## Примерное меню на 14 дней

В загородных стационарных учреждениях отдыха и оздоровления детей в соответствии с представленным меню планируется организовать пятиразовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).

Возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергетической ценности разработаны с учетом возрастных групп детей и подростков, соблюдаются: в среднем составляет: 2630,8 ккал (норма - 2500,0 ккал). Количество белков в среднем составляет 86,9 гр. (норма -82,0 гр.), жиров - 88,1 гр. (норма - 84 гр.), углеводов 367,8 гр. (норма - 355 гр.).Энергетическая ценность завтраков составляет 657,5 ккал (норма - 660 ккал), энергетическая ценность обедов в среднем составляет 928,8 ккал (норма -930 ккал), энергетическая ценность полдников в среднем составляет 384,7 ккал (норма - 390 ккал), энергетическая ценность ужинов в среднем составляет 529,3 ккал (норма - 530 ккал), энергетическая ценность II ужинов в среднем составляет 130,3 ккал (норма - 130 ккал), что соответствует п. 8.9 СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».

Согласно представленной накопительной ведомости, обеспечение физиологических потребностей детей и подростков в пищевых веществах и энергии и соблюдение выполнения норм питания по наборам продуктов (в граммах на 1 ребенка), соответствует п. 8.10. приложения № 13 СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».

Соотношение Б : Ж : У составляет 1:1:4 (норма 1:1:4), что соответствует 8.11. СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».

Распределение общей калорийности суточного рациона питания детей составило:

* завтрак- 25% (норма 25%);
* обед- 35% (норма 35%),
* полдник- 14,6% (норма 15%),
* ужин - 20% (норма 20%),
* второй ужин - 5 (норма 5%),

что соответствует п. 8.12. СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».

## Примерное меню на 14 дней

В загородных стационарных учреждениях отдыха и оздоровления детей в соответствии с представленным меню планируется организовать пятиразовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).

Возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергетической ценности разработаны с учетом возрастных групп детей и подростков, соблюдаются: в среднем составляет: 2630,8 ккал (норма - 2500,0 ккал). Количество белков в среднем составляет 86,9 гр. (норма -82,0 гр.), жиров - 88,1 гр. (норма - 84 гр.), углеводов 367,8 гр. (норма - 355 гр.).Энергетическая ценность завтраков составляет 657,5 ккал (норма - 660 ккал), энергетическая ценность обедов в среднем составляет 928,8 ккал (норма -930 ккал), энергетическая ценность полдников в среднем составляет 384,7 ккал (норма - 390 ккал), энергетическая ценность ужинов в среднем составляет 529,3 ккал (норма - 530 ккал), энергетическая ценность II ужинов в среднем составляет 130,3 ккал (норма - 130 ккал), что соответствует п. 8.9 СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».

Согласно представленной накопительной ведомости, обеспечение физиологических потребностей детей и подростков в пищевых веществах и энергии и соблюдение выполнения норм питания по наборам продуктов (в граммах на 1 ребенка), соответствует п. 8.10. приложения № 13 СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».

Соотношение Б : Ж : У составляет 1:1:4 (норма 1:1:4), что соответствует 8.11. СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».

Распределение общей калорийности суточного рациона питания детей составило:

* завтрак- 25% (норма 25%);
* обед- 35% (норма 35%),
* полдник- 14,6% (норма 15%),
* ужин - 20% (норма 20%),
* второй ужин - 5 (норма 5%),

что соответствует п. 8.12. СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное меню рациона питания детей в СОЗЛ « Кучегер»**  **( 1-2 сезон 2024года)** | | | | | |
| Рационы | Выход | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| **1 день** | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | |
| *Сыр российский* | 50 | 181 | 12 | 15 | 0,15 |
| *Булочка с маслом сливочное* | 50/10 | 139 | 5,4 | 9,2 | 23,7 |
| *Яйцо отварное* | 1шт | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| *Хлеб пшеничный* | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
| *Йогурт в потребительской упаковке* | *120* | 102 | 1,3 | 3,5 | 17,3 |
| *Каша молочная манная* | 300//10/10 | 252 | 4,2 | 5,5 | 37,4 |
| *какао* | 200 | 64 | 0.4 | 1,9 | 15 |
| *ИТОГО* |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |
| *Салат из свежих огурцов , помидор( порциями)* | 50/50 | 82,1 | 3,3 | 8,5 | 1,3 |
| *Суп крестьянский с крупой* | 400 | 154 | 2,4 | 6.\* | 31,2 |
| *Макаронные изделия отварные* | 180 | 213 | 3,1 | 17,1 | 28,5 |
| *Котлеты из мяса с соусом* | *100/50* | *109,7* | *9,4* | *7,1* | 1,9 |
| *Компот из с/фруктов* | 200 | 184 | 0,6 |  | 40,8 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
| *Итого* |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | |
| Сок фруктовый в ассорт. | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Булка домашняя | 100 | 115 | 8,87 | 10,99 | 18,9 |
| Яблоки св | 1шт | 52 | 0,3 | 0,3 | 11,4 |
| Итого: |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | | | | | |
| *Морковь тушеная с яблоками* | 100 | 35,8 | 0,76 | 0,2 | 7,8 |
| *Котлета из птицы с маслом* | *100/10* |  |  |  |  |
| *Картофельное пюре* | *200* | *118* | *3,5* | *4,6* | *21,8* |
| *Чай с молоком* | *200/7* | *119* | *5,8* | *7* | *24,1* |
| *Хлеб пшенич* | *50* | *201* | *6,8* | *1,3* | *39,8* |
| Итого |  | 535 | 17,7 | 15 | 83,5 |
| **II ужин** | | | | | |
| *Печенье в потребительской упаковке* | 20 | 83,4 | 1,5 | 2,36 | 14,28 |
| *Кефир* | 200 | 80 | 2,8 | 3,2 | 4,0 |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |
| **2 день** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| *Сыр российский* | 50 | 181 | 12 | 15 | 0,15 |
| *Каша гречневая с молоком* | 300 | 288 | 5,9 | 9,6 | 47,1 |
| *Чай с лимоном* | 200 | 57 |  |  | 15 |
| *Масло слив* | 10 | 72 | 0,08 | 8,11 | 0,01 |
| Омлет с морковью | 90/5 | 90,5 | 4,5 | 5,7 | 4,8 |
| *Хлеб пшенич* | *50* | *201* | *6,8* | *1,3* | *39,8* |
| Чай с лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Итого |  |  |  |  |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| *Огурец, перец порциями* | 50/50 | 14,4 | 0,7 | 0,1 | 2,5 |
| *Борщ с капустой картофелем* | 250 | 180 | 5 | 5,5 | 27 |
| *Рис отв* | 200 | 249,2 | 4,3 | 6,3 | 23,2 |
| *Птица туш, с соусом сметанным,, с томатом и луком* | 100/50 | 185 | 12,4 | 13,5 | 4,5 |
| *Компот из с/фруктов* | *200* | *184* | *0,6* |  | *40,8* |
| *Хлеб пшеничный* | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 932,9 | 31 | 29,3 | 128 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| *Сок фруктовый* | *200* | *92* | *1* | *0,2* | *20,2* |
| *Гребешок из дрожжевого теста* | 100 | 765,17 | 28,76 | 20,15 | 124,94 |
| Фрукты свежие груши | 200 | 84 | 0,8 | 0,8 | 21,8 |
| Итого |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| *Кабачки тушеные в сметане* | 100 | 68,7 | 9,2 | 1,7 | 4,2 |
| *Картофель запеченый* | 200 | 4 | 5,4 | 31 | 200 |
| *Рулет из говядинв паровой со сметанно- томатным соусом* | 100/50 | 137,2 | 17,1 | 6,1 | 3,4 |
| *Напиток из плодов шиповника* | 200 | 50 | 0,2 | 0,1 | 11,9 |
| *Хлеб ржаной йодированный* | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
| *Итого* |  |  |  |  |  |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| *Фрукты свежие* | 200 | 94 | 1,8 | 0,8 | 12,6 |
| *Вафли в потребительской упаковке* | 20 | 107,8 | 0,68 | 6,04 | 12,94 |
| *Ряженка* | 200 |  |  |  |  |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |  |
|  |  | **3 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| *Сыр российский* | 50 | 181 | 12 | 15 | 0,15 |
| *Масло сливоч порциями* | 10 | 72 | 0,08 | 8,11 | 0,01 |
| *Суфле из моркови с творогом (паровое)* | 150 | 97,65 | 4,5 | 4,41 | 10,57 |
| *Каша молочная геркулес* | 200 | 200 | 8,2 | 6 | 24,4 |
| *Хлеб пшеничный* | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
| *Чай с лимоном* | 200 | 57 |  |  | 15 |
| *Итого* |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| *Салат из белокачаной капусты с огурцом* | 100 | 57 | 1,4 | 4,1 | 3,3 |
| *Суп из овощей* | 250 | 43 | 1,7 | 1,8 | 5 |
| *Рис отв* | 200 | 249,2 | 4,3 | 6,3 | 23,2 |
| *Тефтели со сметанно- томатным соусом* | 100/50 | 256,5 | 12,6 | 17,8 | 11,3 |
| *Компот из апельсинов* | 200 | 57,2 | 0,3 | 0,05 | 14,9 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
| Итого |  |  |  |  |  |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| *Сок фруктовый* | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| *Крендель сахарный* | 50 | 310 | 9 | -7 | 50 |
| *Сливы свежие* | 150 | 63 | 1,2 | 0,45 | 14,4 |
| Итого |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| *Горошек зеленый консервир* | 100 | 58 | 3 | 0,5 | 7,3 |
| *Картофель отварной* | 200 | 172 | 0,2 | 40,02 | 3,72 |
| *Кнели из кур* | 90 | 120,93 | 8,48 | 3,90 | 9,15 |
| *Напиток из шиповника* | 200 | 50 | 0,2 | 0,1 | 11,9 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
| Итого |  |  |  |  |  |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| *Пряники* | 20 |  |  |  |  |
| *Кефир* | 200 | 80 | 2,8 | 3,2 | 4,0 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |
|  |  | **4 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Омлет натуральный | 100 | 100 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| Каша молочная  рисовая | 200/10/10 | 160,2 | 2,8 | 3,7 | 25 |
| Чай с молоком | 200 | 118 | 2,79 | 3,5 | 19,66 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 114 | 4,3 | 0,7 | 22,6 |
| Масло, сыр | /10/30 | 142 | 6,6 | 12,7 | 0,2 |
|  |  | 655,9 | 26,1 | 35,72 | 66,36 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат овощной | 100 | 50,1 | 0,9 | 3,7 | 1,9 |
| Суп гороховый на м/к бульоне | 400 | 135 | 6 | 5,2 | 27,6 |
| Сардельки отварные | 400 | 165 | 9,3 | 8,5 |  |
| Каша пшенная | 180 | 196,2 | 4,3 | 4,1 | 30,2 |
| Компот из сух./фр. | 200 | 92 | 0,3 |  | 20,4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 918,3 | 27,6 | 22,8 | 119,9 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Кисель | 200 | 120 | 5,8 | 6,4 | 9,4 |
| Пирожок с повидлом | 100 | 165,6 | 3,88 | 4,79 | 28,4 |
| Фрукты свежие | 250 | 118 | 1 | 0,75 | 26,4 |
|  |  | 394,6 | 10,68 | 11,94 | 64,6 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Винегрет | 80 | 58 | 1,8 | 3,2 | 6,1 |
| Рыба, припущенная с овощами | 100 | 152 | 4,8 | 7,1 | 6,9 |
| Картофельное пюре | 200 | 150 | 5,8 |  | 25,6 |
| Чай с лимоном | 200 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 30 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 518,1 | 15,8 | 8,9 | 73,5 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Салат фруктовый | 200 | 98,2 | 5,8 | 5 | 8 |
| Пряники | 30 | 35 | 0,9 | 0,7 | 21,2 |
|  |  | 133,2 | 6,7 | 5,7 | 29,2 |
| **Итого:** |  | **2620,1** | **86,88** | **87,06** | **353,56** |
|  |  | **5 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Запеканка с повидлом | 150/30 | 168 | 19,9 | 6,3 | 21,3 |
| Молочная каша кукурузная | 300 | 240 | 4,8 | 7 | 51,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 56,85 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| Булка с маслом | 50/10 | 132 | 6,2 | 6,1 | 27 |
|  |  | 597 | 31,1 | 19,4 | 115 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Суп рассольник на м/к бульоне | 400/5 | 154 | 5,1 | 1,3 | 30,3 |
| Котлета куриная | 100 | 266 | 10,4 | 4,8 | 8 |
| Макароны отварные | 180 | 213 | 3,1 | 17,1 | 28,5 |
| Компот из сух/фр. | 200 | 92 | 0,3 |  | 20,4 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 926 | 25,7 | 30,3 | 127 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Пирожок с повидлом | 100 | 154,9 | 6,82 | 10,18 | 1,11 |
| Фрукты свежие | 200 | 134 | 2,2 | 0,8 | 21,2 |
|  |  | 380,9 | 10,02 | 11,18 | 42,51 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Рыба припущенная | 100 | 202 | 8,2 | 7,4 | 13,8 |
| Картофельное пюре с зеленым луком | 200 | 105 | 4,9 | 5,3 | 22,4 |
| Овощи свежие дополнительно | 30 | 15,9 | 0,3 | 2,51 | 0,7 |
| Чай со сгущ. молоком | 200 | 110 | 1,4 | 2 | 16,5 |
| Хлеб ржаной йодированный | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 532,9 | 18,2 | 17,81 | 73,3 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Чоко-пай | 30 | 87 | 0,7 | 3,7 | 20,6 |
|  |  | 87 | 0,7 | 3,7 | 20,6 |
| **Итого:** |  | **2569,9** | **88,6** | **84,8** | **382,5** |
|  |  | **6 день** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Молочная каша пшенная | 300 | 323 | 10,7 | 11,5 | 61,3 |
| Какао на сгущ.молоке | 200 | 66 | 0,4 | 1,9 | 15 |
| Булка с маслом | 100/10/30 | 270 | 12,6 | 11,9 | 23,8 |
|  |  | 659 | 23,7 | 25,3 | 100,1 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат витаминный | 100 | 57,8 | 0,9 | 4,7 | 3,1 |
| Борщ на м/к бульоне | 400 | 126 | 5 | 5 | 5,6 |
| Куры отварные | 100 | 202 | 10,1 | НД | - |
| Рис отварной | 180 | 249,2 | 4,3 | 6,3 | 23,2 |
| Сок фруктовый | 200 | 90 | 0,8 | - | 19,6 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 926 | 27,9 | 28,4 | 91,3 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 57 | - | - | 15 |
| Пряник глазированный | 50 | 155 | 7,53 | 8 | 16,1 |
| Фрукты | 200 | 144 | 1,8 | 0,2 | 29 |
|  |  | 356 | 8,33 | 8,2 | 60,1 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Салат зеленый | 100 | 59,1 | 0,9 | 4,2 | 4,3 |
| Рыба жареная | 100 | 181 | 10,1 | 8,2 | 3,2 |
| Овощное рагу | 180 | 97 | 3,6 | 4 | 42,6 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 92 | 0,3 | - | 20,4 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 529,1 | 18,3 | 17 | 90,4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Фрукты | 200 | 98,2 | 5,8 | 5 | 8 |
| Печенье | 2 шт. | 32 | 1,2 | 1,1 | 18,1 |
|  |  | 130,2 | 7 | 6,1 | 26,1 |
| **Итого:** |  | **2600,3** | **85,23** | **85** | **368** |
|  |  | **7 день** |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша молочная рисовая | 300 | 322 | 6,2 | 7,1 | 61,2 |
| Яйцо вареное | 1 шт. | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 57 | - | - | 15 |
| Булка с маслом и сыром | 100/10/30 | 218,1 | 10,1 | 9,1 | 17,8 |
|  |  | 660,1 | 21,4 | 20,8 | 94,3 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат из свеклы | 50/50 | 68 | 2,1 | 5,6 | 5,7 |
| Суп крестьянский | 400 | 154 | 2,4 | 6,8 | 31,2 |
| Окорочок отварной | 100 | 252 | 14,3 | 15,6 | 4 |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,6 | 1,6 | 25,8 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 128 | 0,3 | - | 20,4 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 921 | 29,5 | 30,9 | 126,9 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Булка | 100 | 148 | 9,1 | 13,2 | 16,4 |
| Фрукты | 200 | 144 | 1,6 | 0,8 | 16,2 |
|  |  | 384 | 11,7 | 14,2 | 52,8 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Тефтели | 100 | 151,2 | 6,2 | 8,8 | 8,7 |
| Гречневая каша | 180 | 202 | 6 | 6,8 | 29,2 |
| Овощи свежие дополнительно | 30 | 22 | 1,5 | 3,2 | 0,6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 532,2 | 17,1 | 19,4 | 73,4 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Чоко-пай | 100 | 130 | 6,3 | 2 | 15,6 |
|  | 100 | 130 | 6,3 | 2 | 15,6 |
| **Итого:** |  | **2627,3** | **85,9** | **87,3** | **363** |
|  |  | **8 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Рыба отварная | 100 | 225 | 10,1 | 6,3 | 0,8 |
| Рис отварной | 180 | 249,2 | 4,3 | 6,3 | 33,2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Чай с молоком | 200 | 118 | 2,79 | 3,5 | 19,66 |
| Масло | 10 | 65 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| Хлеб | 100 | 144 | 4,3 | 0,7 | 22,6 |
|  |  | 660,2 | 21,2 | 21,3 | 60,56 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат из свежих овощей | 100 | 60,1 | 0,9 | 4,2 | 1,9 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 400/50 | 183,2 | 6,1 | 13,31 | 17,2 |
| Гуляш из говядины | 100 | 118,5 | 11,4 | 5,4 | 15,8 |
| Капуста тушеная | 180 | 138,2 | 4 | 3,6 | 17,4 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 118 | 0,3 |  | 20,4 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 930 | 29,8 | 30,51 | 128,3 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Булочки с повидлом | 100 | 201 | 8,02 | 12,88 | 15,4 |
| Фрукты | 100 | 88 | 0,9 | 0,1 | 14,5 |
|  |  | 381 | 9,92 | 13,18 | 50,1 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Овощи натуральные | 50 | 54 | 0,3 | 4,2 | 20,2 |
| Мясная котлета | 100 | 199,2 | 9,9 | 8,4 | 13,8 |
| Макароны отварные | 180 | 121 | 3,5 | 4,3 | 23,1 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 531,2 | 17,1 | 17,5 | 81,1 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Сок нат. | 200 | 80 | 5,8 | 4 | 8 |
| Сухари | 2шт | 48,7 | 1,7 | 0,2 | 13,8 |
|  |  | 128,7 | 7,5 | 4,2 | 21,8 |
| **Итого:** |  | **2631,1** | **85,52 87,3 363,7** | **85,52** | **363,7** |
|  |  | **9 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Яйцо отварное | 100 | 100 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| Рыба отварная | 100 | 121 | 4,6 | 8,1 | 2,4 |
| Овощи свежие | 50 | 96 | 0,3 | 4,2 | 10,2 |
| Чай на сгущ.молоке | 200 | 118 | 2,79 | 3,5 | 19,7 |
| Хлеб | 100 | 228 | 8,6 | 0,7 | 45,2 |
|  |  | 663 | 21,39 | 21,1 | 77,8 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат овощной | 100 | 78,2 | 0,9 | 6,7 | 1,3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ на м/к бульоне | 400 | 148 | 4 | 4,4 | 26 |
| Мясные биточки | 100 | 157,6 | 12 | 9 | 0,4 |
| Макароны отварные | 180 | 243 | 6 | 9 | 34 |
| Кисель | 200 | 106 |  |  | 26 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 933,8 | 29,7 | 30,4 | 128,1 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Фрукты | 200 | 94 | 0,8 | 0,8 | 21,3 |
| Пирожок с повидлом | 100 | 199 | 10,02 | 12,38 | 12,39 |
|  |  | 385,6 | 11,82 | 13,38 | 53,89 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Рыба отв.с овощами | 100 | 74,1 | 1,1 | 6,2 | 4,8 |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,6 | 4,2 | 21,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 57 | 3,4 |  | 15 |
| запеканка | 150/30 | 178 | 9 | 6,3 | 14,8 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 527,1 | 17,1 | 17,3 | 76,3 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Печенье | 2 шт. | 72,5 | 2,1 | 3,8 | 15,6 |
|  |  | 72,5 | 2,1 | 3,8 | 15,6 |
| **Итого:** |  | **2639** | **85,19** | **87,48** | **367,59** |
|  |  | **10 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Молочная каша манная | 300 | 289,2 | 8,7 | 6,7 | 52,1 |
| Какао на молоке | 200 | 128,8 | 3,2 | 3 | 23,7 |
| Хлеб | 100/10 | 102 | 4,6 | 7,5 | 9,2 |
|  |  | 520 | 16,5 | 17,2 | 85 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Борщ на м/к бульоне | 400 | 121 | 4 | 5 | 3,2 |
| Куры отварные | 100 | 198 | 10,1 | 11,1 |  |
| Овощное рагу | 180 | 164,2 | 3,2 | 7,3 | 18,1 |
| Овощи свежие дополнительно | 30 | 42,8 | 4,4 | 7,3 | 5,9 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 123 | 0,3 |  | 28,4 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 850 | 28,8 | 32 | 95,4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок.фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Фрукты | 200 | 124 | 1,8 | 0,4 | 19,2 |
| Мини-рулеты | 50 | 167,1 | 9,33 | 13,49 | 18,7 |
|  |  | 383,1 | 12,13 | 14,09 | 58,1 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Рыба жареная | 100 | 130 | 7,3 | 9,3 | 4 |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,6 | 4,2 | 21,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
| Оладьи со сгущенным молоком | 100/30 | 123 | 3 | 3,3 | 21,3 |
|  |  | 528,5 | 17,3 | 17,4 | 82 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Сок нат. | 200 | 120 | 6,3 | 2 | 11,6 |
|  |  | 120 | 6,3 | 2 | 11,6 |
| **Итого:** |  | **2401,6** | **81,03** | **87,2** | **332,1** |
|  |  | **11 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Макароны отварные с сыром | 150/50 | 279 | 9,81 | 4,3 | 43,2 |
| Яйцо, Икра кабачковая | 1шт/60 | 141 | 4,3 | 6,2 | 1 |
| Чай с молоком | 200 | 118 | 2,79 | 3,5 | 19,66 |
| Булочка с маслом | 100/10 | 126 | 4,4 | 7,8 | 27,3 |
|  |  | 664,1 | 21,3 | 21,8 | 91,2 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат из свежих овощей | 100 | 63,1 | 0,9 | 7,7 | 1,9 |
| Суп-рассольник на м/к бульоне | 400 | 175,9 | 4 | 5,4 | 29 |
| Вафли | 100 | 270 | 14,2 | 14,8 | 15,3 |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,6 | 4,2 | 21,8 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 102 | 0,3 |  | 20,4 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 930 | 29,8 | 33,4 | 128,2 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Ватрушка | 100 | 218 | 8,8 | 9,08 | 10,3 |
| Фрукты свежие | 200 | 86 | 1,8 | 0,4 | 16,3 |
|  |  | 396,3 | 11,6 | 9,68 | 128,3 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Зразы рыбные | 100 | 115 | 7,4 | 5,9 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша гречневая | 180 | 202 | 6 | 6,8 | 29,2 |
| Овощи свежие дополнительно | 50 | 54 | 0,3 | 6,2 | 1,2 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 528 | 17,1 | 19,5 | 73,3 |
|  |  | II ужин |  |  |  |
| Фрукты свежие | 200 | 86 | 1,8 | 0,4 | 16,3 |
|  |  | 130 | 5,1 | 4 | 10 |
| **Итого:** |  | **2648,4** | **86** | **88,3** | **371,7** |
|  |  | **12 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Запеканка с повидлом | 150 | 201 | 16,4 | 6,8 | 21 |
| Молочная каша из геркулеса | 200 | 226 | 7,2 | 13,9 | 31,6 |
| Чай на сгущ.молоке | 200 | 118 | 2,8 | 3,5 | 19,7 |
| Хлеб | 100 | 114 | 4,3 | 0,7 | 22,6 |
|  |  | 659 | 30,7 | 24,9 | 94,9 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом | 100 | 63,7 | 0,6 | 6,1 | 1,6 |
| Суп с клецками на м/к бульоне | 400/15 | 179,2 | 7,2 | 5,2 | 27 |
| Курица отварная | 100 | 244,7 | 11,6 | 12,8 | 0,2 |
| Капуста тушенная | 180 | 137,2 | 4 | 4,95 | 45,2 |
| Компот из сух. /фруктов | 200 | 98 |  |  | 15 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 930,2 | 29,9 | 30,5 | 128,4 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Булка | 100 | 168,9 | 6,9 | 12,17 | 8,2 |
| Фрукты свежие | 200 | 106 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
|  |  | 376,9 | 9,7 | 12,77 | 44,6 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Овощи свежие | 50 | 51 | 0,3 | 4,2 | 1,2 |
| Шницель из говядины | 100 | 203 | 10 | 8,5 | 15,1 |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,6 | 4,2 | 21,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 529 | 17,3 | 17,5 | 73 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Сок нат. | 200 | 130 | 7,6 | 2 | 11,6 |
|  |  | 130 | 7,6 | 2 | 11,6 |
| **Итого:** |  | **2625,1** | **95,2** | **87,9** | **362,5** |
|  |  | **13 день** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Омлет с зеленым горошком и колбасой вареной | 100 | 100 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| Молочная каша рисовая | 300 | 225 | 7,2 | 9,1 | 43,1 |
| Чай с молоком | 200 | 118 | 2,8 | 3,5 | 19,66 |
| Масло | 10 | 65 | 0,1 | 6,7 | 0,1 |
| Хлеб | 100 | 114 | 4,3 | 0,7 | 22,6 |
|  |  | 652 | 19,5 | 24,6 | 85,76 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат овощной | 100 | 67 | 2,5 | 5 | 2,9 |
| Суп-лапша на кур.  бульоне | 400 | 173,6 | 8,8 | 7,6 | 31,6 |
| Куры отварные | 100 | 115 | 12,6 | 11 |  |
| Рагу овощное | 180 | 97 | 3,6 | 4 | 42,6 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 184 | 0,6 |  | 40,8 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 837,6 | 34,3 | 28,9 | 157,7 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Пряники | 60 | 164 | 6,41 | 8,06 | 11,36 |
| Фрукты свежие | 200 | 115,6 | 1,8 | 0,2 | 19 |
|  |  | 382 | 9,21 | 8,46 | 50,56 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Салат овощной | 100 | 59 | 0,3 | 4,2 | 1,2 |
| Рыба, припущенная с овощами | 100 | 75 | 10,1 | 7,2 |  |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,6 | 4,2 | 21,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
| Булка с изюмом | 100 | 124,1 | 4,4 | 1,1 | 20,1 |
|  |  | 533,1 | 17,4 | 17,3 | 78 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Фрукты свежие | 200 | 130 | 5,8 | 5 | 8 |
|  |  | 130 | 5,8 | 5 | 8 |
| **Итого:** |  | **2534,7** | **86,2** | **84,3** | **380,02** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **14день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Молочная каша рисовая | 300 | 260 | 6,2 | 5,7 | 51,3 |
| Какао на молоке | 200 | 84 | 0,4 | 1,9 | 15 |
| Булка с маслом, сыром | 100/10/20 | 297 | 14,3 | 14,2 | 25,2 |
|  |  | 641,4 | 21,1 | 21,8 | 91,5 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат из свежих овощей | 100 | 44 | 0,3 | 4,2 | 1,2 |
| Суп с фрикадельками куриными | 400/50 | 134 | 7,9 | 6,7 | 30,2 |
| Рыба отварная | 100 | 266 | 9,2 | 13,1 | 8 |
| Макароны отварные | 180 | 203 | 5,1 | 5,2 | 28,5 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 92 | 0,3 | 1,3 | 20,4 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 940 | 29,6 | 30,5 | 128,1 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Хлеб с повидлом | 50 | 140,3 | 6,82 | 8,11 | 16,69 |
| Фрукты свежие | 200 | 154 | 3 | 1 | 42 |
|  |  | 386,3 | 10,82 | 9,31 | 78,89 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Салат овощной | 100 | 64 | 0,3 | 4,2 | 1,2 |
| Гуляш из говядины | 125 | 197,5 | 9,92 | 8 | 15,4 |
| Картофельное пюре | 200 | 115 | 3,5 | 4,6 | 21,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 57 | - | - | 15 |
| Хлеб | 100 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 533,5 | 17,12 | 17,4 | 73,3 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Пряник | 100 | 120 | 9,6 | 2 | 11,6 |
|  |  | 120 | 9,6 | 2 | 11,6 |
| Итого: |  | 2621,2 | 87,12 | 87,3 | 373,4 |
| **ИТОГО за 14 дней:** |  | **2587,8** | **87,5** | **87,3** | **366** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное меню рациона питания детей в СОЗЛ « Кучегер»**  **( 1-2 сезон 2025года)** | | | | | |
| Рационы | Выход | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| **1 день** | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | |
| Омлет натуральный | 55/5 | 50 | 5,2 | 4,5 | 2,3 |
| Каша молочная манная | 300/10/10 | 252 | 4,2 | 5,6 | 37,4 |
| Чай с молоком | 200 | 119 | 5,8 | 7 | 24,1 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
| Булочка с маслом | 50/10 | 139 | 5,4 | 9,2 | 23,7 |
|  |  | 660 | 24 | 26,9 | 107,4 |
| **Обед** | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 52 | 1,2 | 4 | 2,7 |
| Суп рисовый с картофелем | 400 | 87 | 2 | 3 | 12,3 |
| Шницель из говядины | 100 | 213 | 15,4 | 13,8 | 13 |
| Овощи тушеные | 180 | 211 | 2,5 | 6,4 | 15,7 |
| Сок фруктовый | 200 | 130 | 0,6 | 0,4 | 35,6 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 894 | 28,5 | 28,9 | 119,1 |
| **Полдник** | | | | | |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 109 | 0,4 | . | 17,9 |
| Булка сдобная | 100 | 115 | 8,87 | 10,99 | 18,9 |
|  |  | 224 | 9,91 | 10,99 | 36,8 |
| **Ужин** | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 100 | 59 | 1,5 | 4,1 | 3,6 |
| Гуляш из говядины | 50/75 | 100 | 5,9 | 5 | 3,3 |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,5 | 4,6 | 21,8 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 535 | 17,7 | 15 | 83,5 |
| **II ужин** | | | | | |
| Фрукты свежие (банан) | 200 | 166 | 3 | 1 | 32 |
|  |  | 166 | 3 | 1 | 32 |
| **Итого:** |  | **2609** | **87,8** | **84,8** | **385,2** |
| **2 день** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Запеканка | 150/5 | 190 | 16,4 | 6,8 | 21 |
| Каша гречневая с молоком | 300 | 288 | 5,9 | 9,6 | 47,1 |
| Чай с лимоном | 200 | 57 |  |  | 15 |
| Булка с маслом | 50/10 | 132 | 6,1 | 6,1 | 27 |
|  |  | 667 | 28,5 | 22,5 | 110,1 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат витаминый | 100 | 67 | 2,5 | 5 | 2,3 |
| Щи со св. капустой и зеленым луком | 400 | 144,9 | 2,6 | 5,4 | 18 |
| Бифштекс из говядины | 100 | 213 | 14,3 | 12,8 | 9 |
| Гороховое пюре | 180 | 123 | 4,2 | 4,8 | 17,5 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 184 | 0,6 |  | 40,8 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 932,9 | 31 | 29,3 | 128 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Печенье | 40 | 148 | 5,93 | 13,69 | 8,21 |
| Фрукты свежие | 200 | 94 | 1,8 | 0,8 | 12,6 |
|  |  | 390 | 8,73 | 14,69 | 41,01 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом | 100 | 82,1 | 3,3 | 8,5 | 1,3 |
| Зразы рыбные | 100 | 193 | 8,2 3,6 | 5,9 | 12,1 |
| Картофельное пюре | 200 | 118 |  | 4,2 | 21,8 |
| Чай с лимоном | 200 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб ржаной йодированный | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 550,1 | 18,5 | 19,2 | 70,1 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Фрукты свежие | 200 | 94 | 1,8 | 0,8 | 12,6 |
|  |  | 94 | 1,8 | 0,8 | 12,6 |
| **Итого:** |  | **2670** | **93,1** | **90,9** | **367,5** |
|  |  | **3 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Молочная каша овсяная | 300 | 320 | 9,3 | 8,2 | 36,5 |
| Какао на молоке | 200 | 64 | 0,4 | 1,9 | 15 |
| Булка с маслом | 50/10 | 132 | 6,2 | 6,1 | 27 |
|  |  | 516 | 15,9 | 16,2 | 78,5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат из сыра, яблок и огурцов | 100 | 57 | 1,4 | 4,1 | 3,3 |
| Суп-лапша домашняя на кур.бульоне | 400 | 193,6 | 8,8 | 7,6 | 28,4 |
| Куры отварные | 100 | 115 | 12,6 | 10 |  |
| Рагу овощное | 180 | 172 | 3,6 | 7,5 | 18,2 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 98 | 1,04 |  | 14,97 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 836,6 | 34,24 | 30,5 | 104,67 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Ватрушка с повидлом | 100 | 225,6 | 8,83 | 8,59 | 28,5 |
| Фрукты свежие | 250 | 107 | 2,3 | 0,5 | 15,6 |
|  |  | 400 | 12,13 | 9,29 | 64,3 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Салат из свежих овощей | 100 | 50,1 | 0,9 | 3,7 | 1,9 |
| Печень по-строгановски | 100 | 171 | 14,2 | 10,8 | 14,1 |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,6 | 4,2 | 21,8 |
| Чай с лимоном | 200 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 528 | 22,1 | 19,3 | 72,7 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Сок нат. | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Вафли | 40 | 55 | 1,5 | 11,2 | 25 |
|  |  | 147 | 2,5 | 12,2 | 45,2 |
| **Итого:** |  | **2430,6** | **90,2** | **93,5** | **353,7** |
|  |  | **4 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Омлет натуральный | 100 | 100 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| Каша молочная  рисовая | 200/10/10 | 160,2 | 2,8 | 3,7 | 25 |
| Чай с молоком | 200 | 118 | 2,79 | 3,5 | 19,66 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 114 | 4,3 | 0,7 | 22,6 |
| Масло, сыр | /10/30 | 142 | 6,6 | 12,7 | 0,2 |
|  |  | 655,9 | 26,1 | 35,72 | 66,36 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат овощной | 100 | 50,1 | 0,9 | 3,7 | 1,9 |
| Суп гороховый на м/к бульоне | 400 | 135 | 6 | 5,2 | 27,6 |
| Сардельки отварные | 400 | 165 | 9,3 | 8,5 |  |
| Каша пшенная | 180 | 196,2 | 4,3 | 4,1 | 30,2 |
| Компот из сух./фр. | 200 | 92 | 0,3 |  | 20,4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 918,3 | 27,6 | 22,8 | 119,9 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Кисель | 200 | 120 | 5,8 | 6,4 | 9,4 |
| Пирожок с повидлом | 100 | 165,6 | 3,88 | 4,79 | 28,4 |
| Фрукты свежие | 250 | 118 | 1 | 0,75 | 26,4 |
|  |  | 394,6 | 10,68 | 11,94 | 64,6 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Винегрет | 80 | 58 | 1,8 | 3,2 | 6,1 |
| Рыба, припущенная с овощами | 100 | 152 | 4,8 | 7,1 | 6,9 |
| Картофельное пюре | 200 | 150 | 5,8 |  | 25,6 |
| Чай с лимоном | 200 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 30 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 518,1 | 15,8 | 8,9 | 73,5 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Салат фруктовый | 200 | 98,2 | 5,8 | 5 | 8 |
| Пряники | 30 | 35 | 0,9 | 0,7 | 21,2 |
|  |  | 133,2 | 6,7 | 5,7 | 29,2 |
| **Итого:** |  | **2620,1** | **86,88** | **87,06** | **353,56** |
|  |  | **5 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Запеканка с повидлом | 150/30 | 168 | 19,9 | 6,3 | 21,3 |
| Молочная каша кукурузная | 300 | 240 | 4,8 | 7 | 51,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 56,85 | 0,2 | 0,05 | 15,01 |
| Булка с маслом | 50/10 | 132 | 6,2 | 6,1 | 27 |
|  |  | 597 | 31,1 | 19,4 | 115 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Суп рассольник на м/к бульоне | 400/5 | 154 | 5,1 | 1,3 | 30,3 |
| Котлета куриная | 100 | 266 | 10,4 | 4,8 | 8 |
| Макароны отварные | 180 | 213 | 3,1 | 17,1 | 28,5 |
| Компот из сух/фр. | 200 | 92 | 0,3 |  | 20,4 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 926 | 25,7 | 30,3 | 127 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Пирожок с повидлом | 100 | 154,9 | 6,82 | 10,18 | 1,11 |
| Фрукты свежие | 200 | 134 | 2,2 | 0,8 | 21,2 |
|  |  | 380,9 | 10,02 | 11,18 | 42,51 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Рыба припущенная | 100 | 202 | 8,2 | 7,4 | 13,8 |
| Картофельное пюре с зеленым луком | 200 | 105 | 4,9 | 5,3 | 22,4 |
| Овощи свежие дополнительно | 30 | 15,9 | 0,3 | 2,51 | 0,7 |
| Чай со сгущ. молоком | 200 | 110 | 1,4 | 2 | 16,5 |
| Хлеб ржаной йодированный | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 532,9 | 18,2 | 17,81 | 73,3 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Чоко-пай | 30 | 87 | 0,7 | 3,7 | 20,6 |
|  |  | 87 | 0,7 | 3,7 | 20,6 |
| **Итого:** |  | **2569,9** | **88,6** | **84,8** | **382,5** |
|  |  | **6 день** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Молочная каша пшенная | 300 | 323 | 10,7 | 11,5 | 61,3 |
| Какао на сгущ.молоке | 200 | 66 | 0,4 | 1,9 | 15 |
| Булка с маслом | 100/10/30 | 270 | 12,6 | 11,9 | 23,8 |
|  |  | 659 | 23,7 | 25,3 | 100,1 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат витаминный | 100 | 57,8 | 0,9 | 4,7 | 3,1 |
| Борщ на м/к бульоне | 400 | 126 | 5 | 5 | 5,6 |
| Куры отварные | 100 | 202 | 10,1 | НД | - |
| Рис отварной | 180 | 249,2 | 4,3 | 6,3 | 23,2 |
| Сок фруктовый | 200 | 90 | 0,8 | - | 19,6 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 926 | 27,9 | 28,4 | 91,3 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 57 | - | - | 15 |
| Пряник глазированный | 50 | 155 | 7,53 | 8 | 16,1 |
| Фрукты | 200 | 144 | 1,8 | 0,2 | 29 |
|  |  | 356 | 8,33 | 8,2 | 60,1 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Салат зеленый | 100 | 59,1 | 0,9 | 4,2 | 4,3 |
| Рыба жареная | 100 | 181 | 10,1 | 8,2 | 3,2 |
| Овощное рагу | 180 | 97 | 3,6 | 4 | 42,6 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 92 | 0,3 | - | 20,4 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 529,1 | 18,3 | 17 | 90,4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Фрукты | 200 | 98,2 | 5,8 | 5 | 8 |
| Печенье | 2 шт. | 32 | 1,2 | 1,1 | 18,1 |
|  |  | 130,2 | 7 | 6,1 | 26,1 |
| **Итого:** |  | **2600,3** | **85,23** | **85** | **368** |
|  |  | **7 день** |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |
| Каша молочная рисовая | 300 | 322 | 6,2 | 7,1 | 61,2 |
| Яйцо вареное | 1 шт. | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 57 | - | - | 15 |
| Булка с маслом и сыром | 100/10/30 | 218,1 | 10,1 | 9,1 | 17,8 |
|  |  | 660,1 | 21,4 | 20,8 | 94,3 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат из свеклы | 50/50 | 68 | 2,1 | 5,6 | 5,7 |
| Суп крестьянский | 400 | 154 | 2,4 | 6,8 | 31,2 |
| Окорочок отварной | 100 | 252 | 14,3 | 15,6 | 4 |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,6 | 1,6 | 25,8 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 128 | 0,3 | - | 20,4 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 921 | 29,5 | 30,9 | 126,9 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Булка | 100 | 148 | 9,1 | 13,2 | 16,4 |
| Фрукты | 200 | 144 | 1,6 | 0,8 | 16,2 |
|  |  | 384 | 11,7 | 14,2 | 52,8 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Тефтели | 100 | 151,2 | 6,2 | 8,8 | 8,7 |
| Гречневая каша | 180 | 202 | 6 | 6,8 | 29,2 |
| Овощи свежие дополнительно | 30 | 22 | 1,5 | 3,2 | 0,6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 532,2 | 17,1 | 19,4 | 73,4 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Чоко-пай | 100 | 130 | 6,3 | 2 | 15,6 |
|  | 100 | 130 | 6,3 | 2 | 15,6 |
| **Итого:** |  | **2627,3** | **85,9** | **87,3** | **363** |
|  |  | **8 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Рыба отварная | 100 | 225 | 10,1 | 6,3 | 0,8 |
| Рис отварной | 180 | 249,2 | 4,3 | 6,3 | 33,2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Чай с молоком | 200 | 118 | 2,79 | 3,5 | 19,66 |
| Масло | 10 | 65 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| Хлеб | 100 | 144 | 4,3 | 0,7 | 22,6 |
|  |  | 660,2 | 21,2 | 21,3 | 60,56 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат из свежих овощей | 100 | 60,1 | 0,9 | 4,2 | 1,9 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 400/50 | 183,2 | 6,1 | 13,31 | 17,2 |
| Гуляш из говядины | 100 | 118,5 | 11,4 | 5,4 | 15,8 |
| Капуста тушеная | 180 | 138,2 | 4 | 3,6 | 17,4 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 118 | 0,3 |  | 20,4 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 930 | 29,8 | 30,51 | 128,3 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Булочки с повидлом | 100 | 201 | 8,02 | 12,88 | 15,4 |
| Фрукты | 100 | 88 | 0,9 | 0,1 | 14,5 |
|  |  | 381 | 9,92 | 13,18 | 50,1 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Овощи натуральные | 50 | 54 | 0,3 | 4,2 | 20,2 |
| Мясная котлета | 100 | 199,2 | 9,9 | 8,4 | 13,8 |
| Макароны отварные | 180 | 121 | 3,5 | 4,3 | 23,1 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 531,2 | 17,1 | 17,5 | 81,1 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Сок нат. | 200 | 80 | 5,8 | 4 | 8 |
| Сухари | 2шт | 48,7 | 1,7 | 0,2 | 13,8 |
|  |  | 128,7 | 7,5 | 4,2 | 21,8 |
| **Итого:** |  | **2631,1** | **85,52 87,3 363,7** | **85,52** | **363,7** |
|  |  | **9 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Яйцо отварное | 100 | 100 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| Рыба отварная | 100 | 121 | 4,6 | 8,1 | 2,4 |
| Овощи свежие | 50 | 96 | 0,3 | 4,2 | 10,2 |
| Чай на сгущ.молоке | 200 | 118 | 2,79 | 3,5 | 19,7 |
| Хлеб | 100 | 228 | 8,6 | 0,7 | 45,2 |
|  |  | 663 | 21,39 | 21,1 | 77,8 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат овощной | 100 | 78,2 | 0,9 | 6,7 | 1,3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ на м/к бульоне | 400 | 148 | 4 | 4,4 | 26 |
| Мясные биточки | 100 | 157,6 | 12 | 9 | 0,4 |
| Макароны отварные | 180 | 243 | 6 | 9 | 34 |
| Кисель | 200 | 106 |  |  | 26 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 933,8 | 29,7 | 30,4 | 128,1 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Фрукты | 200 | 94 | 0,8 | 0,8 | 21,3 |
| Пирожок с повидлом | 100 | 199 | 10,02 | 12,38 | 12,39 |
|  |  | 385,6 | 11,82 | 13,38 | 53,89 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Рыба отв.с овощами | 100 | 74,1 | 1,1 | 6,2 | 4,8 |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,6 | 4,2 | 21,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 57 | 3,4 |  | 15 |
| запеканка | 150/30 | 178 | 9 | 6,3 | 14,8 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 527,1 | 17,1 | 17,3 | 76,3 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Печенье | 2 шт. | 72,5 | 2,1 | 3,8 | 15,6 |
|  |  | 72,5 | 2,1 | 3,8 | 15,6 |
| **Итого:** |  | **2639** | **85,19** | **87,48** | **367,59** |
|  |  | **10 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Молочная каша манная | 300 | 289,2 | 8,7 | 6,7 | 52,1 |
| Какао на молоке | 200 | 128,8 | 3,2 | 3 | 23,7 |
| Хлеб | 100/10 | 102 | 4,6 | 7,5 | 9,2 |
|  |  | 520 | 16,5 | 17,2 | 85 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Борщ на м/к бульоне | 400 | 121 | 4 | 5 | 3,2 |
| Куры отварные | 100 | 198 | 10,1 | 11,1 |  |
| Овощное рагу | 180 | 164,2 | 3,2 | 7,3 | 18,1 |
| Овощи свежие дополнительно | 30 | 42,8 | 4,4 | 7,3 | 5,9 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 123 | 0,3 |  | 28,4 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 850 | 28,8 | 32 | 95,4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок.фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Фрукты | 200 | 124 | 1,8 | 0,4 | 19,2 |
| Мини-рулеты | 50 | 167,1 | 9,33 | 13,49 | 18,7 |
|  |  | 383,1 | 12,13 | 14,09 | 58,1 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Рыба жареная | 100 | 130 | 7,3 | 9,3 | 4 |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,6 | 4,2 | 21,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
| Оладьи со сгущенным молоком | 100/30 | 123 | 3 | 3,3 | 21,3 |
|  |  | 528,5 | 17,3 | 17,4 | 82 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Сок нат. | 200 | 120 | 6,3 | 2 | 11,6 |
|  |  | 120 | 6,3 | 2 | 11,6 |
| **Итого:** |  | **2401,6** | **81,03** | **87,2** | **332,1** |
|  |  | **11 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Макароны отварные с сыром | 150/50 | 279 | 9,81 | 4,3 | 43,2 |
| Яйцо, Икра кабачковая | 1шт/60 | 141 | 4,3 | 6,2 | 1 |
| Чай с молоком | 200 | 118 | 2,79 | 3,5 | 19,66 |
| Булочка с маслом | 100/10 | 126 | 4,4 | 7,8 | 27,3 |
|  |  | 664,1 | 21,3 | 21,8 | 91,2 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат из свежих овощей | 100 | 63,1 | 0,9 | 7,7 | 1,9 |
| Суп-рассольник на м/к бульоне | 400 | 175,9 | 4 | 5,4 | 29 |
| Вафли | 100 | 270 | 14,2 | 14,8 | 15,3 |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,6 | 4,2 | 21,8 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 102 | 0,3 |  | 20,4 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 930 | 29,8 | 33,4 | 128,2 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Ватрушка | 100 | 218 | 8,8 | 9,08 | 10,3 |
| Фрукты свежие | 200 | 86 | 1,8 | 0,4 | 16,3 |
|  |  | 396,3 | 11,6 | 9,68 | 128,3 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Зразы рыбные | 100 | 115 | 7,4 | 5,9 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша гречневая | 180 | 202 | 6 | 6,8 | 29,2 |
| Овощи свежие дополнительно | 50 | 54 | 0,3 | 6,2 | 1,2 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 528 | 17,1 | 19,5 | 73,3 |
|  |  | II ужин |  |  |  |
| Фрукты свежие | 200 | 86 | 1,8 | 0,4 | 16,3 |
|  |  | 130 | 5,1 | 4 | 10 |
| **Итого:** |  | **2648,4** | **86** | **88,3** | **371,7** |
|  |  | **12 день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Запеканка с повидлом | 150 | 201 | 16,4 | 6,8 | 21 |
| Молочная каша из геркулеса | 200 | 226 | 7,2 | 13,9 | 31,6 |
| Чай на сгущ.молоке | 200 | 118 | 2,8 | 3,5 | 19,7 |
| Хлеб | 100 | 114 | 4,3 | 0,7 | 22,6 |
|  |  | 659 | 30,7 | 24,9 | 94,9 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом | 100 | 63,7 | 0,6 | 6,1 | 1,6 |
| Суп с клецками на м/к бульоне | 400/15 | 179,2 | 7,2 | 5,2 | 27 |
| Курица отварная | 100 | 244,7 | 11,6 | 12,8 | 0,2 |
| Капуста тушенная | 180 | 137,2 | 4 | 4,95 | 45,2 |
| Компот из сух. /фруктов | 200 | 98 |  |  | 15 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 930,2 | 29,9 | 30,5 | 128,4 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Булка | 100 | 168,9 | 6,9 | 12,17 | 8,2 |
| Фрукты свежие | 200 | 106 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
|  |  | 376,9 | 9,7 | 12,77 | 44,6 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Овощи свежие | 50 | 51 | 0,3 | 4,2 | 1,2 |
| Шницель из говядины | 100 | 203 | 10 | 8,5 | 15,1 |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,6 | 4,2 | 21,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 529 | 17,3 | 17,5 | 73 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Сок нат. | 200 | 130 | 7,6 | 2 | 11,6 |
|  |  | 130 | 7,6 | 2 | 11,6 |
| **Итого:** |  | **2625,1** | **95,2** | **87,9** | **362,5** |
|  |  | **13 день** |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Омлет с зеленым горошком и колбасой вареной | 100 | 100 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| Молочная каша рисовая | 300 | 225 | 7,2 | 9,1 | 43,1 |
| Чай с молоком | 200 | 118 | 2,8 | 3,5 | 19,66 |
| Масло | 10 | 65 | 0,1 | 6,7 | 0,1 |
| Хлеб | 100 | 114 | 4,3 | 0,7 | 22,6 |
|  |  | 652 | 19,5 | 24,6 | 85,76 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат овощной | 100 | 67 | 2,5 | 5 | 2,9 |
| Суп-лапша на кур.  бульоне | 400 | 173,6 | 8,8 | 7,6 | 31,6 |
| Куры отварные | 100 | 115 | 12,6 | 11 |  |
| Рагу овощное | 180 | 97 | 3,6 | 4 | 42,6 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 184 | 0,6 |  | 40,8 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 837,6 | 34,3 | 28,9 | 157,7 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Пряники | 60 | 164 | 6,41 | 8,06 | 11,36 |
| Фрукты свежие | 200 | 115,6 | 1,8 | 0,2 | 19 |
|  |  | 382 | 9,21 | 8,46 | 50,56 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Салат овощной | 100 | 59 | 0,3 | 4,2 | 1,2 |
| Рыба, припущенная с овощами | 100 | 75 | 10,1 | 7,2 |  |
| Картофельное пюре | 200 | 118 | 3,6 | 4,2 | 21,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 57 |  |  | 15 |
| Хлеб | 50 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
| Булка с изюмом | 100 | 124,1 | 4,4 | 1,1 | 20,1 |
|  |  | 533,1 | 17,4 | 17,3 | 78 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Фрукты свежие | 200 | 130 | 5,8 | 5 | 8 |
|  |  | 130 | 5,8 | 5 | 8 |
| **Итого:** |  | **2534,7** | **86,2** | **84,3** | **380,02** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **14день** |  |  |  |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |
| Молочная каша рисовая | 300 | 260 | 6,2 | 5,7 | 51,3 |
| Какао на молоке | 200 | 84 | 0,4 | 1,9 | 15 |
| Булка с маслом, сыром | 100/10/20 | 297 | 14,3 | 14,2 | 25,2 |
|  |  | 641,4 | 21,1 | 21,8 | 91,5 |
|  |  | **Обед** |  |  |  |
| Салат из свежих овощей | 100 | 44 | 0,3 | 4,2 | 1,2 |
| Суп с фрикадельками куриными | 400/50 | 134 | 7,9 | 6,7 | 30,2 |
| Рыба отварная | 100 | 266 | 9,2 | 13,1 | 8 |
| Макароны отварные | 180 | 203 | 5,1 | 5,2 | 28,5 |
| Компот из с/фруктов | 200 | 92 | 0,3 | 1,3 | 20,4 |
| Хлеб | 100 | 201 | 6,8 | 1,3 | 39,8 |
|  |  | 940 | 29,6 | 30,5 | 128,1 |
|  |  | **Полдник** |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Хлеб с повидлом | 50 | 140,3 | 6,82 | 8,11 | 16,69 |
| Фрукты свежие | 200 | 154 | 3 | 1 | 42 |
|  |  | 386,3 | 10,82 | 9,31 | 78,89 |
|  |  | **Ужин** |  |  |  |
| Салат овощной | 100 | 64 | 0,3 | 4,2 | 1,2 |
| Гуляш из говядины | 125 | 197,5 | 9,92 | 8 | 15,4 |
| Картофельное пюре | 200 | 115 | 3,5 | 4,6 | 21,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 57 | - | - | 15 |
| Хлеб | 100 | 100 | 3,4 | 0,6 | 19,9 |
|  |  | 533,5 | 17,12 | 17,4 | 73,3 |
|  |  | **II ужин** |  |  |  |
| Пряник | 100 | 120 | 9,6 | 2 | 11,6 |
|  |  | 120 | 9,6 | 2 | 11,6 |
| Итого: |  | 2621,2 | 87,12 | 87,3 | 373,4 |
| **ИТОГО за 14 дней:** |  | **2587,8** | **87,5** | **87,3** | **366** |