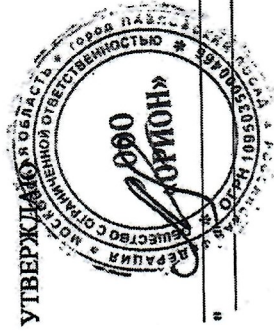


СОГЛАСОВАНО  
Директор



**Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях  
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных  
общеобразовательных учреждений  
в период осенней кампании  
на 2024 г.  
для возрастной категории с 12 лет и старше  
Рацион: завтрак, обед, полдник**

| № п/п                                      | Наименование блюда                                  | Вес блюда   |             |             | Белки        |               |     | Жиры  |   |   | Углеводы |   |   | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|---|---|---|----------|---|---|-------------------------|---------------|---------|
|  |   | г           | г           | г           | г            | г             | г   | г   | г | г | г        | г | г |                         |               |         |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понеделник) |   |             |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| Завтрак                                    |   |             |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| 1  | Макароны с сыром                                    | 270         | 20,4        | 18,3        | 66,2         | 511,7         | 226 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| 2  | Кондитерское изделие                                | 20          | 1,50        | 1,96        | 14,9         | 83,0          |     | ТТК   |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| 3  | Кофейный напиток на молоке                          | 200         | 2,8         | 2,5         | 13,6         | 88,0          | 418 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| 4  | Хлеб из муки пшеничной                              | 60          | 4,5         | 1,7         | 30,8         | 157,0         | 18  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |   |                         |               |         |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>                            | <b>550</b>  | <b>29,2</b> | <b>24,5</b> | <b>125,4</b> | <b>839,7</b>  |     |   |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| Обед                                       |   |             |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| 1  | Огурец свежий                                       | 100         | 0,70        | 0,10        | 3,70         | 13,70         | 37  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| 2  | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной | 260         | 2,06        | 5,72        | 9,48         | 98,52         | 157 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| 3  | Плов с курицей                                      | 280         | 18,23       | 23,21       | 69,88        | 516,12        | 291 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| 4  | Отвар из шиповника                                  | 200         | 0,24        | 0,11        | 15,34        | 64,23         | 482 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| 5  | Хлеб из муки пшеничной                              | 40          | 3,1         | 1,2         | 20,5         | 104,7         | 18  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| 6  | Хлеб ржано-пшеничный                                | 60          | 3,6         | 0,8         | 24,0         | 118,2         | 19  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |   |                         |               |         |
|  | <b>Итого за обед:</b>                               | <b>940</b>  | <b>28</b>   | <b>31</b>   | <b>143</b>   | <b>915</b>    |     |   |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| Полдник                                    |   |             |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| 1  | Булочка Ванильная                                   | 100         | 8,8         | 7,8         | 48,0         | 298,3         | 543 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| 2  | Фрукты свежие                                       | 200         | 0,8         | 0,8         | 19,6         | 94            | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| 3  | Сок фруктовый                                       | 200         | 1,00        | 0,00        | 25,40        | 110,00        | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |   |                         |               |         |
|  | <b>Итого за полдник:</b>                            | <b>500</b>  | <b>11</b>   | <b>9</b>    | <b>93</b>    | <b>502</b>    |     |   |   |   |          |   |   |                         |               |         |
| На день                                    |   |             |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |   |                         |               |         |
|  | <b>Соль йодированная</b>                            | <b>2,30</b> |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |   |                         |               |         |
|  | <b>Итого за день:</b>                               |             | <b>67,7</b> | <b>64,2</b> | <b>361,4</b> | <b>2257,4</b> |     |   |   |   |          |   |   |                         |               |         |

| № п/п                                   | Наименование блюда   | Вес блюда  |             | Белки       | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник   |
|---|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------------------|------------------|---|
|   |  | г          | г           |             |              |               |                            |                  |   |
| Примечание: Неделя 1 / День 2 (Вторник) |  |            |             |             |              |               |                            |                  |   |
| Завтрак                                 |  |            |             |             |              |               |                            |                  |   |
| 1                                       | Каша Дружба  | 250        | 8,8         | 7,8         | 45,4         | 321,3         | 275                        | 275              | Для школ, Перевалова 2013                           |
| 2                                       | Сыр в нарезке  | 20         | 4,6         | 6           | 0            | 71,6          | 16                         | 16               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 3                                       | Масло сливочное  | 10         | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          | 13                         | 13               | Для школ, Перевалова 2013                           |
| 4                                       | Кондитерское изделие   | 35         | 0,4         | 0,1         | 39,9         | 163,0         |                            |                  | ТТК   |
| 5                                       | Чай с сахаром  | 200        | 0,0         | 0,0         | 6,0          | 24,0          | 420                        | 420              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 6                                       | Хлеб из муки пшеничной   | 40         | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,7         | 18                         | 18               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>555</b> | <b>17</b>   | <b>23</b>   | <b>112</b>   | <b>759</b>    |                            |                  |   |
| Обед                                    |  |            |             |             |              |               |                            |                  |   |
| 1                                       | Помидор свежий   | 100        | 1,10        | 0,20        | 3,80         | 24,00         | 39                         | 39               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 2                                       | Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне | 260        | 5,29        | 2,18        | 19,93        | 120,89        | 102                        | 102              | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3                                       | Гуляш из говядины  | 100        | 15,08       | 17,55       | 29,89        | 361,33        | 354                        | 354              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 4                                       | Макаронные изделия отварные                                      | 180        | 6,96        | 5,28        | 44,40        | 253,20        | 309                        | 309              | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 4                                       | Компот из свежих плодов  | 200        | 0,08        | 0,08        | 16,93        | 69,25         | 342                        | 342              | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 6                                       | Хлеб из муки пшеничной   | 40         | 3,1         | 1,2         | 20,5         | 104,7         | 18                         | 18               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 7                                       | Хлеб ржано-пшеничный   | 60         | 3,6         | 0,8         | 24,0         | 118,2         | 19                         | 19               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|   | <b>Итого за обед:</b>  | <b>940</b> | <b>35</b>   | <b>27</b>   | <b>159</b>   | <b>1052</b>   |                            |                  |   |
| Полдник                                 |  |            |             |             |              |               |                            |                  |   |
| 1                                       | Булочка калорийная   | 100        | 7,83        | 8,00        | 56,50        | 360,00        | 563                        | 563              | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2                                       | Фрукты свежие  | 200        | 1,8         | 0,4         | 16,2         | 86            | 337                        | 337              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 3                                       | Сок фруктовый  | 200        | 1,00        | 0,20        | 20,20        | 92,00         | 484                        | 484              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|   | <b>Итого за полдник:</b>   | <b>500</b> | <b>11</b>   | <b>9</b>    | <b>93</b>    | <b>538</b>    |                            |                  |   |
| На день                                 |  |            |             |             |              |               |                            |                  |   |
| 1                                       | Соль йодированная  | 2,30       |             |             |              |               |                            |                  |   |
|   | <b>Итого за день:</b>  |            | <b>62,7</b> | <b>59,2</b> | <b>364,4</b> | <b>2349,0</b> |                            |                  |   |

| № п/п                                 | Наименование блюда                                 | Вес блюда   |   |   | Белки       |   |   | Жиры        |   |   | Углеводы     |   |               | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника                                       | Сборник |
|---------------------------------------|--|-------------|---|---|-------------|---|---|-------------|---|---|--------------|---|---------------|------------------------------|---|---------|
|                                       |  | г           | г | г | г           | г | г | г           | г | г | г            | г | г             |                              |   |         |
| Примечание: Неделя 1 / День 3 (среда) |  |             |   |   |             |   |   |             |   |   |              |   |               |                              |   |         |
| Завтрак                               |  |             |   |   |             |   |   |             |   |   |              |   |               |                              |   |         |
| 1                                     | Пудинг из творога запеченный со стученым молоком   | 200         |   |   | 31,0        |   |   | 19,0        |   |   | 37,9         |   | 439,3         | 241                          | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
| 2                                     | Масло сливочное                                    | 10          |   |   | 0,1         |   |   | 8,3         |   |   | 0,1          |   | 74,9          | 13                           | Для школы, Перевалова 2013                          |         |
| 4                                     | Какао-напиток на молоке                            | 200         |   |   | 4,0         |   |   | 3,8         |   |   | 9,1          |   | 86,5          | 415                          | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
| 5                                     | Хлеб из муки пшеничной                             | 40          |   |   | 3,0         |   |   | 1,2         |   |   | 20,6         |   | 104,7         | 18                           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
| 6                                     | Фрукты свежие                                      | 100         |   |   | 0,4         |   |   | 0,4         |   |   | 9,8          |   | 47,0          |                              | ТТК   |         |
|                                       | <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>550</b>  |   |   | <b>39</b>   |   |   | <b>33</b>   |   |   | <b>78</b>    |   | <b>752</b>    |                              |   |         |
| Обед                                  |  |             |   |   |             |   |   |             |   |   |              |   |               |                              |   |         |
| 1                                     | Салат из свежих овощей                             | 100         |   |   | 0,23        |   |   | 4,80        |   |   | 1,18         |   | 48,60         | 79                           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
| 2                                     | Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей | 250         |   |   | 3,10        |   |   | 3,32        |   |   | 11,64        |   | 88,94         | 103                          | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |         |
| 3                                     | Котлета рыбная                                     | 100         |   |   | 11,70       |   |   | 11,98       |   |   | 22,05        |   | 234,23        | 234                          | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |         |
| 4                                     | Пюре картофельное                                  | 180         |   |   | 3,96        |   |   | 5,88        |   |   | 26,40        |   | 174,72        | 354                          | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
| 5                                     | Компот из плодов сухих                             | 200         |   |   | 0,2         |   |   | 0,0         |   |   | 13,6         |   | 56,0          | 638                          | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2004    |         |
| 6                                     | Хлеб из муки пшеничной                             | 40          |   |   | 3,1         |   |   | 1,2         |   |   | 20,5         |   | 104,7         | 18                           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
| 7                                     | Хлеб ржано-пшеничный                               | 60          |   |   | 3,6         |   |   | 0,8         |   |   | 24,0         |   | 118,2         | 19                           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
|                                       | <b>Итого за обед:</b>                              | <b>930</b>  |   |   | <b>26</b>   |   |   | <b>28</b>   |   |   | <b>119</b>   |   | <b>825</b>    |                              |   |         |
| Полдник                               |  |             |   |   |             |   |   |             |   |   |              |   |               |                              |   |         |
| 1                                     | Сдоба обыкновенная                                 | 100         |   |   | 8,50        |   |   | 4,67        |   |   | 58,83        |   | 311,67        | 570                          | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |         |
| 2                                     | Фрукты свежие                                      | 200         |   |   | 0,8         |   |   | 0,6         |   |   | 20,6         |   | 94            | 337                          | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
| 3                                     | Кисломолочный напиток                              | 200         |   |   | 5,80        |   |   | 5,00        |   |   | 8,00         |   | 100,20        | 484                          | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
|                                       | <b>Итого за полдник:</b>                           | <b>500</b>  |   |   | <b>15</b>   |   |   | <b>10</b>   |   |   | <b>87</b>    |   | <b>506</b>    |                              |   |         |
| На день                               |  |             |   |   |             |   |   |             |   |   |              |   |               |                              |   |         |
|                                       | <b>Соль йодированная</b>                           | <b>2,30</b> |   |   |             |   |   |             |   |   |              |   |               |                              |   |         |
|                                       | <b>Итого за день:</b>                              |             |   |   | <b>79,5</b> |   |   | <b>70,9</b> |   |   | <b>284,3</b> |   | <b>2083,6</b> |                              |   |         |

| № п/п                                    | Наименование блюда                                | Вес блюда  |   | Белки       |             | Жиры         |   | Углеводы      |      | Энергетическая ценность |  | № ТК сборника | Сборник   |
|--|---|------------|---|-------------|-------------|--------------|---|---------------|------|-------------------------|--|---------------|---|
|  |   | г          | г | г           | г           | г            | г | ккал          | ккал |                         |  |               |   |
| Присем пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг) |   |            |   |             |             |              |   |               |      |                         |  |               |   |
| Завтрак                                  |   |            |   |             |             |              |   |               |      |                         |  |               |   |
| 1  | Каша рисовая                                      | 200        |   | 5,0         | 10,5        | 28,0         |   | 226,9         |      | 202                     |  | 202           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 2  | Йогурт  | 125        |   | 2,3         | 2,5         | 11,7         |   | 119           |      |                         |  |               | ТТК   |
| 3  | Масло сливочное                                   | 10         |   | 0,1         | 8,3         | 0,1          |   | 74,9          |      | 13                      |  | 13            | Для школ, Перевалова 2013                           |
| 4  | Чай с лимоном                                     | 200        |   | 0,28        | 0,07        | 10,20        |   | 43,47         |      | 377                     |  | 377           | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 5  | Хлеб из муки пшеничной                            | 20         |   | 1,5         | 0,6         | 10,3         |   | 52,4          |      | 18                      |  | 18            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>                          | <b>555</b> |   | <b>9</b>    | <b>22</b>   | <b>60</b>    |   | <b>517</b>    |      |                         |  |               |   |
| Обед                                     |   |            |   |             |             |              |   |               |      |                         |  |               |   |
| 1  | Салат Летний                                      | 100        |   | 2,03        | 6,05        | 5,73         |   | 85,35         |      | 34                      |  | 34            | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2  | Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной | 260        |   | 3,29        | 5,40        | 10,39        |   | 103,85        |      | 82                      |  | 82            | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3  | Биточек куриный                                   | 100        |   | 15,30       | 29,40       | 15,46        |   | 388,00        |      | 295                     |  | 295           | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 4  | Соус сметанный                                    | 30         |   | 0,42        | 1,50        | 1,76         |   | 22,23         |      | 330                     |  | 330           | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 5  | Каша гречневая рассыпчатая                        | 180        |   | 7,6         | 6,5         | 34,3         |   | 225,4         |      | 341                     |  | 341           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 6  | Компот из изюма                                   | 200        |   | 0,3         | 0,0         | 17,5         |   | 72,0          |      | 512                     |  | 512           | Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание   |
| 7  | Хлеб из муки пшеничной                            | 40         |   | 3,1         | 1,2         | 20,5         |   | 104,7         |      | 18                      |  | 18            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 8  | Хлеб ржано-пшеничный                              | 60         |   | 3,6         | 0,8         | 24,0         |   | 118,2         |      | 19                      |  | 19            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|  | <b>Итого за обед:</b>                             | <b>970</b> |   | <b>36</b>   | <b>51</b>   | <b>130</b>   |   | <b>1120</b>   |      |                         |  |               |   |
| Полдник                                  |   |            |   |             |             |              |   |               |      |                         |  |               |   |
| 1  | Пирожок с повидлом                                | 100        |   | 4,48        | 2,48        | 50,30        |   | 267,05        |      | 406                     |  | 406           | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2  | Фрукты свежие                                     | 200        |   | 0,8         | 0,8         | 19,6         |   | 94            |      | 337                     |  | 337           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 3  | Сок фруктовый                                     | 200        |   | 1,00        | 0,00        | 25,40        |   | 110,00        |      | 484                     |  | 484           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|  | <b>Итого за полдник:</b>                          | <b>500</b> |   | <b>6</b>    | <b>3</b>    | <b>95</b>    |   | <b>471</b>    |      |                         |  |               |   |
| На день                                  |   |            |   |             |             |              |   |               |      |                         |  |               |   |
| 1  | Соль йодированная                                 | 2,30       |   |             |             |              |   |               |      |                         |  |               |   |
|  | <b>Итого за день:</b>                             |            |   | <b>51,1</b> | <b>76,1</b> | <b>285,3</b> |   | <b>2107,4</b> |      |                         |  |               |   |

| № п/п                                   | Наименование блюда                                    | Вес блюда  |   | Белки       |             | Жиры         |   | Углеводы      |   | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | № ТК<br>сборника | Сборник   |
|---|---|------------|---|-------------|-------------|--------------|---|---------------|---|------------------------------------|------------------|---|
|   |   | г          | г | г           | г           | г            | г | г             | г |                                    |                  |   |
| Примечание: Неделя 1 / День 5 (пятница) |   |            |   |             |             |              |   |               |   |                                    |                  |   |
| Завтрак                                 |   |            |   |             |             |              |   |               |   |                                    |                  |   |
| 1                                       | Омлет с сыром запеченный                              | 240        |   | 37,77       | 40,80       | 5,28         |   | 607,73        |   | 231                                |                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 2                                       | Горошек зеленый консервир.                            | 50         |   | 5,15        | 2,45        | 30           |   | 163           |   |                                    |                  | ТТК   |
| 3                                       | Какао-напиток на молоке                               | 200        |   | 4,0         | 3,8         | 9,1          |   | 86,5          |   | 415                                |                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 4                                       | Кондитерское изделие                                  | 20         |   | 1,50        | 1,96        | 14,9         |   | 83,0          |   |                                    |                  | ТТК   |
| 5                                       | Хлеб из муки пшеничной                                | 40         |   | 4,5         | 1,7         | 30,8         |   | 157,0         |   | 18                                 |                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                              | <b>550</b> |   | <b>53</b>   | <b>51</b>   | <b>90</b>    |   | <b>1097</b>   |   |                                    |                  |   |
| Обед                                    |   |            |   |             |             |              |   |               |   |                                    |                  |   |
| 1                                       | Огурец свежий   | 100        |   | 0,70        | 0,10        | 3,70         |   | 13,70         |   | 37                                 |                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 2                                       | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной | 260        |   | 3,81        | 4,84        | 13,67        |   | 113,95        |   | 96                                 |                  | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3                                       | Жаркое по домашнему                                   | 280        |   | 17,83       | 23,97       | 80,54        |   | 635,44        |   | 259                                |                  | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 4                                       | Компот из свежих плодов                               | 200        |   | 0,08        | 0,08        | 16,93        |   | 69,25         |   | 342                                |                  | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 5                                       | Хлеб из муки пшеничной                                | 40         |   | 3,1         | 1,2         | 20,5         |   | 104,7         |   | 18                                 |                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 6                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 60         |   | 3,6         | 0,8         | 24,0         |   | 118,2         |   | 19                                 |                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|   | <b>Итого за обед:</b>                                 | <b>940</b> |   | <b>29</b>   | <b>31</b>   | <b>159</b>   |   | <b>1055</b>   |   |                                    |                  |   |
| Полдник                                 |   |            |   |             |             |              |   |               |   |                                    |                  |   |
| 1                                       | Булочка с изюмом                                      | 100        |   | 7,67        | 7,08        | 55,35        |   | 315,51        |   | 415                                |                  | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2                                       | Фрукты свежие   | 200        |   | 1,8         | 0,4         | 16,2         |   | 86            |   | 337                                |                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 3                                       | Сок фруктовый   | 200        |   | 1,00        | 0,20        | 20,20        |   | 92,00         |   | 484                                |                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|   | <b>Итого за полдник:</b>                              | <b>500</b> |   | <b>10</b>   | <b>8</b>    | <b>92</b>    |   | <b>494</b>    |   |                                    |                  |   |
| На день                                 |   |            |   |             |             |              |   |               |   |                                    |                  |   |
| 1                                       | Соль йодированная                                     | 2,30       |   |             |             |              |   |               |   |                                    |                  |   |
|   | <b>Итого за день:</b>                                 |            |   | <b>92,5</b> | <b>89,3</b> | <b>341,2</b> |   | <b>2646,0</b> |   |                                    |                  |   |
|   | Среднее за 5 дней завтрак:                            |            |   | 29,3        | 30,6        | 93,1         |   | 793,1         |   |                                    |                  |   |
|   | Среднее за 5 дней обед:                               |            |   | 30,7        | 33,6        | 142,2        |   | 993,5         |   |                                    |                  |   |
|   | Среднее за 5 дней полдник:                            |            |   | 10,6        | 7,7         | 92,1         |   | 502,2         |   |                                    |                  |   |
|   | Среднее за 5 дней:                                    |            |   | 70,7        | 71,9        | 327,3        |   | 2288,7        |   |                                    |                  |   |