

Директор МБОУ "Буретская СОШ"

Халиулина Е.В.

19 июня
2023 г.

«Буретская

**Циклическое меню питания в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей от 7 до 11 лет
при МБОУ "Буретская СОШ" на июнь 2023 года**



Характеристика питающихся: Без особенностей

Цикл: 10 дней

Срок действия меню: 01.06.2023 - 19.06.2023

Используемый сборник:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, 289 с./Новосибирск, 2021год, Сборник подготовлен ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора и др.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1. День первый | | | | | | | |
| Первый завтрак | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,2 | 3,2 | 237 | 54-10-2020 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Банан | 100 | 1,52 | 0 | 22,38 | 95,62 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 15,86 | 78,27 | Пром. |
| Итого за первый завтрак | | 500 | 21,58 | 32,33 | 54,04 | 592,89 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | | | 24 | 96 | Пром. |
| Обед | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,67 | 5,4 | 3,97 | 67,12 | 54-16з-2020 |
| | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7,9 | 4,1 | 12,42 | 117,96 | 54-12с-2020 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 54-4г-2020 |
| | Голубцы ленивые | 90 | 7,56 | 7,11 | 5,76 | 117,63 | 54-3м-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,33 | 0,27 | 7,93 | 39,13 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,33 | 0,66 | 19,84 | 97,83 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Итого за обед | | 770 | 29,19 | 24,44 | 92,32 | 705,37 | |
| Полдник | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4,5 | 32,3 | 188 | 54-10в-2020 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
| | Мандарин | 50 | 0,43 | 0,07 | 3,78 | 17,5 | Пром. |
| Итого за полдник | | 310 | 5,73 | 4,77 | 51,28 | 270,8 | |
| Итого за 1 день | | 1780 | 56,5 | 61,54 | 221,64 | 1665,06 | |

Неделя 1. День второй

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| Первый завтрак | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 6,9 | 23,9 | 178 | 54-16к-2020 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,6 | 53,5 | 54-4гн-2020 |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з-2020 |
| | Груша | 150 | 0,54 | 0,21 | 22,85 | 85,5 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 15,86 | 78,27 | Пром. |
| Итого за первый завтрак | | 605 | 13,3 | 13,44 | 71,21 | 448,97 | |
| Второй завтрак | Снежок | 200 | 5,6 | 5 | 22 | 156 | Пром. |
| Обед | Перец болгарский в нарезке | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 54-7з-2020 |
| | Суп картофельный с горохом с гренками | 200 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 | 54-8с-2020 |
| | Жаркое по-домашнему | 150 | 15,07 | 14,48 | 12,82 | 242 | 54-9г-2020 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,33 | 0,27 | 7,93 | 39,13 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,33 | 0,66 | 19,84 | 97,83 | Пром. |
| Итого за обед | | 700 | 27,91 | 20,11 | 80,57 | 613,7 | |
| Полдник | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,9 | 34 | 173,8 | 54-9в-2020 |
| | Сок фруктовый осветленный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | Пром. |
| | Яблоко | 50 | 0,19 | 0,19 | 4,88 | 22,19 | Пром. |
| Итого за полдник | | 310 | 6,39 | 2,29 | 59,08 | 282,59 | 0 |
| Итого за 2 день | | 1815 | 53,2 | 40,84 | 232,86 | 1501,26 | |

Неделя 1. День третий

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| Первый завтрак | Запеканка из творога с морковью | 120 | 11,16 | 9,6 | 21,9 | 217,92 | 54-2т-2020 |
| | Джем фруктовый | 50 | 0,3 | 0 | 36 | 144,8 | Пром. |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 54-23гн-2020 |
| | Банан | 100 | 1,52 | 0 | 22,38 | 95,62 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 15,86 | 78,27 | Пром. |
| Итого за первый завтрак | | 510 | 19,44 | 13,63 | 107,34 | 627,81 | |
| Второй завтрак | Йогурт | 200 | 3 | 2,5 | 11 | 156 | Пром. |
| Обед | Салат из свежих огурцов и помидоров | 80 | 0,7 | 4,1 | 2,5 | 49,9 | 54-5з-2020 |
| | Ши из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,62 | 6,06 | 5,7 | 96,06 | 54-1с-2020 |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,8 | 7,5 | 13,6 | 134,2 | 54-9г-2020 |
| | Тефтели рыбные (минтай) | 120 | 15,45 | 9,6 | 15,15 | 208,5 | 54-14р-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,33 | 0,27 | 7,93 | 39,13 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,67 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,3 | 50,5 | 54-23хн-2020 |
| Итого за обед | | 810 | 27,77 | 28,16 | 73,05 | 656,56 | |
| Полдник | Коржик молочный | 40 | 2,6 | 4,5 | 24,8 | 150 | 54-2в-2020 |
| | Мандарин | 100 | 0,86 | 0,14 | 7,57 | 35 | Пром. |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
| Итого за полдник | | 340 | 4,06 | 4,84 | 47,57 | 250,3 | |
| Итого за 3 день | | 1860 | 54,27 | 49,13 | 238,96 | 1690,67 | |

Неделя 1. День четвертый

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| Первый завтрак | Каша жидккая молочная рисовая | 200 | 5,2 | 6,5 | 28,4 | 193,7 | 54-21к-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 15,86 | 78,27 | Пром. |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-13-2020 |
| | Груша | 150 | 0,54 | 0,21 | 22,85 | 85,5 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Итого за первый завтрак | | 605 | 12,1 | 11,64 | 73,61 | 437,97 | |
| Второй завтрак | Творожная масса с изюмом | 200 | 28,6 | 16 | 25,4 | 360 | Пром. |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,83 | 2,7 | 4,58 | 45,6 | 54-13з-2020 |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,62 | 3,34 | 11,4 | 94,06 | 54-6с-2020 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 | 54-11г-2020 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 90 | 15,075 | 15,75 | 5,96 | 225,56 | 54-18м-2020 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,99 | 0,8 | 23,79 | 117,41 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,33 | 0,66 | 19,84 | 97,83 | Пром. |
| Итого за обед | | 810 | 31,445 | 29,25 | 105,07 | 807,26 | |
| Полдник | Кекс "Здоровье" | 100 | 4,8 | 19,8 | 56 | 421 | 54-3в-2020 |
| | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | Пром. |
| Итого за полдник | | 300 | 11,6 | 24,8 | 67 | 537,2 | |
| Итого за 4 день | | 1915 | 83,745 | 81,69 | 271,08 | 2142,43 | |

Неделя 1. День пятый

| | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| Первый завтрак | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,2 | 3,2 | 237 | 54-1о-2020 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,6 | 53,5 | 54-4гн-2020 |
| | Мандарин | 100 | 0,86 | 0,14 | 7,57 | 35 | Пром. |
| | Зефир | 25 | 0,2 | 0,025 | 19,95 | 81,5 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 15,86 | 78,27 | Пром. |
| Итого за первый завтрак | | 515 | 18,02 | 21,295 | 55,18 | 485,27 | |
| Второй завтрак | Фрукты свежие (апельсин) | 200 | 1,2 | 0,9 | 28,5 | 126 | |
| Обед | Помидор в нарезке | 85 | 0,95 | 0,21 | 3,187 | 18,17 | 54-3з-2020 |
| | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7,9 | 4,1 | 12,42 | 117,96 | 54-12с-2020 |
| | Плов с курицей | 150 | 20,475 | 6,075 | 24,9 | 235,95 | 54-12м-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 15,86 | 78,27 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,665 | 0,33 | 9,92 | 48,92 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Итого за обед | | 700 | 33,85 | 11,245 | 72,787 | 526,07 | |
| Полдник | Сырники | 100 | 17,1 | 9 | 22,4 | 239,3 | 54-6т-2020 |
| | Соус шоколадный | 30 | 1,62 | 1,41 | 12,63 | 69,72 | 54-7соус-2021 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| Итого за полдник | | 330 | 19,02 | 10,41 | 41,73 | 336,92 | |
| Итого за 5 день | | 1745 | 72,09 | 43,85 | 198,197 | 1474,26 | 0 |

Неделя 2. День первый (6)

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Первый завтрак | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-13-2020 |
| | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 6,9 | 23,9 | 178 | 54-16к-2020 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| | Банан | 100 | 1,52 | 0 | 22,38 | 95,62 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 15,86 | 78,27 | Пром. |
| Итого за первый завтрак | | 555 | 17,28 | 16,23 | 74,64 | 512,79 | |
| Второй завтрак | Йогурт | 200 | 3 | 2,5 | 11 | 156 | Пром. |
| Обед | Огурец в нарезке | 60 | 0,45 | 0,075 | 1,5 | 8,47 | 54-23-2020 |
| | Суп картофельный с горохом с гренками | 200 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 | 54-8с-2020 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | 54-1г-2020 |
| | Голубцы ленивые | 90 | 7,56 | 7,11 | 5,76 | 117,63 | 54-3м-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 15,86 | 78,27 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,33 | 0,66 | 19,84 | 97,83 | Пром. |
| | Сок фруктовый с мякотью | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 | Пром. |
| Итого за обед | | 790 | 26,58 | 18,475 | 124,94 | 771,74 | |
| Полдник | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,13 | 4,19 | 13,29 | 107,27 | 54-19к-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 15,86 | 78,27 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Итого за полдник | | 390 | 6,99 | 4,72 | 35,65 | 212,34 | |
| Итого за 6 день | | 1935 | 53,85 | 41,925 | 246,23 | 1652,87 | |

Неделя 2. День второй (7)

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| Первый завтрак | Запеканка из творога с морковью | 120 | 11,16 | 9,6 | 21,9 | 217,92 | 54-2т-2020 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Яблоко | 120 | 0,456 | 0,456 | 11,724 | 53,256 | Пром. |
| | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,9 | 34 | 173,8 | 54-9в-2020 |
| Итого за первый завтрак | 500 | | 17,016 | 11,956 | 74,124 | 471,776 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | | | 24 | 96 | Пром. |
| Обед | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 | 54-11з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,22 | 54-2с-2020 |
| | Рыба, припущененная в молоке (минтай) | 90 | 11,81 | 6,86 | 2,59 | 120,04 | 54-9р-2020 |
| | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,9 | 26,5 | 176 | 54-10г-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,99 | 0,8 | 23,79 | 117,41 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,665 | 0,33 | 9,92 | 48,92 | Пром. |
| | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,3 | 50,5 | 54-23хн-2020 |
| Итого за обед | | 785 | 27,365 | 26,19 | 89,5 | 701,39 | |
| Полдник | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 54-4г-2020 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 15,18 | 15,18 | 3,49 | 212,51 | 54-2м-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 15,86 | 78,27 | Пром. |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 54-23гн-2020 |
| Итого за полдник | | 480 | 29,84 | 26,11 | 66,45 | 620,88 | 0 |
| Итого за 7 день | | 1965 | 74,221 | 64,256 | 254,074 | 1890,046 | |

Неделя 2. День третий (8)

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| Первый завтрак | Каша жидккая молочная рисовая | 200 | 5,2 | 6,5 | 28,4 | 193,7 | 54-21к-2020 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,15 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Банан | 100 | 1,52 | 0 | 22,38 | 95,62 | Пром. |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,6 | 53,5 | 54-4гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 15,86 | 78,27 | Пром. |
| Итого за первый завтрак | | 550 | 11,08 | 16,63 | 75,39 | 495,89 | |
| Второй завтрак | Творожная масса с изюмом | 200 | 28,6 | 16 | 25,4 | 360 | Пром. |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,83 | 2,7 | 4,58 | 45,6 | 54-13з-2020 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 54-7с-2020 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,6 | 5 | 14,5 | 118,7 | 54-8г-2020 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 15,18 | 15,18 | 3,49 | 212,51 | 54-2м-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 7,93 | 78,27 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,67 | 0,53 | 15,87 | 78,27 | Пром. |
| | Сок фруктовый с мякотью | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 | Пром. |
| Итого за обед | | 780 | 30,7 | 26,72 | 97,87 | 787,35 | |
| Полдник | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4,5 | 32,3 | 188 | 54-10в-2020 |
| | Мандарин | 50 | 0,43 | 0,07 | 3,78 | 17,5 | Пром. |
| | Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 | Пром. |
| Итого за полдник | | 310 | 10,93 | 10,97 | 45,48 | 323,9 | |
| Итого за 8 день | | 1840 | 81,31 | 70,32 | 244,14 | 1967,14 | |

Неделя 2. День четвертый (9)

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| Первый завтрак | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з-2020 |
| | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6,23 | 8,78 | 28,13 | 216 | 54-6к-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Груша | 150 | 0,54 | 0,21 | 22,85 | 85,5 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 15,86 | 78,27 | Пром. |
| Итого за первый завтрак | | 555 | 13,23 | 13,92 | 73,54 | 461,37 | |
| Второй завтрак | Снежок | 200 | 5,6 | 5 | 22 | 156 | Пром. |
| Обед | Салат из свежих огурцов и помидоров | 80 | 0,7 | 4,1 | 2,5 | 49,9 | 54-5з-2020 |
| | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,74 | 6,24 | 13,6 | 129,38 | 54-3с-2020 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 | 54-11р-2020 |
| | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14,1 | 2,8 | 8,6 | 115,9 | 54-3р-2020 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,33 | 0,27 | 7,93 | 39,13 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,33 | 0,66 | 19,84 | 97,83 | Пром. |
| Итого за обед | | 800 | 27,8 | 20,07 | 91,97 | 658,94 | |
| Полдник | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 7,2 | 28,6 | 210,6 | 54-3г-2020 |
| | Сок овощной | 180 | 1,98 | 0,18 | 22,68 | 100,26 | Пром. |
| Итого за полдник | | 330 | 9,88 | 7,38 | 51,28 | 310,86 | |
| Итого за 9 день | | 1885 | 56,51 | 46,37 | 238,79 | 1587,17 | |

Неделя 2. День пятый (10)

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| Первый завтрак | Запеканка из творога с морковью | 120 | 11,16 | 9,6 | 21,9 | 217,92 | 54-2т-2020 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,6 | 53,5 | 54-4гн-2020 |
| | Зефир | 35 | 0,28 | 0,035 | 27,93 | 114,1 | Пром. |
| | Яблоко | 120 | 0,456 | 0,456 | 11,724 | 53,256 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 0,53 | 15,86 | 78,27 | Пром. |
| | Итого за первый завтрак | 515 | 16,156 | 12,021 | 86,014 | 517,046 | |
| Второй завтрак | Фрукты свежие (апельсин) | 200 | 1,2 | 0,9 | 28,5 | 126 | |
| Обед | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 | 54-11з-2020 |
| | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,64 | 4,32 | 13,92 | 129 | 54-5с-2020 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 90 | 15,075 | 15,75 | 5,96 | 225,56 | 54-18м-2020 |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,8 | 7,5 | 13,6 | 134,2 | 54-9г-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,33 | 0,27 | 7,93 | 39,13 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,33 | 0,46 | 13,88 | 68,48 | Пром. |
| | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,3 | 50,5 | 54-23хн-2020 |
| Итого за обед | | 755 | 30,875 | 34,5 | 71,89 | 721,17 | |
| Полдник | Кекс "Здоровье" | 100 | 4,8 | 19,8 | 56 | 421 | 54-3в-2020 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
| Итого за полдник | | 300 | 5,4 | 20 | 71,2 | 486,3 | |
| Итого за 10 день | | 1770 | 53,631 | 67,421 | 257,604 | 1850,516 | |