

СОГЛАСОВАНО

« ____ » _____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
Общество с ограниченной ответственностью
«Городской центр торговли» г. Белоярский
Е.В. Харкавлюк
« ____ » _____ 2025г.



Примерное 7-дневное меню
для военно-патриотического палаточного лагеря
с круглосуточным пребыванием детей
Общество с ограниченной ответственностью
«Городской центр торговли»
для летней оздоровительной кампании

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 1	Каша молочная из рисовой крупы	250	6,713	4,463	51,185	272,950	177/2005
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	30	0,240	21,750	0,390	198,300	14/2005
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	209/2005
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560	382/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Итого Завтрак:	660	17	35	83	715	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 1	Кондитерские изделия в ассортименте (печенье)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
2 Завтрак	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	59,459	376/2005
	Итого Завтрак 2:	260	3	3	65	185	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 1	Салат из помидоров, огурцов (лук репчатый, масло раст.)	100	0,940	6,093	3,468	74,205	24/2005
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,419	4,096	9,836	82,708	82/2005
	Консервы мясные (для первого блюда)	30	6,150	4,470	0,060	65,100	ГОСТ 32125-13
	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Пюре картофельное	200	4,422	4,564	30,150	179,960	128/2005
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	113,600	342/2005
	Хлеб пшеничный в/с	90	0,684	0,720	4,428	21,150	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	90	0,549	0,108	3,591	17,730	ГОСТ 27842-88
	Итого Обед:	1030	39	38	80	815	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 1	Шоколад молочный 15	15	4,410	15,615	22,680	128,000	ГОСТ 5904-19
Полдник	Фрукт	200	0,800	0,800	19,600	94,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Полдник:	215	5	16	42	222	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 1	Помидоры свежие (порционно)	100	1,900	8,900	7,700	119,000	71/2005
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,626	3,100	42,342	223,952	203/2005
	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Компот из кураги	200	1,040	0,060	30,160	125,400	348/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Кондитерские изделия в ассортименте (вафли)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
	Итого Ужин:	820	38	34	137	885	0
Итого за день:		2985	102	127	407	2822	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 2	Каша молочная из пшенной крупы	250	10,813	6,063	54,923	318,375	173/2005
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	30	0,240	21,750	0,390	198,300	14/2005
	Сыр (порционно)	40	6,960	8,850	0,000	109,200	15/2005
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	59,459	376/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Итого Завтрак:	660	19	37	77	716	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 2	Кондитерские изделия в ассортименте (печенье)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
2 Завтрак	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000	ГОСТ 32920-14
	Итого Завтрак 2:	260	4	4	70	218	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 2	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	ГОСТ 2654-17
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,468	96/2005
	Консервы мясные (для первого блюда)	30	6,150	4,470	0,060	65,100	ГОСТ 32125-13
	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Рис с овощами	200	5,228	6,462	48,998	275,938	304/2005
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,450	0,050	24,460	200,000	349/2005
	Хлеб пшеничный в/с	90	0,684	0,720	4,428	21,150	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	90	0,549	0,108	3,591	17,730	ГОСТ 27842-88
	Итого Обед:	1030	41	43	103	1060	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 2	Шоколад молочный 15	15	4,410	15,615	22,680	128,000	ГОСТ 5904-19
Полдник	Фрукт	200	0,800	0,800	19,600	94,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Полдник:	215	5	16	42	222	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 2	Огурцы свежие (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	71/2005
Ужин	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,852	5,210	40,022	242,040	171/2005
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	61,839	377/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Кондитерские изделия в ассортименте (вафли)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
	Итого Полдник:	820	38	27	114	732	0
Итого за день:		2985	108	127	406	2947	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 3	Каша жидкая молочная из крупы манной	250	7,616	4,388	40,718	233,663	181/2005
Завтрак	Кофейный напиток	200	3,595	3,920	25,410	151,400	379/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Итого Завтрак:	590	12	9	72	415	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 3	Кондитерские изделия в ассортименте (печенье)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
2 Завтрак	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	647/1994
	Итого Завтрак 2:	260	3	3	76	233	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 3	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	100	1,043	5,054	2,986	62,981	21/2005
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	2,570	4,107	19,994	127,660	125/2003
	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	9,735	14,880	41,635	340,365	276/1994
	Компот из апельсинов	200	0,450	0,100	29,998	124,200	346/2005
	Хлеб пшеничный в/с	90	0,684	0,720	4,428	21,150	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	90	0,549	0,108	3,591	17,730	ГОСТ 27842-88
	Итого Обед:	1025	40	43	103	954	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 3	Шоколад молочный 15	15	4,410	15,615	22,680	128,000	ГОСТ 5904-19
Полдник	Фрукт	200	0,800	0,800	19,600	94,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Полдник:	215	5	16	42	222	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 3	Помидоры свежие (порционно)	100	1,900	8,900	7,700	119,000	71/2005
Ужин	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Картофель тушеный с луком в томате	200	4,475	15,037	31,741	282,266	145/2005
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	59,459	376/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Кондитерские изделия в ассортименте (вафли)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
	Итого Полдник:	820	35	46	111	877	0
Итого за день:		2910	95	117	404	2702	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 4	Каша молочная "Дружба"	250	7,400	4,759	41,810	240,375	177/2005
Завтрак	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560	382/2005
	Масло сливочное (порционно)	30	0,240	21,750	0,390	198,300	14/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Итого Завтрак:	620	12	31	74	619	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 4	Кондитерские изделия в ассортименте (вафли)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
2 Завтрак	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	92,000	ГОСТ 32920-14
	Итого Завтрак 2:	260	4	4	70	218	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 4	Салат из помидоров, огурцов (лук, масло раст.)	100	0,940	6,093	3,468	74,205	24/2005
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	120,520	102/2005
	Консервы мясные (для первого блюда)	30	6,150	4,470	0,060	65,100	ГОСТ 32125-13
	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,852	5,210	40,022	242,040	171/2005
	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,450	0,050	24,460	200,000	349/2005
	Хлеб пшеничный в/с	90	0,684	0,720	4,428	21,150	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	90	0,549	0,108	3,591	17,730	ГОСТ 27842-88
	Итого Обед:	1030	47	39	92	1001	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 4	Шоколад молочный 15	15	4,410	15,615	22,680	128,000	ГОСТ 5904-19
Полдник	Фрукт	200	0,800	0,800	19,600	94,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Полдник:	215	5	16	42	222	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 4	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	ГОСТ 2654-17
Ужин	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Рис с овощами	200	5,228	6,462	48,998	275,938	304/2005
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	113,600	342/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Кондитерские изделия в ассортименте (печенье)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
	Итого Полдник:	820	36	37	141	925	0
Итого за день:		2945	104	127	419	2986	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 5	Каша молочная из рисовой крупы	250	6,713	4,463	51,185	272,950	177/2005
Завтрак	Сыр (порционно)	40	6,960	8,850	0,000	109,200	15/2005
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,372	0,138	18,854	82,179	376/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Итого Завтрак:	630	15	14	76	495	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 5	Кондитерские изделия в ассортименте (вафли)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
2 Завтрак	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	92,000	ГОСТ 32920-14
	Итого Завтрак 2:	260	4	4	70	218	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 5	Огурцы свежие (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	71/2005
Обед	Солянка домашняя	200	5,504	7,755	8,520	128,825	228/2020
	Консервы мясные (для первого блюда)	30	6,150	4,470	0,060	65,100	ГОСТ 32125-13
	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,626	3,100	42,342	223,952	203/2005
	Компот из апельсинов	200	0,450	0,100	29,998	124,200	346/2005
	Хлеб пшеничный в/с	90	0,684	0,720	4,428	21,150	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	90	0,549	0,108	3,591	17,730	ГОСТ 27842-88
	Итого Обед:	1030	45	34	91	852	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 5	Шоколад молочный 15	15	4,410	15,615	22,680	128,000	ГОСТ 5904-19
Полдник	Фрукт	200	0,800	0,800	19,600	94,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Полдник:	215	5	16	42	222	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 5	Помидоры свежие (порционно)	100	1,900	8,900	7,700	119,000	71/2005
Ужин	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Каша рассыпчатая перловая	200	5,603	3,269	40,146	212,607	171/2005
	Компот из кураги	200	1,040	0,060	30,160	125,400	348/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Кондитерские изделия в ассортименте (печенье)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
	Итого Полдник:	820	37	34	134	874	0
Итого за день:		2955	106	102	414	2661	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 6	Каша молочная из пшенной крупы	250	10,813	6,063	54,923	318,375	173/2005
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	30	0,240	21,750	0,390	198,300	14/2005
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	59,459	376/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Итого Завтрак:	620	12	28	77	606	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 6	Кондитерские изделия в ассортименте (печенье)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
2 Завтрак	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000	ГОСТ 32920-14
	Итого Завтрак 2:	260	4	4	70	218	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 6	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	ГОСТ 2654-17
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,468	96/2005
	Консервы мясные (для первого блюда)	30	6,150	4,470	0,060	65,100	ГОСТ 32125-13
	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Рис с овощами	200	5,228	6,462	48,998	275,938	304/2005
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,450	0,050	24,460	200,000	349/2005
	Хлеб пшеничный в/с	90	0,684	0,720	4,428	21,150	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	90	0,549	0,108	3,591	17,730	ГОСТ 27842-88
	Итого Обед:	1030	41	43	103	1060	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 6	Шоколад молочный 15	15	4,410	15,615	22,680	128,000	ГОСТ 5904-19
Полдник	Фрукт	200	0,800	0,800	19,600	94,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Полдник:	215	5	16	42	222	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 6	Опурцы свежие (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	71/2005
Ужин	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,852	5,210	40,022	242,040	171/2005
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	647/1994
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Кондитерские изделия в ассортименте (вафли)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
	Итого Полдник:	820	38	27	124	777	0
Итого за день:		2945	101	119	416	2883	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 7	Каша жидкая молочная из крупы манной	250	7,616	4,388	40,718	233,663	181/2005
Завтрак	Кофейный напиток	200	3,595	3,920	25,410	151,400	379/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Итого Завтрак:	590	12	9	72	415	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 7	Кондитерские изделия в ассортименте (печенье)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
2 Завтрак	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	92,000	ГОСТ 32920-14
	Итого Завтрак 2:	260	4	4	70	218	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 7	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	100	1,043	5,054	2,986	62,981	21/2005
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	25/200	2,570	4,107	19,994	127,660	125/2003
	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	9,735	14,880	41,635	340,365	276/1994
	Компот из апельсинов	200	0,450	0,100	29,998	124,200	346/2005
	Хлеб пшеничный в/с	90	0,684	0,720	4,428	21,150	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	90	0,549	0,108	3,591	17,730	ГОСТ 27842-88
	Итого Обед:	800	40	43	103	954	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 7	Шоколад молочный 15	15	4,410	15,615	22,680	128,000	ГОСТ 5904-19
Полдник	Фрукт	200	0,800	0,800	19,600	94,000	ГОСТ 57976-17
	Итого Полдник:	215	5	16	42	222	0
Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур
День 7	Помидоры свежие (порционно)	100	1,900	8,900	7,700	119,000	71/2005
Ужин	Консервы мясные	120	24,600	17,880	0,240	260,400	ГОСТ 32125-13
	Картофель тушеный с луком в томате	200	4,475	15,037	31,741	282,266	145/2005
	Компот из кураги	200	1,040	0,060	30,160	125,400	348/2005
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	70	0,427	0,084	2,793	13,790	ГОСТ 27842-88
	Кондитерские изделия в ассортименте (вафли)	60	2,800	3,300	50,000	126,000	ГОСТ 5904-19
	Итого Полдник:	820	36	46	126	943	0
Итого за день:		2685	97	118	414	2753	0
Итого в среднем за неделю:		2916	102	120	411	2822	0