	152			10	10	9	9	9
Сахар	30	15	25,80	26	30	30	15	26	30	15	2	30	30	104
Чай	1	0,5	0,60			1	1		1	1	1	1	1	26
Какао, кофейн напиток	1,2	0,6	0,80		4			4						
Соль	3	1,5	1,80	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8
белки	85	42,5	51,41	50,23	51,34	53,33	52,21	48,42	51,12	52,63	50,79	51,45	52,53	52,53
жиры	87	43,5	52,93	52,92	51,40	55,49	52,87	50,26	52,70	53,45	54,37	53,09	52,75	52,75
углеводы	369	184,5	215,95	215,14	223,10	211,49	214,14	213,46	213,27	214,27	219,49	222,78	212,37	212,37
энерг ценн.	2585	1292,5	1520,73	1542,7	1566,8	1536,1	1497,7	1497,2	1525,0	1518,6	1508,1	1509,8	1505,3	1505,3