

## Примерное меню для организации питания детей в лагере дневного пребывания с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Понед-к	Пудинг из творога со сгущ.молоком	г	150	22.6	8	31	386	285
	Масло сливочное шоколадное	г	20	0.1	8.2	0	74.8	79
	Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0.3	0.1	9.5	40	459
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>25.25</b>	<b>17.17</b>	<b>55.92</b>	<b>579.1</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с яблоком	г	80	2.48	9.12	7.84	96	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	200	5.04	2.86	11.68	92.6	113
	Шницель из курицы припущенный	г	90	18	15.8	9.6	255	372
	Макаронные изделия отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.5	255
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.6	0	20.1	84	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.04	0.39	11.94	59.4	575
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	576
	<b>Итого обед:</b>		<b>620</b>	<b>32.73</b>	<b>24.58</b>	<b>100.99</b>	<b>727.9</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Пастила	г	60	0.9	26.2	87.2	357.76	промыш.
	Яблоко	г	200	0.8	0.2	7.5	94	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>450</b>	<b>1.9</b>	<b>26.2</b>	<b>87.2</b>	<b>561.76</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>59.88</b>	<b>67.95</b>	<b>244.11</b>	<b>1868.76</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Вторник	Омлет натуральный	г	150	12.9	19.6	3.2	240	268
	Сыр порционный	г	20	4.64	5.9	0	71.6	75
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.8	2.5	13.6	88	465
	Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>22.59</b>	<b>28.87</b>	<b>32.22</b>	<b>477.9</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные	г	80	0.48	0.06	1.5	11.2	106
	Борщ с капустой и картофелем и	г	200	1.48	3.54	5.56	60	95
	Курица в соусе	г	90	8.55	9.9	1.9	131.7	367
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.5	6.3	37.7	271	202
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0.1	0.1	11.1	46	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.04	0.39	11.94	59.4	575
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	576
	<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>22.65</b>	<b>20.87</b>	<b>79.98</b>	<b>631.7</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2.8	3.2	9.5	91	промышл
	Печенье сахарное	г	80	2.06	13.2	47.4	295	промышл
	Груша	г	200	0.8	0.2	20.1	120	82
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>480</b>	<b>5.66</b>	<b>16.6</b>	<b>77</b>	<b>506</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>50.9</b>	<b>66.34</b>	<b>189.2</b>	<b>1615.6</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Среда	Макаронные изделия с сыром	г	200	12	10	35.3	284.4	259
	Бутерброд с маслом и повидлом	г	20/10/20	1.6	3.8	23.4	134	72
	Чай с лимоном	г	200	0.3	0.1	9.5	40	459
	Батон нарезной	г	30	1.5	0.58	10.28	52.4	576
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>15.4</b>	<b>14.48</b>	<b>78.48</b>	<b>510.8</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	80	0.780	3.660	3.720	50.400	31
	Суп картофельный с фрикадельками	г	200	7.16	7.66	6	277	123
	Рыба запеченная в сметанном соусе	г	90	12	3.6	3	92.4	298
	Картофельное пюре	г	150	4.05	6	8.7	10.5	377
	Компот из кураги	г	200	0.6	0	9.7	72	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.04	0.39	11.94	59.4	575

	Батон нарезной	г	30	1.5	0.58	10.28	52.4	576
	<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>28.13</b>	<b>21.89</b>	<b>53.34</b>	<b>614.1</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок яблочный	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	80	2.06	13.2	47.4	362	промышл
	Мандарин	г	200	0.8	0.2	7.5	112.8	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>3.86</b>	<b>13.4</b>	<b>54.9</b>	<b>584.8</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>47.39</b>	<b>49.77</b>	<b>171.9</b>	<b>1709.7</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Четверг	Каша "Дружба"	г	180	4.5	4.8	22.8	204	223
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Сыр порционный	г	20	4.64	5.9	0	71.6	75
	Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.8	2.5	13.6	88	465
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>19.29</b>	<b>18.67</b>	<b>52.12</b>	<b>504.9</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	80	1.8	4.8	2.8	58.4	18
	Суп картофельный с крупой и курицей	г	200	2.2	2.82	7.84	125.9	114
	Рагу из пшеницы	г	240	25.2	22.8	19.08	382.9	376
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.6	0	20.1	84	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.04	0.39	11.94	59.4	575
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	576
	<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>33.34</b>	<b>31.39</b>	<b>72.04</b>	<b>763</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2.8	3.2	9.5	91	промыш.
	Печенье овсяное	г	80	2.06	13.2	47.4	289.3	промыш.
	Яблоко	г	200	0.8	0.2	7.5	94	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>5.66</b>	<b>13.4</b>	<b>54.9</b>	<b>474.3</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>53.43</b>	<b>50.26</b>	<b>131.66</b>	<b>1742.2</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Пятница	Биточки куриные	г	90	11.5	11.4	3.9	165.3	368
	Макаронные изделия отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.5	255
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Чай с лимоном	г	200	0.3	0.1	9.5	40	459
	Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>485</b>	<b>19.68</b>	<b>24.57</b>	<b>58.5</b>	<b>534.2</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной капусты	г	80	1.16	4.8	6.72	75.2	1
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	200	2.1	4.08	10.6	87.6	100
	Плов с говядиной	г	240	20.4	22.8	43.3	460	330
	Напиток из шиповника	г	200	0.67	0.27	18.3	78	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.04	0.39	11.94	59.4	575
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	576
	<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>27.87</b>	<b>32.92</b>	<b>101.14</b>	<b>812.6</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	80	0.9	26.2	87.2	159.3	промышл
	Сливы	г	200	0.8	0.2	7.5	94	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>480</b>	<b>2.7</b>	<b>26.4</b>	<b>94.7</b>	<b>363.3</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>50.25</b>	<b>83.89</b>	<b>254.34</b>	<b>1710.1</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Понед-к	Сырники из творога запеченные с джемом	г	150	23.7	7.95	26.86	273	286
	Сыр порционный	г	20	4.64	5.9	0	71.6	75
	Батон нарезной	г	30	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Чай с сахаром	г	200	0.3	0.1	9.5	40	459
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>30.14</b>	<b>14.53</b>	<b>46.64</b>	<b>437</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с яблоком	г	80	1	5	6.5	71.2	22
	Суп с мак. зделиями и карт.с курицей	г	200	2.32	4.15	9.76	126	129
	Курица в соусе	г	90	8.55	9.9	1.9	131.7	367
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.5	6.3	37.7	271	202
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0.1	0.1	11.1	46	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>620</b>	<b>22.95</b>	<b>21.39</b>	<b>87.44</b>	<b>681.4</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518

	Пряники	г	80	0.9	26.2	87.2	319	промыш.
	Абрикосы	г	200	0.8	0.2	7.5	94	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>1.9</b>	<b>26.2</b>	<b>94.7</b>	<b>523</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>54.99</b>	<b>62.12</b>	<b>228.78</b>	<b>1641.4</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Вторник	Омлет с сыром	г	150	18.6	22.4	3	240	275
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.8	2.5	13.6	88	465
	Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>395</b>	<b>23.73</b>	<b>33.02</b>	<b>32.15</b>	<b>472.4</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из редиса с огурцами	г	80	0.72	4.8	2.08	74.8	13
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	200	5.04	2.86	11.68	92.6	143
	Рыба запеченая в сметанном соусе	г	90	12	3.6	3	125	298
	Картофельное пюре	г	180	4.05	6	8.7	135	480
	Компот из изюма	г	200	0.5	0	27	72	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	40	1.16	1.06	22.56	104.8	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>25.45</b>	<b>18.68</b>	<b>85.22</b>	<b>658.5</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2.8	3.2	9.5	91	промышл
	Печенье сахарное	г	80	2.06	13.2	47.4	295	промышл
	Яблоко	г	150	0.8	0.2	7.5	94	82
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>430</b>	<b>5.66</b>	<b>16.6</b>	<b>64.4</b>	<b>480</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>54.84</b>	<b>68.3</b>	<b>181.77</b>	<b>1610.9</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Макаронные изделия с сыром	г	200	12	10	35.3	284.4	259
	Бутерброд с маслом и повидлом	г	20/10/20	1.6	3.8	23.4	134	72
	Чай с лимоном	г	200	0.3	0.1	9.5	40	459
	Батон нарезной	г	20	2.5	1	7.8	42.1	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>16.4</b>	<b>14.9</b>	<b>76</b>	<b>500.5</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	80	1.8	4.8	2.8	58.4	18
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	г	200	1.2	3.6	3	79.6	104
	Жаркое по домашнему	г	240	22.56	17.16	31	368.4	328
	Компот из изюма	г	200	0.5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	30	3	1.06	12.4	78.6	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>31.04</b>	<b>26.98</b>	<b>86.4</b>	<b>749.3</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок яблочный	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	80	2.06	13.2	47.4	367.8	промышл
	Мандарин	г	200	0.8	0.2	7.5	112.8	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>3.86</b>	<b>13.4</b>	<b>54.9</b>	<b>590.6</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>51.3</b>	<b>55.28</b>	<b>171.9</b>	<b>1840.4</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Четверг	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7.400	8.000	28.000	212.800	212
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Сыр порционный	г	20	3.84	5.2	0	68.6	100
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>460</b>	<b>21.14</b>	<b>21.28</b>	<b>52.38</b>	<b>490.8</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	г	80	1.16	4.8	6.72	75.2	1
	Суп картофельный с крупой и курицей	г	200	2.2	2.82	7.84	105.9	114
	Биточки куриные	г	90	11.5	11.4	3.9	165.3	368
	Рис отварной	г	150	3.76	5.43	38.85	219.3	385
	Напиток из шиповника	г	200	0.67	0.27	18.3	78	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>22.77</b>	<b>25.66</b>	<b>96.09</b>	<b>750.4</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2.8	3.2	9.5	91	промыш.
	Печенье овсяное	г	80	2.06	13.2	47.4	289.3	промыш.
	Нектарин	г	200	0.8	0.2	7.5	94	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>480</b>	<b>5.66</b>	<b>16.6</b>	<b>64.4</b>	<b>474.3</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>49.57</b>	<b>63.54</b>	<b>212.87</b>	<b>1715.5</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							

Пятница	Суфле из птицы с соусом	г	90	11.5	11.4	3.9	165.3	368
	Макаронные изделия отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.5	255
	Масло сливочное порциями	г	15	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Чай с сахаром	г	200	0.3	0.1	9.5	40	459
	Батон нарезной	г	30	3	1.06	12.4	78.6	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>485</b>	<b>20.43</b>	<b>24.76</b>	<b>55.48</b>	<b>534.5</b>	
<b>Обед</b>								
	Овощи натуральные	г	80	0.48	0.06	1.5	11.2	106
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	200	2.1	4.08	10.6	87.6	100
	Бигус	г	240	22	15.3	6.3	263	329
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0.3	0.2	25.1	103	509
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>28.36</b>	<b>20.58</b>	<b>63.98</b>	<b>571.5</b>	
<b>Полдник</b>								
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	80	0.9	26.2	87.2	319	промышл
	Абрикосы	г	200	0.8	0.2	7.5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>480</b>	<b>2.7</b>	<b>26.4</b>	<b>94.7</b>	<b>523</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>51.49</b>	<b>71.74</b>	<b>214.16</b>	<b>1629</b>	

**Примерное меню для организации питания детей в лагере  
дневного пребывания 12 и старше**

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Понед-к	Пудинг из творога со сгущ.молоком	г	200	30.10	10.67	42.40	668.67	285
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0.11	9.67	0.17	88.13	79
	Батон нарезной	г	30	3.00	1.16	20.56	104.40	576
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0.40	0.13	12.67	53.33	459
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>33.61</b>	<b>21.63</b>	<b>75.80</b>	<b>914.53</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с яблоком	г	100	5.47	20.27	17.33	166.67	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	4.13	7.33	21.73	201.60	113
	Шницель из курицы припущенный	г	100	21.07	14.53	12.80	256.53	372
	Макаронные изделия отварные	г	180	12.80	11.73	50.93	367.07	255
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.67	0.00	36.00	146.67	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.64	0.48	13.60	72.40	575
	Батон нарезной	г	20	4.00	1.41	20.67	104.80	576
	<b>Итого обед:</b>		<b>700</b>	<b>45.31</b>	<b>35.49</b>	<b>173.07</b>	<b>1149.07</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок абрикосовый	г	200	1.00	0.00	0.00	110.00	518
	Пастила	г	60	0.90	26.20	87.20	357.76	промыш.
	Яблоко	г	200	0.80	0.20	7.50	94.00	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>450</b>	<b>1.90</b>	<b>26.20</b>	<b>87.20</b>	<b>561.76</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>80.81</b>	<b>83.32</b>	<b>336.07</b>	<b>2625.36</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Вторник	Омлет натуральный	г	200	2.13	10.53	9.60	381.87	268
	Сыр порционный	г	15	0.13	10.93	0.00	99.73	79
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.73	3.33	18.13	117.33	465
	Батон нарезной	г	30	3.00	1.16	20.56	104.40	576
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>9.00</b>	<b>25.96</b>	<b>48.29</b>	<b>703.33</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные	г	100	1.87	10.53	10.13	135.47	106
	Борщ с капустой и картофелем и	г	250	4.80	8.53	15.73	212.80	95
	Курица в соусе	г	100	35.07	20.27	7.33	382.13	367
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10.00	9.20	41.47	261.33	202
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0.40	0.13	22.93	115.33	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.64	0.48	13.60	72.40	575
	Батон нарезной	г	20	2.00	0.77	13.71	69.87	576
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>56.77</b>	<b>49.92</b>	<b>124.91</b>	<b>1249.33</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2.80	3.20	9.50	91.00	промышл
	Печенье сахарное	г	80	2.06	13.20	47.40	295.00	промышл
	Груша	г	200	0.80	0.20	20.10	120.00	82
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>480</b>	<b>5.66</b>	<b>16.60</b>	<b>77.00</b>	<b>506.00</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>71.43</b>	<b>92.48</b>	<b>250.20</b>	<b>2458.67</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Среда	Макаронные изделия с сыром	г	100	19.47	14.40	13.07	299.07	412
	Бутерброд с маслом и повидлом	г	180	10.00	9.20	41.47	261.33	255
	Чай с лимоном	г	20	6.19	7.87	0.00	95.47	75
	Батон нарезной	г	200	0.40	0.13	12.67	53.33	459
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>36.05</b>	<b>31.60</b>	<b>67.20</b>	<b>709.20</b>	
	<b>Обед</b>							

	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1.47	1.33	4.00	101.20	31
	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	4.80	6.13	18.13	306.13	123
	Рыба запеченная в сметанном соусе	г	100	20.80	5.47	15.07	269.20	298
	Картофельное пюре	г	180	9.20	9.33	41.60	225.07	377
	Компот из кураги	г	200	0.67	0.00	36.00	146.67	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.72	0.52	15.92	79.20	575
	Батон нарезной	г	20	2.00	0.77	13.71	69.87	576
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>41.65</b>	<b>23.56</b>	<b>144.43</b>	<b>1197.33</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок яблочный	г	200	1.00	0.00	0.00	110.00	518
	Печенье "курабье"	г	80	2.06	13.20	47.40	362.00	промышл
	Мандарин	г	200	0.80	0.20	7.50	112.80	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>3.86</b>	<b>13.40</b>	<b>54.90</b>	<b>584.80</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>81.57</b>	<b>68.56</b>	<b>171.90</b>	<b>2491.33</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Четверг	Каша "Дружба"	г	200	16.00	24.80	54.93	474.93	230
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	6.80	6.13	0.40	84.00	300
	Сыр порционный	г	10	0.16	38.67	0.52	352.53	79
	Батон нарезной	г	30	3.00	1.16	20.56	104.40	576
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.73	3.33	18.13	117.33	465
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>29.69</b>	<b>74.09</b>	<b>94.55</b>	<b>1133.20</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1.20	6.80	4.80	149.73	18
	Суп картофельный с крупой и курицей	г	250	2.13	6.77	22.73	195.07	114
	Рагу из птицы	г	280	21.47	23.33	23.87	515.87	376
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.80	0.00	26.80	112.00	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.72	0.52	15.92	79.20	575
	Батон нарезной	г	20	2.00	0.77	13.71	69.87	576
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>30.32</b>	<b>38.20</b>	<b>107.83</b>	<b>1121.73</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2.80	3.20	9.50	91.00	промышл.
	Печенье овсяное	г	80	2.06	13.20	47.40	289.30	промышл.
	Яблоко	г	200	0.80	0.20	7.50	94.00	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>480</b>	<b>5.66</b>	<b>16.60</b>	<b>64.40</b>	<b>474.30</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>65.67</b>	<b>128.89</b>	<b>266.77</b>	<b>2729.23</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Пятница	Биточки куриные	г	100	23.47	23.47	10.93	328.40	368
	Макаронные изделия отварные	г	180	10.00	9.20	41.47	261.33	255
	Масло сливочное(порционное)	г	20	6.19	7.87	0.00	95.47	75
	Чай с лимоном	г	200	0.40	0.13	12.67	53.33	459
	Батон нарезной	г	30	3.00	1.16	20.56	104.40	576
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>43.05</b>	<b>41.83</b>	<b>85.63</b>	<b>842.93</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной капусты	г	100	2.40	16.27	0.13	148.67	1
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	250	6.80	11.73	23.47	203.07	100
	Плов с говядиной	г	100	20.13	18.80	13.20	270.13	348
	Напиток из шиповника	г	180	12.80	11.73	50.93	367.07	202
	Хлеб ржано-пшеничный	г	200	0.80	0.36	24.40	104.00	496
	Батон нарезной	г	30	2.72	0.52	15.92	79.20	575
	<b>Итого обед:</b>		<b>860</b>	<b>45.65</b>	<b>59.41</b>	<b>128.05</b>	<b>1172.13</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок виноградный	г	200	1.00	0.00	0.00	110.00	518
	Зефир	г	80	0.90	26.20	87.20	159.30	промышл
	Сливы	г	200	0.80	0.20	7.50	94.00	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>480</b>	<b>2.70</b>	<b>26.40</b>	<b>94.70</b>	<b>363.30</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>91.41</b>	<b>127.64</b>	<b>308.38</b>	<b>2378.37</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Понед-к	Сырники из творога запеченные с джемом	г	200	42.13	14.13	47.17	485.33	286
	Сыр порционный	г	15	0.13	10.93	0.00	99.73	79
	Батон нарезной	г	30	2.00	0.77	13.71	69.87	111
	Чай с сахаром	г	200	0.40	0.13	12.67	53.33	459

	<b>Итого завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>44.67</b>	<b>25.97</b>	<b>73.55</b>	<b>708.27</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с яблоком	г	100	1.67	8.33	10.80	118.67	22
	Суп с мак. зделяями и карт.с курицей	г	250	1.97	5.87	9.27	100.00	95
	Курица в соусе	г	100	26.67	24.27	14.23	340.00	372
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10.00	9.20	41.47	261.33	202
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0.13	0.13	14.80	61.33	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.64	0.48	13.60	72.40	110
	Батон нарезной	г	20	2.00	0.77	13.71	69.87	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>700</b>	<b>43.41</b>	<b>40.72</b>	<b>117.87</b>	<b>904.93</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок абрикосовый	г	200	1.00	0.00	0.00	110.00	518
	Пряники	г	80	0.90	26.20	87.20	319.00	промыш.
	Абрикосы	г	200	0.80	0.20	7.50	94.00	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>1.90</b>	<b>26.20</b>	<b>94.70</b>	<b>523.00</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>89.98</b>	<b>92.89</b>	<b>286.11</b>	<b>2136.20</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Вторник	Омлет с сыром	г	200	2.13	10.53	9.60	381.87	268
	Масло сливочное(порционное)	г	20	6.19	7.87	0.00	95.47	75
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.73	3.33	18.13	117.33	465
	Батон нарезной	г	30	3.00	1.16	20.56	104.40	576
		г						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450</b>	<b>15.05</b>	<b>22.89</b>	<b>48.29</b>	<b>699.07</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из редиса с огурцами	г	100	1.20	8.00	3.47	90.67	13
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	4.13	7.33	21.73	201.60	113
	Рыба запеченая в сметанном соусе	г	280	31.73	35.47	67.33	715.60	330
	Картофельное пюре	г	200	0.67	0.00	36.00	96.00	494
	Компот из изюма	г	30	2.64	0.48	13.60	72.40	110
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	2.00	0.77	13.71	69.87	111
	Батон нарезной		<b>880</b>	<b>42.37</b>	<b>52.05</b>	<b>155.84</b>	<b>1246.13</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2.80	3.20	9.50	91.00	промышл
	Печенье сахарное	г	80	2.06	13.20	47.40	295.00	промышл
	Яблоко	г	150	0.80	0.20	7.50	94.00	82
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>430</b>	<b>5.66</b>	<b>16.60</b>	<b>64.40</b>	<b>480.00</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>63.09</b>	<b>91.55</b>	<b>268.53</b>	<b>2425.20</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Среда	Макаронные изделия с сыром	г	100	19.47	14.40	13.07	299.07	412
	Бутерброд с маслом и повидлом	г	180	10.00	9.20	41.47	261.33	255
	Чай с лимоном	г	15	0.11	9.67	0.17	88.13	79
	Батон нарезной	г	200	0.30	0.13	12.67	53.33	459
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>495</b>	<b>29.87</b>	<b>33.40</b>	<b>67.37</b>	<b>701.87</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1.20	6.80	4.80	149.73	18
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	г	250	2.13	6.77	22.73	195.07	114
	Жаркое по домашнему	г	100	18.67	3.07	13.33	155.60	307
	Компот из изюма	г	180	9.20	9.33	41.60	225.07	377
	Хлеб ржано-пшеничный	г	200	0.67	0.00	36.00	146.67	508
	Батон нарезной	г	30	2.64	0.48	13.60	72.40	110
	Батон нарезной	г	30	4.00	1.41	16.53	104.80	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>890</b>	<b>38.51</b>	<b>27.87</b>	<b>148.60</b>	<b>1049.33</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок яблочный	г	200	1.00	0.00	0.00	110.00	518
	Печенье "курабье"	г	80	2.06	13.20	47.40	367.80	промышл
	Мандарин	г	200	0.80	0.20	7.50	112.80	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>3.86</b>	<b>13.40</b>	<b>54.90</b>	<b>590.60</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>72.24</b>	<b>74.67</b>	<b>171.90</b>	<b>2341.80</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Четверг	Каша вязкая молочная овсяная	г	200	10.93	12.80	41.64	7092000.00	212
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	6.80	6.13	0.40	84.00	300

	Сыр порционный	г	20	5.12	6.93	0.00	91.47	100
	Батон нарезной	г	20	2.00	0.77	13.33	69.87	111
	Какао с молоком	г	200	4.40	3.87	18.40	125.33	462
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>29.25</b>	<b>30.51</b>	<b>73.77</b>	<b>7092370.67</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2.53	7.15	1.07	128.00	25
	Суп картофельный с крупой и курицей	г	250	2.00	6.00	5.00	132.67	104
	Биточки куриные	г	280	35.09	26.93	48.27	613.07	328
	Рис отварной	г	200	0.89	0.36	24.40	104.00	496
	Напиток из шиповника	г	30	2.64	0.48	13.60	72.40	110
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	2.00	0.77	13.71	69.87	111
	Батон нарезной		<b>880</b>	<b>45.16</b>	<b>41.69</b>	<b>106.04</b>	<b>1120.00</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2.80	3.20	9.50	91.00	промыш.
	Печенье овсяное	г	80	2.06	13.20	47.40	289.30	промыш.
	Нектарин	г	200	0.80	0.20	7.50	94.00	82
	<b>Итого полдник:</b>		<b>480</b>	<b>5.66</b>	<b>16.60</b>	<b>64.40</b>	<b>474.30</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>80.07</b>	<b>88.80</b>	<b>244.21</b>	<b>7093964.97</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
Пятница	Суфле из птицы с соусом	г	100	23.47	23.47	10.93	328.40	368
	Макаронные изделия отварные	г	180	10.00	9.20	41.47	261.33	255
	Масло сливочное порциями	г	15	0.11	9.67	0.17	88.13	79
	Чай с сахаром	г	200	3.73	3.33	18.13	117.33	465
	Батон нарезной	г	30	4.00	1.41	16.53	104.80	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>41.31</b>	<b>47.08</b>	<b>87.24</b>	<b>900.00</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные	г	100	2.40	16.27	13.47	148.67	1
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	250	6.80	11.73	23.47	203.07	100
	Бигус	г	100	20.13	18.80	13.20	270.13	348
	Компот из яблок с лимоном	г	180	12.80	11.73	50.93	367.07	202
	Хлеб ржано-пшеничный	г	200	0.40	0.27	33.47	137.33	509
	Батон нарезной	г	30	2.64	0.48	13.60	72.40	110
	<b>Итого обед:</b>		<b>860</b>	<b>45.17</b>	<b>59.28</b>	<b>148.13</b>	<b>1198.67</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок виноградный	г	200	1.00	0.00	0.00	110.00	518
	Пряник	г	80	0.90	26.20	87.20	319.00	промышл
	Абрикосы	г	200	0.80	0.20	7.50	94.00	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>480</b>	<b>2.70</b>	<b>26.40</b>	<b>94.70</b>	<b>523.00</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>89.18</b>	<b>132.76</b>	<b>330.07</b>	<b>2621.67</b>	