

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		
1 день	Завтрак							
Понед-к	Пудинг из творога со сгущ.молоком	г	150	22.6	8	31	386	285
	Масло сливочное шоколадное	г	10	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
	Итого завтрак:		390	25.25	17.17	55.92	579.1	
	Обед							
	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
	Итого обед:		620	32.73	24.58	100.99	727.9	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:		450	1.9	26.2	87.2	561.76	
	Итого за день:			59.88	67.95	244.11	1868.76	
2 день	Завтрак							
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
	Итого завтрак:		400	22.59	28.87	32.22	477.9	
	Обед							
	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
	Итого обед:		770	22.65	20.87	79.98	631.7	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:	г	480	5.66	16.6	77	506	
	Итого за день:			50.9	66.34	189.2	1615.6	
3 день	Завтрак							
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
	Итого завтрак:		480	15.4	14.48	78.48	510.8	
	Обед							
	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
	Итого обед:		780	28.13	21.89	53.34	614.1	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:		400	3.86	13.4	54.9	584.8	
	Итого за день:			47.39	49.77	171.9	1709.7	
4 день	Завтрак							
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
	Итого завтрак:		470	19.29	18.67	52.12	504.9	
	Обед							
	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 птицы	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
	Итого обед:		770	33.34	31.39	72.04	763	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2.8	3.2	9.5	91	промышл.
	Печенье овсяное	г	80	2.06	13.2	47.4	289.3	промышл.
	Яблоко	г	200	0.8	0.2	7.5	94	82
	Итого полдник:		400	5.66	13.4	54.9	474.3	
	Итого за день:			53.43	50.26	131.66	1742.2	
5 день	Завтрак							
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
	Итого завтрак:		485	19.68	24.57	58.5	534.2	
	Обед							
	Салат из белокочанной 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
	Итого обед:		770	27.87	32.92	101.14	812.6	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:		480	2.7	26.4	94.7	363.3	
	Итого за день:			50.25	83.89	254.34	1710.1	
6 день	Завтрак							
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
	Итого завтрак:		400	30.14	14.53	46.64	437	
	Обед							
	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
	Итого обед:		620	22.95	21.39	87.44	681.4	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:		400	1.9	26.2	94.7	523	
	Итого за день:			54.99	62.12	228.78	1641.4	
7 день	Завтрак							
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
	Итого завтрак:		395	23.73	33.02	32.15	472.4	
	Обед							
	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 запеченная 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
	Итого обед:		820	25.45	18.68	85.22	658.5	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:	г	430	5.66	16.6	64.4	480	
	Итого за день:			54.84	68.3	181.77	1610.9	
8 день	Завтрак							
	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
	Итого завтрак:		420	16.4	14.9	76	500.5	
	Обед							
	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
	Итого обед:		780	31.04	26.98	86.4	749.3	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:		400	3.86	13.4	54.9	590.6	
	Итого за день:			51.3	55.28	171.9	1840.4	
9 день	Завтрак							
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
	Итого завтрак:		460	21.14	21.28	52.38	490.8	
	Обед							
	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
	Итого обед:		770	22.77	25.66	96.09	750.4	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:		480	5.66	16.6	64.4	474.3	
	Итого за день:			49.57	63.54	212.87	1715.5	
10 день	Завтрак							

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
	Итого завтрак:		485	20.43	24.76	55.48	534.5	
	Обед							
	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
	Итого обед:		770	28.36	20.58	63.98	571.5	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:		480	2.7	26.4	94.7	523	
	Итого за день:			51.49	71.74	214.16	1629	

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		
1 день	Завтрак							
Понед-к	Пудинг из творога со сгущ.молоком	г	200	30.10	10.67	42.40	668.67	285
	Масло сливочное шоколадное	г	15	0.01	0.54	0.01	4.96	79
	Батон нарезной	г	30	0.45	0.17	3.08	15.66	576
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0.40	0.13	12.67	53.33	459
	Итого завтрак:		445	30.96	11.52	58.16	742.62	
	Обед							
	Салат овощной с яблоком	г	100	2.73	7.60	6.50	62.50	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	3.88	6.88	27.16	252.00	113
	Шницель из курицы припущенный	г	100	10.54	5.45	4.80	96.20	372
	Макаронные изделия отварные	г	180	8.64	7.92	34.38	247.77	255
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.67	0.00	36.00	146.67	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	0.30	0.05	1.53	8.15	575
	Батон нарезной	г	20	0.30	0.11	1.55	7.86	576
	Итого обед:		700	24.31	20.41	111.92	758.64	
	Полдник							
	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	150	0.60	0.15	5.63	70.50	82
	Итого полдник:		450	1.90	26.20	87.20	538.26	
	Итого за день:			57.17	58.12	257.28	2039.52	
2 день	Завтрак							
Вторник	Омлет натуральный	г	200	2.13	10.53	9.60	381.87	268
	Сыр порционный	г	20	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	0.34	0.13	2.31	11.75	576
		г						
	Итого завтрак:		450	6.34	24.93	30.05	610.68	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	100	0.70	3.95	3.80	50.80	106
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	г	250	4.50	8.00	14.75	199.50	95
	Курица в соусе	г	100	16.67	15.17	8.89	212.50	372
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8.25	7.59	34.21	215.60	202
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0.40	0.13	22.93	115.33	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	0.30	0.05	1.53	8.15	575
	Батон нарезной	г	20	0.15	0.06	1.03	5.24	576
	Итого обед:		880	30.96	34.95	87.14	807.12	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2.80	3.20	9.50	91.00	промышл
	Вафли	г	100	2.99	19.14	68.73	427.75	промышл
	Груша	г	200	1.07	0.27	26.80	160.00	82
	Итого полдник:	г	500	6.85	22.61	105.03	678.75	
	Итого за день:			44.15	82.49	222.22	2096.55	
3 день	Завтрак							
Среда	Макаронные изделия с сыром	г	100	7.30	5.40	4.90	112.15	412
	Бутерброд с маслом и повидлом	г	60	2.50	2.30	10.37	65.33	255
	Чай с лимоном	г	200	6.19	7.87	0.00	95.47	75
	Батон нарезной	г	20	0.03	0.01	0.95	4.00	459
	Итого завтрак:		380	16.02	15.58	16.22	276.95	

	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	0.55	0.50	1.50	37.95	31
	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	4.50	5.75	17.00	287.00	123
	Рыба запеченная в сметанном соусе	г	100	13.00	3.42	9.42	168.25	298
	Картофельное пюре	г	180	6.21	6.30	28.08	151.92	377
	Компот из кураги	г	200	0.67	0.00	36.00	146.67	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	0.31	0.06	1.79	8.91	575
	Батон нарезной	г	20	0.15	0.06	1.03	5.24	576
	Итого обед:		880	25.38	16.08	94.82	805.94	
Полдник								
	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	150	0.60	0.15	5.63	84.60	82
	Итого полдник:		400	3.66	13.35	53.03	556.60	
	Итого за день:			45.06	45.01	171.90	1799.49	
4 день	Завтрак							
Четверг	Каша "Дружба"	г	200	16.00	24.80	54.93	474.93	230
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	1.02	0.92	0.06	12.60	300
	Сыр порционный	г	20	0.13	10.93	0.00	99.73	79
	Батон нарезной	г	30	0.34	0.13	2.31	11.75	576
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.73	3.33	18.13	117.33	465
	Итого завтрак:		490	21.22	40.12	75.44	716.35	
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0.45	2.55	1.80	56.15	18
	Суп картофельный с крупой и курицей	г	250	2.00	6.35	21.31	182.88	114
	Рагу из птицы	г	280	22.54	24.50	25.06	541.66	376
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.80	0.00	26.80	12.60	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	0.31	0.06	1.79	8.91	575
	Батон нарезной	г	20	0.15	0.06	1.03	5.24	576
	Итого обед:		880	26.25	33.52	77.79	807.44	
Полдник								
	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.
	Яблоко	г	150	0.60	0.15	5.63	70.50	82
	Итого полдник:		430	5.46	16.55	62.53	450.80	
	Итого за день:			52.93	90.18	215.76	1974.58	
5 день	Завтрак							
Пятница	Биточки куриные	г	100	8.80	8.80	4.10	123.15	368
	Макаронные изделия отварные	г	180	6.75	6.21	27.99	352.80	255
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0.01	0.54	0.01	4.96	75
	Чай с лимоном	г	200	0.40	0.13	12.67	53.33	459
	Батон нарезной	г	30	0.34	0.13	2.31	11.75	576
	Итого завтрак:		525	16.29	15.82	47.08	545.99	
Обед								
	Салат из белокачанной капусты	г	100	0.90	6.10	0.05	55.75	1
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	250	6.38	11.00	22.00	190.38	100
	Плов с говядиной	г	280	42.28	39.48	27.72	567.28	348
	Напиток из шиповника	г	200	10.67	9.78	42.44	305.89	202
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	0.06	0.03	1.83	7.80	496
	Батон нарезной	г	30	0.31	0.06	1.79	8.91	575
	Итого обед:		880	60.59	66.44	95.84	1136.00	
Полдник								
	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	150	0.60	0.15	5.63	70.50	82
	Итого полдник:		430	2.50	26.35	92.83	339.80	
	Итого за день:			79.38	108.61	235.74	2021.79	
6 день	Завтрак							
	Сырники из творога запеченные с джемом	г	200	42.13	14.13	47.17	485.33	286
	Сыр порционный	г	20	0.13	10.93	0.00	99.73	79
	Батон нарезной	г	30	2.00	0.77	13.71	69.87	111

Понед-к	Чай с сахаром	г	200	0.40	0.13	12.67	53.33	459
	Итого завтрак:		450	44.67	25.97	73.55	708.27	
	Обед							
	Салат из моркови с яблоком	г	100	0.63	3.13	4.05	44.50	22
	Суп с мак. изделиями и карт.с курицей	г	250	1.85	5.50	8.69	93.75	95
	Курица в соусе	г	100	16.67	15.17	8.89	212.50	372
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6.14	5.65	25.45	160.36	202
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0.13	0.13	14.80	61.33	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	0.30	0.05	1.53	8.15	110
	Батон нарезной	г	20	0.15	0.06	1.03	5.24	111
	Итого обед:		700	25.23	26.56	64.43	541.33	
	Полдник							
	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	150	0.60	0.15	5.63	70.50	82
	Итого полдник:		400	1.90	26.20	92.83	499.50	
	Итого за день:			71.80	78.73	230.80	1824.10	
7 день	Завтрак							
Вторник	Омлет с сыром	г	200	2.13	10.53	9.60	381.87	268
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0.01	0.54	0.01	4.96	75
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.73	3.33	18.13	117.33	465
	Батон нарезной	г	30	0.34	0.13	2.31	11.75	576
		г						
	Итого завтрак:		445	6.21	14.54	30.06	515.90	
	Обед							
	Салат из редиса с огурцами	г	100	0.45	0.06	1.30	34.00	13
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	3.88	6.88	20.38	189.00	113
	Рыба запеченная в сметанном соусе	г	120	28.56	31.92	60.60	644.04	330
	Картофельное пюре	г	180	0.45	0.00	24.30	64.80	494
	Компот из изюма	г	200	2.64	0.48	13.60	72.40	110
	Батон нарезной	г	20	0.15	0.06	1.03	5.24	111
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	0.15	0.06	1.03	5.24	111
			890	36.28	39.45	122.23	1014.72	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:	г	430	5.66	16.60	64.40	480.00	
	Итого за день:			48.15	70.59	216.69	2010.62	
8 день	Завтрак							
	Макаронные изделия с сыром	г	200	29.20	21.60	19.60	448.60	412
	Бутерброд с маслом и повидлом	г	60	4.50	4.14	18.66	117.60	255
	Чай с лимоном	г	200	0.11	9.67	0.17	88.13	79
	Батон нарезной	г	30	0.05	0.02	1.43	6.00	459
Среда	Итого завтрак:		490	33.85	35.42	39.86	660.33	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0.45	2.55	1.80	56.15	18
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	г	250	2.00	6.35	21.31	182.88	114
	Жаркое по домашнему	г	280	19.60	3.22	15.56	181.53	307
	Компот из изюма	г	200	9.20	9.33	41.60	225.07	377
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	0.05	0.00	2.70	11.00	508
	Батон нарезной	г	30	0.30	0.05	1.53	8.15	110
	Итого обед:		880	31.60	21.51	84.50	664.77	
	Полдник							
	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	150	0.60	0.15	5.63	84.60	82
	Итого полдник:		400	3.66	13.35	53.03	562.40	
	Итого за день:			69.11	70.28	171.90	1897.50	
9 день	Завтрак							

Четверг	Каша вязкая молочная овсяная	г	200	10.93	12.80	41.64	315.20	212
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	1.02	0.92	0.06	12.60	300
	Сыр порционный	г	20	0.38	0.52	0.00	6.86	100
	Батон нарезной	г	30	2.25	0.87	15.00	78.60	111
	Какао с молоком	г	200	4.40	3.87	18.40	125.33	462
	Итого завтрак:		490	18.99	18.98	75.10	538.59	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	г	100	0.95	2.68	0.40	48.00	25
	Суп картофельный с крупой и курицей	г	250	1.88	5.63	4.69	124.38	104
	Биточки куриные	г	100	29.24	22.44	40.22	510.89	328
	Рис отварной	г	180	0.60	0.24	16.47	70.20	496
	Напиток из шиповника	г	200	13.20	2.40	68.00	362.00	110
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	0.15	0.06	1.03	5.24	111
	Батон нарезной	г	30	0.30	0.05	1.53	8.15	110
			880	46.32	33.50	132.34	1128.85	
	Полдник							
	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	150	0.80	0.20	7.50	94.00	82
	Итого полдник:		430	5.66	16.60	64.40	474.30	
	Итого за день:			70.97	69.08	271.84	2041.74	
10 день	Завтрак							
Пятница	Суфле из птицы с соусом	г	100	8.80	8.80	4.10	123.15	368
	Макаронные изделия отварные	г	180	6.75	6.21	27.99	176.40	255
	Масло сливочное порциями	г	15	0.01	0.54	0.01	4.96	79
	Чай с сахаром	г	200	3.73	3.33	18.13	117.33	465
	Батон нарезной	г	30	0.45	0.16	1.86	11.79	111
	Итого завтрак:		525	19.74	19.05	52.09	433.63	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	100	0.90	6.10	5.05	55.75	1
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	250	6.38	11.00	22.00	190.38	100
	Бигус	г	280	42.28	39.48	27.72	567.28	348
	Компот из яблок с лимоном	г	200	12.80	11.73	50.93	367.07	202
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	0.03	0.02	2.51	10.30	509
	Батон нарезной	г	30	0.30	0.05	1.53	8.15	110
	Итого обед:		880	62.68	68.39	109.74	1198.92	
	Полдник							
	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	150	0.80	0.20	7.50	94.00	112
	Итого полдник:		430	2.70	26.40	94.70	523.00	
	Итого за день:			85.12	113.83	256.54	2155.55	