**УТВЕРЖДАЮ:**
Начальник лагеря МКОУ «Нарышкинская СОШ»
_____ О.Н. Рязанцева
«28.05.» _____ 2022 г.

# МЕНЮ
# ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

| № рецептуры | Наименование блюда Прием пищи | Выход масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | К/калор | Витамины (мл) | | | | Минеральные вещества (мл) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **1 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (1) | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 250/10 | 3,0 | 9,0 | 32,6 | 404 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| 864 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 16,0 | 70 | - | 0,3 | - | - | 5,29 | 8,22 | 3,64 | 0,7 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 50/10 | 4,2 | 9,9 | 25,1 | 176 | 0,2 | 0,42 | - | 0,36 | 7,2 | 15,3 | 5,7 | 0,27 |
| | **Итого завтрак:** | | **7,4** | **18,9** | **73,7** | **650** | **0,23** | **1,93** | **0,02** | **0,53** | **44,16** | **118,19** | **25,74** | **1,38** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,8 | 3,1 | 5,3 | 53 | 0,04 | 28,72 | - | 4,52 | 45,52 | 31,54 | 17,24 | 0,58 |
| 196 | Рассольник со сметаной | 250/10 | 6,2 | 7,9 | 23,2 | 135 | 0,08 | 0,45 | 0,02 | 0,10 | 182,72 | 162,96 | 32,94 | 0,61 |
| п/ф | Колбаса отварная | 100 | 5,8 | 9,2 | 0,8 | 108 | - | 0,03 | - | 0,40 | 21,25 | 87,55 | 10,61 | 1,08 |
| 246 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,2 | 146 | 0,05 | 0,03 | - | 0,66 | 7,59 | 31,43 | 11,57 | 0,61 |
| 381 (1) | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,6 | 4,2 | 45 | 0,02 | 1,72 | - | 0,13 | 4,43 | 13,18 | 7,39 | 0,39 |
| п/ф | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **25** | **29,7** | **160,1** | **866** | **0,24** | **37,6** | **0,03** | **7,49** | **333,96** | **385,47** | **99,11** | **6,76** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Снежок | 200 | 6,0 | 7,0 | 9,5 | 150 | 0,03 | 0,6 | 0,03 | - | 122 | 92 | 14 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **18,3** | **11,0** | **63,9** | **390** | **0,11** | **0,62** | **0,03** | **0,72** | **134,82** | **139,43** | **31,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **50,7** | **59,6** | **297,7** | **1906** | **0,58** | **40,15** | **0,08** | **8,74** | **512,94** | **643,09** | **156,16** | **8,15** |
| | **2 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (3) | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 250/10 | 6,1 | 9,1 | 31,9 | 404 | 0,14 | 0,37 | 0,02 | 0,29 | 152,83 | 188,12 | 37,48 | 2,37 |
| 433 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| | Вафли | 40 | 1,3 | 1,1 | 32,4 | 136,8 | 0,0,4 | - | - | - | 10 | 33 | 2 | 0,6 |
| 4а | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 9,8 | 24,9 | 208 | 0,2 | 0,42 | - | 0,6 | 7,2 | 15,3 | 5,7 | 0,27 |
| | **Итого завтрак:** | | **13,7** | **23,6** | **117,9** | **900,8** | **0,39** | **0,81** | **0,03** | **0,94** | **220,49** | **271,64** | **49,80** | **3,32** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 640 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0,8 | 2,8 | 2,0 | 41 | 0,05 | 18,27 | 0,26 | 4,63 | 30,49 | 37,26 | 18,34 | 0,86 |
| 87 | Суп картофельный со свежей рыбой | 250 | 10,1 | 5,0 | 20,5 | 127 | 0,13 | 6,28 | 0,02 | 0,35 | 25,08 | 127,53 | 46,39 | 1,36 |
| п\ф | Филе куриное в панировке | 90 | 21 | 6,2 | 7,8 | 153 | 5,1 | - | 15 | 7,6 | 2,3 | 48 | 18 | 11 |
| 229 (1) | Картофель отварной | 100 | 3,2 | 6,7 | 21,9 | 193 | 0,07 | 4,27 | 0,01 | 0,13 | 22,86 | 49,31 | 16,16 | 0,66 |
| 111 | Капуста тушённая | 60 | 3,4 | 5,1 | 20,8 | 181 | 0,05 | 3,24 | 0,01 | 0,16 | - | - | 14,3 | 0,42 |
| 420 | кисель | 200 | - | - | 30,6 | 118 | - | - | - | - | 0,68 | - | - | 0,1 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **43,5** | **26,5** | **163,6** | **1064** | **5,44** | **38,56** | **15,31** | **12,87** | **97,41** | **302,6** | **125,86** | **16,3** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Йогурт питьевой | 150 | 6,0 | 7,0 | 9,5 | 150 | 0,03 | 0,6 | 0,03 | - | 122 | 92 | 14 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **18,3** | **11** | **63,9** | **390** | **0,12** | **0,62** | **0,03** | **0,72** | **134,82** | **139,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **68,3** | **46,2** | **299,7** | **1969,8** | **5,7** | **36,43** | **15,36** | **13,77** | **445,52** | **698,64** | **188,43** | **19,94** |
| | **3 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (2) | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 250/10 | 5,8 | 9,2 | 32,8 | 370 | 0,13 | 0,29 | 0,02 | 0,17 | 111,22 | 145,0 | 35,59 | 2,49 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 70 | 0,03 | 1,0 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/20 | 7,9 | 5,7 | 24,9 | 200 | 0,3 | 0,7 | - | 0,35 | 213,0 | 122,2 | 13,6 | 0,47 |
| | **Итого завтрак** | | **18,6** | **19,9** | **90,2** | **640** | **0,46** | **1,99** | **0,04** | **0,53** | **446,16** | **381,33** | **55,89** | **3,47** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Салат из свеклы с р\м | 100 | 3,2 | 9,5 | 4,3 | 110 | 0,01 | 2,26 | - | 2,12 | 27,89 | 30,56 | 29,14 | 1,08 |
| 216 | Суп «Крестьянский» (вермишель) | 250 | 2,6 | 5,3 | 14,3 | 100 | 0,05 | 6,26 | 0,02 | 2,39 | 38,89 | 71,55 | 30,89 | 0,79 |
| 355 (1) | Рис отварной | 150 | 4,5 | 7,4 | 46,3 | 170 | 0,02 | 0,13 | - | 0,19 | 2,21 | 26,47 | 6,74 | 0,35 |
| 443 | Гуляш из говядины | 100 | 8,2 | 3,3 | 2,0 | 61 | 0,09 | 2,01 | - | 0,59 | 15,86 | 230,4 | 31,93 | 2,36 |
| 859 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **24,1** | **26,2** | **158,3** | **606** | **0,22** | **17,31** | **0,03** | **6,97** | **157,3** | **417,79** | **118,06** | **8,07** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 150 | 0,03 | 0,7 | 0,02 | - | 120,0 | 95,0 | 14,0 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,9** | **10,4** | **62,6** | **390** | **0,12** | **0,72** | **0,02** | **0,72** | **132,82** | **142,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **60,6** | **56,5** | **311,1** | **1636** | **0,8** | **20,02** | **0,09** | **8,22** | **736,28** | **941,55** | **206,26** | **12,55** |
| | **4 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| п\ф | Сырники со сгущённым молоком | 150\20 | 22,8 | 18,6 | 28,4 | 343 | 0,14 | 3,4 | 0,11 | 0,58 | 128,78 | 133,42 | 19,63 | 0,33 |
| 864 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,3 | - | 17,2 | 70 | - | 0,3 | - | - | 5,29 | 8,22 | 3,64 | 0,7 |
| | Печенье | 40 | 3,1 | 1,6 | 23,0 | 137 | 0,02 | - | - | - | 13,0 | 37,0 | 7,0 | 0,5 |
| | **Итого завтрак:** | | **26,2** | **20,2** | **68,6** | **550** | **0,16** | **3,7** | **0,11** | **0,58** | **147,07** | **178,64** | **30,27** | **1,53** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | Салат зелёный горошек с луком | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 | 0,11 | 10 | 7,2 | 0,07 | 20 | 107 | 45 | 0,7 |
| 170 | Борщ со сметаной | 250/10 | 2,0 | 5,2 | 13,1 | 168 | 0,04 | 10,86 | 0,01 | 2,55 | 47,82 | 51,77 | 39,62 | 1,05 |
| п\ф | Филе рыбное запечёное | 90 | 13,8 | 7,5 | 6,3 | 145,9 | 6,7 | 8,1 | 4,4 | 11 | 3,3 | 23 | 4,7 | 6,1 |
| 299 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,7 | 21,9 | 163 | 0,07 | 4,27 | 0,01 | 0,13 | 22,86 | 49,31 | 16,16 | 0,66 |
| 421 (2) | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,20 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **27,3** | **20,3** | **143,6** | **913,9** | **6,99** | **43,33** | **12,0** | **13,95** | **131,48** | **294,04** | **130,58** | **11,06** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выпечка ( кондитерские изделия ) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 150 | 0,03 | 0,7 | 0,02 | - | 120,0 | 95,0 | 14,0 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,9** | **10,4** | **62,6** | **390** | **0,12** | **0,72** | **0,02** | **0,72** | **132,82** | **142,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **71,4** | **50,9** | **274,8** | **1853,9** | **7,27** | **47,75** | **12,13** | **15,25** | **411,37** | **615,11** | **193,16** | **13,6** |
| | **5 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (4) | Каша из крупы «Геркулес» молочная с маслом сливочным | 250/10 | 5,6 | 10,4 | 27,4 | 322 | 0,11 | 0,3 | 0,01 | 0,56 | 120,42 | 152,75 | 40,27 | 1,03 |
| 433 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 50/10 | 4,1 | 9,8 | 25 | 176 | 0,2 | 0,42 | - | 0,36 | 7,2 | 15,3 | 5,7 | 0,27 |
| | **Итого завтрак:** | | **12,2** | **23,8** | **81,1** | **650** | **0,32** | **0,84** | **0,02** | **0,97** | **178,08** | **203,54** | **51,22** | **1,38** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом | 100 | 1,33 | 7,07 | 4,03 | 85,55 | 0,05 | 69,77 | 0,8 | 0,3 | 33,02 | 28,7 | 44,11 | 0,6 |
| 226 (1) | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 0,16 | 3,13 | 0,01 | 0,21 | 28,43 | 69,03 | 26,6 | 1,74 |
| п/ф | Тефтели мясные с соусом | 80 | 11,6 | 13,8 | 12,1 | 179 | 0,04 | 1,89 | - | 0,44 | 12,17 | 80,15 | 16,23 | 0,75 |
| 381 (1) | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,6 | 4,2 | 45 | 0,02 | 1,72 | - | 0,13 | 4,43 | 13,18 | 7,39 | 0,39 |
| 246 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,2 | 146 | 0,05 | 0,03 | - | 0,66 | 7,59 | 31,43 | 11,57 | 0,61 |
| п/ф | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **30,03** | **34,0** | **165,03** | **956,55** | **0,35** | **81,47** | **0,82** | **3,29** | **153,66** | **268,12** | **117,87** | **7,19** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Йогурт питьевой | 150 | 6,0 | 7,0 | 9,5 | 150 | 0,03 | 0,6 | 0,03 | - | 122 | 92 | 14 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **18,3** | **11** | **63,9** | **390** | **0,12** | **0,62** | **0,03** | **0,72** | **134,82** | **139,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **60,53** | **68,8** | **310,03** | **1996,55** | **0,79** | **82,93** | **0,87** | **4,98** | **464,56** | **611,09** | **201,4** | **9,58** |
| | **6 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суп вермишелевый | 250/10 | 6,8 | 12,2 | 45,6 | 380 | 0,11 | 2,31 | 0,02 | 1,15 | 29,47 | 70,54 | 31,54 | 1,39 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | молочный с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 70 | 0,03 | 1,0 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 |
| | Вафли | 40 | 1,3 | 1,1 | 32,4 | 136,8 | 0,04 | - | - | - | 10 | 33 | 2 | 0,6 |
| 4а | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 9,8 | 24,9 | 208 | 0,2 | 0,42 | - | 0,6 | 7,2 | 15,3 | 5,7 | 0,27 |
| | **Итого завтрак:** | | **16,8** | **22,1** | **135,4** | **794,8** | **0,20** | **3,73** | **0,02** | **1,22** | **168,61** | **232,97** | **45,31** | **2,77** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 639 | Салат из свежих помидоров | 100 | 5,4 | 4,5 | 2,3 | 60 | 0,05 | 20,47 | - | 5,07 | 12,74 | 23,66 | 18,2 | 0,82 |
| 124 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250\10 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88 | 0,05 | 14,36 | 0,15 | 0,22 | 76,87 | 60,89 | 35,8 | 1,12 |
| 165 | Греча отварная | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 186 | 0,14 | 0,13 | - | 0,32 | 25,76 | 135,17 | 35,29 | 2,99 |
| п/ф | Котлета мясная | 100 | 12,3 | 11,1 | 14,0 | 232 | 0,6 | 7,59 | 0,01 | 0,46 | 29,37 | 107,01 | 26,03 | 1,26 |
| 381 (1) | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 45 | 0,02 | 1,72 | - | 0,13 | 4,43 | 13,18 | 7,39 | 0,39 |
| 420 | Кисель | 200 | - | - | 30,6 | 118 | - | - | - | - | 0,68 | - | - | 0,1 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **34,7** | **30,8** | **163,7** | **984** | **0,9** | **50,77** | **0,16** | **6,2** | **165,88** | **380,41** | **135,21** | **8,58** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 150 | 0,03 | 0,7 | 0,02 | - | 120 | 95 | 14 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,9** | **10,4** | **62,6** | **390** | **0,12** | **0,72** | **0,02** | **0,72** | **132,82** | **142,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **65,6** | **59,5** | **336,8** | **1960,8** | **1,2** | **54,8** | **0,2** | **8,08** | **460,11** | **740,51** | **207,76** | **12,09** |
| | **7 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (1) | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 250/10 | 3,0 | 9,0 | 32,6 | 404 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| 864 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 16,0 | 70 | - | 0,3 | - | - | 5,29 | 8,22 | 3,64 | 0,7 |
| 4а | Хлеб пшеничный с сыром | 50/20 | 7,0 | 10,6 | 25,05 | 239 | 0,23 | 1,12 | 0,21 | 0,76 | 12,6 | 18,8 | 6,7 | 0,31 |
| | **Итого завтрак:** | | **10,2** | **19,6** | **73,65** | **713** | **0,26** | **2,63** | **0,23** | **0,93** | **49,56** | **121,69** | **26,74** | **1,42** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Салат из свеклы с р\м | 100 | 3,2 | 9,5 | 4,3 | 110 | 0,01 | 2,26 | - | 2,12 | 27,89 | 30,56 | 29,14 | 1,08 |
| 196 | Рассольник со сметаной | 250/10 | 6,2 | 7,9 | 23,2 | 135 | 0,08 | 0,45 | 0,02 | 0,10 | 182,72 | 162,96 | 32,94 | 0,61 |
| 111 | Капуста тушеная | 60 | 3,2 | 6,7 | 21,9 | 193 | 0,07 | 4,27 | 0,01 | 0,13 | 22,86 | 49,31 | 16,16 | 0,66 |
| 229 (1) | Картофель отварной | 100 | 3,4 | 5,1 | 20,8 | 181 | 0,05 | 3,24 | 0,01 | 0,16 | - | - | 14,3 | 0,42 |
| 99 | Сосиска отварная | 60 | 5,6 | 11,9 | 0,8 | 113 | - | 0,03 | - | 0,40 | 21,25 | 87,55 | 10,61 | 1,08 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 859 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,20 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **23,4** | **36,7** | **146** | **948** | **0,23** | **17,11** | **0,17** | **2,95** | **292,22** | **393,34** | **113,95** | **5,98** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 150 | 0,03 | 0,7 | 0,02 | - | 120 | 95 | 14 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,9** | **10,4** | **62,6** | **360** | **0,12** | **0,72** | **0,02** | **0,72** | **132,82** | **142,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **51,5** | **66,7** | **282,25** | **2021** | **0,61** | **20,46** | **0,42** | **4,6** | **474,6** | **657,46** | **173** | **8,41** |
| | **8 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (3) | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 250/10 | 6,1 | 9,1 | 31,9 | 404 | 0,14 | 0,37 | 0,02 | 0,29 | 152,83 | 188,12 | 37,48 | 2,37 |
| 433 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 50/10 | 7,8 | 5,6 | 24,9 | 185 | 0,3 | 0,7 | - | 0,35 | 213,0 | 122,2 | 13,6 | 0,47 |
| | **Итого завтрак:** | | **15** | **18,6** | **85,8** | **732** | **0,25** | **0,49** | **0,03** | **0,72** | **220,49** | **290,91** | **56,03** | **3,28** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,4 | 4,3 | 1,9 | 49 | 0,03 | 4,55 | 0,05 | 4,54 | 20,93 | 38,22 | 12,74 | 0,55 |
| 87 | Суп картофельный со свежей рыбой | 250 | 10,1 | 5,0 | 20,5 | 127 | 0,13 | 6,28 | 0,02 | 0,35 | 25,08 | 127,53 | 46,39 | 1,36 |
| п\ф | Филе куриное в панировке | 90 | 21 | 6,2 | 7,8 | 153 | 5,1 | - | 15 | 7,6 | 2,3 | 48 | 18 | 11 |
| 355 (1) | Рис отварной | 150 | 4,5 | 7,4 | 46,3 | 170 | 0,02 | 0,13 | - | 0,19 | 2,21 | 26,47 | 6,74 | 0,35 |
| 381 (1) | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 45 | 0,02 | 1,72 | - | 0,13 | 4,43 | 13,18 | 7,39 | 0,39 |
| 421 (2) | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,20 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **42,1** | **21,7** | **174,6** | **892** | **5,34** | **18,23** | **15,2** | **8,47** | **71,52** | **278,14** | **103,62** | **15,65** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Йогурт питьевой | 150 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 150 | 0,03 | 0,7 | 0,02 | - | 120,0 | 95,0 | 14,0 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,9** | **10,4** | **62,6** | **390** | **0,12** | **0,72** | **0,02** | **0,72** | **132,82** | **142,43** | **32,31** | **1,01** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Всего за день:** | | **75** | **50,7** | **323** | **2014** | **5,71** | **19,44** | **15,25** | **9,91** | **424,83** | **711,48** | **191,96** | **19,94** |
| | **9 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (2) | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 250/10 | 5,8 | 9,2 | 32,8 | 370 | 0,13 | 0,29 | 0,02 | 0,17 | 111,22 | 145,0 | 35,59 | 2,49 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 70 | 0,03 | 1,0 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 50/10 | 7,8 | 5,6 | 24,9 | 185 | 0,3 | 0,7 | - | 0,35 | 213,0 | 122,2 | 13,6 | 0,47 |
| | **Итого завтрак:** | | **18,5** | **19,8** | **90,2** | **625** | **0,46** | **1,99** | **0,04** | **0,53** | **446,16** | **381,33** | **55,89** | **3,47** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | Салат зелёный горошек с луком | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 | 0,11 | 10 | 7,2 | 0,07 | 20 | 107 | 45 | 0,7 |
| 216 | Суп «Крестьянский» (вермишель) | 250 | 2,6 | 5,3 | 14,3 | 100 | 0,05 | 6,26 | 0,02 | 2,39 | 38,89 | 71,55 | 30,89 | 0,79 |
| п\ф | Котлета рыбная | 100 | 13,0 | 8,0 | 31,6 | 218 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| 299 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,7 | 21,9 | 163 | 0,07 | 4,27 | 0,01 | 0,13 | 22,86 | 49,31 | 16,16 | 0,66 |
| п/ф | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **27,5** | **20,9** | **165,7** | **900** | **0,31** | **28,39** | **7,26** | **4,44** | **185,87** | **381,34** | **127,81** | **6,05** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 150 | 0,03 | 0,7 | 0,02 | - | 120,0 | 95,0 | 14,0 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,9** | **10,4** | **62,6** | **390** | **0,12** | **0,72** | **0,02** | **0,72** | **132,82** | **142,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **63,9** | **51,1** | **318,5** | **1915** | **0,89** | **31,1** | **7,32** | **5,69** | **764,85** | **905,1** | **216,01** | **10,53** |
| | **10 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| п\ф | Сырники со сгущённым молоком | 150\20 | 22,8 | 18,6 | 28,4 | 343 | 0,14 | 3,4 | 0,11 | 0,58 | 128,78 | 133,42 | 19,63 | 0,33 |
| 864 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,3 | - | 15,2 | 70 | - | 0,3 | - | - | 5,29 | 8,22 | 3,64 | 0,7 |
| | Вафли | 40 | 1,3 | 1,1 | 32,4 | 136,8 | 0,04 | - | - | - | 10 | 33 | 2 | 0,6 |
| | **Итого завтрак:** | | **24,4** | **19,7** | **76** | **549,8** | **0,18** | **3,7** | **0,11** | **0,58** | **144,07** | **174,64** | **25,27** | **1,63** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,8 | 3,1 | 5,3 | 53 | 0,04 | 28,72 | - | 4,52 | 45,52 | 3 154 | 17,24 | 0,58 |
| 114 (1) | Суп «Полевой» с крупой | 250 | 2,2 | 4,4 | 12,4 | 99 | 0,06 | 5,32 | 0,03 | 0,23 | 29,09 | 4 575 | 23,6 | 0,67 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 443 | Гуляш из говядины | 100 | 8,2 | 3,3 | 2,0 | 61 | 0,09 | 2,01 | - | 0,59 | 15,86 | 230,4 | 31,93 | 2,36 |
| 246 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,2 | 146 | 0,05 | 0,03 | - | 0,66 | 7,59 | 31,43 | 11,57 | 0,61 |
| 420 | Кисель | 200 | - | - | 30,6 | 118 | - | - | - | - | 0,68 | - | - | 0,1 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **21,5** | **17,7** | **145,5** | **732** | **0,28** | **42,58** | **0,03** | **6,0** | **111,74** | **379,62** | **96,84** | **6,22** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Йогурт питьевой | 150 | 5,0 | 6,0 | 8,5 | 150 | 0,03 | 0,6 | 0,03 | - | 122 | 92 | 14 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,3** | **10,0** | **62,9** | **390** | **0,12** | **0,62** | **0,03** | **0,72** | **134,82** | **139,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **63,2** | **47,4** | **284,4** | **1671,8** | **0,58** | **46,9** | **0,17** | **7,3** | **390,63** | **693,74** | **154,42** | **8,86** |
| | **11 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Каша манная с маслом сливочным | 250\10 | 3,0 | 8,0 | 31,6 | 218 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| 433 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 21 | Яйцо варёное | 1 шт. | 12,9 | 11,7 | 1,0 | 158,7 | 4,7 | - | 29 | 4 | 5,6 | - | 3,0 | 14 |
| 4а | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 9,8 | 24,9 | 208 | 0,2 | 0,42 | - | 0,6 | 7,2 | 15,3 | 5,7 | 0,27 |
| | **Итого завтрак:** | | **22,2** | **33,1** | **86,2** | **736,7** | **4,94** | **1,75** | **29,0** | **4,82** | **94,93** | **145,46** | **30,35** | **14,76** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 640 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0,8 | 2,8 | 2,0 | 41 | 0,05 | 18,27 | 0,26 | 4,63 | 30,49 | 37,26 | 18,34 | 0,86 |
| 226 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 0,16 | 3,13 | 0,01 | 0,21 | 28,43 | 69,03 | 26,6 | 1,74 |
| п/ф | Котлета мясная | 100 | 12,3 | 11,1 | 14,0 | 232 | 0,6 | 7,59 | 0,01 | 0,46 | 29,37 | 107,01 | 26,03 | 1,26 |
| 165 | Греча отварная | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 186 | 0,14 | 0,13 | - | 0,32 | 25,76 | 135,17 | 35,29 | 2,99 |
| 381 (1) | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 45 | 0,02 | 1,72 | - | 0,13 | 4,43 | 13,18 | 7,39 | 0,39 |
| 859 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **34,9** | **30,4** | **176,5** | **1050** | **1,02** | **37,49** | **0,29** | **7,43** | **190,93** | **420,46** | **133,01** | **10,73** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Йогурт питьевой | 150 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 150 | 0,03 | 0,7 | 0,02 | - | 120,0 | 95,0 | 14,0 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,9** | **10,4** | **62,6** | **390** | **0,12** | **0,72** | **0,02** | **0,72** | **132,82** | **142,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **75,9** | **60,6** | **281,3** | **2156** | **0,71** | **37,51** | **0,11** | **11,5** | **634,62** | **699,05** | **170,48** | **8,62** |
| | **12 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (4) | Каша из крупы «Геркулес» молочная с маслом сливочным | 250/10 | 5,6 | 10,4 | 26,4 | 322 | 0,11 | 0,3 | 0,01 | 0,56 | 120,42 | 152,75 | 40,27 | 1,03 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 70 | 0,03 | 1,0 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 |
| | Печенье | 40 | 3,1 | 1,6 | 23,0 | 137 | 0,02 | - | - | - | 13,0 | 37,0 | 7,0 | 0,5 |
| 4а | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 9,8 | 24,9 | 208 | 0,2 | 0,42 | - | 0,6 | 7,2 | 15,3 | 5,7 | 0,27 |
| | **Итого завтрак:** | | **16,14** | **26,8** | **106,8** | **737** | **0,36** | **1,72** | **0,03** | **1,17** | **262,56** | **319,18** | **59,67** | **2,31** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Салат из свеклы с р/м | 100 | 3,2 | 8,5 | 4,3 | 110 | 0,01 | 2,26 | - | 2,12 | 27,89 | 30,56 | 29,14 | 1,08 |
| 124 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250\10 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88 | 0,05 | 14,36 | 0,15 | 0,22 | 76,87 | 60,89 | 35,8 | 1,12 |
| 15 | Колбаса отварная | 100 | 5,8 | 9,2 | 0,8 | 108 | - | 0,03 | - | 0,40 | 21,25 | 87,55 | 10,61 | 1,08 |
| 355 (1) | Рис отварной | 150 | 4,5 | 7,4 | 46,3 | 170 | 0,02 | 0,13 | - | 0,19 | 2,21 | 26,47 | 6,74 | 0,35 |
| 381 (1) | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 45 | 0,02 | 1,72 | - | 0,13 | 4,43 | 13,18 | 7,39 | 0,39 |
| 421 (2) | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,20 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **22** | **32,5** | **161,4** | **918** | **0,17** | **28,6** | **0,29** | **3,26** | **170,15** | **281,61** | **114,78** | **6,57** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 150 | 0,03 | 0,7 | 0,02 | - | 120,0 | 95,0 | 14,0 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,9** | **10,4** | **62,6** | **390** | **0,12** | **0,72** | **0,02** | **0,72** | **132,82** | **142,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **63,4** | **57,6** | **322,4** | **1971** | **0,68** | **21,42** | **0,37** | **5,06** | **561,12** | **961,87** | **234,96** | **9,58** |
| | **13 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (3) | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 250/10 | 6,1 | 9,1 | 31,9 | 404 | 0,14 | 0,37 | 0,02 | 0,29 | 152,83 | 188,12 | 37,48 | 2,37 |
| 864 | Чай с сахаром | 200\15 | 0,2 | - | 15,0 | 70 | - | 0,3 | - | - | 5,29 | 8,22 | 3,64 | 0,7 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/10 | 7,8 | 5,6 | 24,9 | 185 | 0,3 | 0,7 | - | 0,35 | 213,0 | 122,2 | 13,6 | 0,47 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сливочным | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого завтрак:** | | **14,1** | **14,7** | **71,8** | **659** | **0,44** | **1,37** | **0,02** | **0,64** | **371,12** | **318,54** | **54,72** | **3,54** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | Салат зелёный горошек с луком | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 | 0,11 | 10 | 7,2 | 0,07 | 20 | 107 | 45 | 0,7 |
| 196 | Рассольник со сметаной | 250/10 | 3,0 | 4,5 | 20,1 | 135 | 0,1 | 16,78 | 0,02 | 2,42 | 27,7 | 65,75 | 32,55 | 1,03 |
| 111 | Капуста тушеная | 60 | 3,2 | 6,7 | 21,9 | 193 | 0,07 | 4,27 | 0,01 | 0,13 | 22,86 | 49,31 | 16,16 | 0,66 |
| 229 (1) | Картофель отварной | 100 | 3,2 | 6,7 | 21,9 | 193 | 0,07 | 4,27 | 0,01 | 0,13 | 22,86 | 49,31 | 16,16 | 0,66 |
| п\ф | Филе куриное в панировке | 90 | 21 | 6,2 | 7,8 | 153 | 5,1 | - | 15 | 7,6 | 2,3 | 48 | 18 | 11 |
| п/ф | Сок фруктовый | 200 | 1,2 | - | 31,6 | 126 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,11 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **36,5** | **18,3** | **147,9** | **1095** | **5,43** | **37,83** | **22,24** | **10,33** | **140,7** | **344,19** | **149,41** | **22,46** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 150 | 0,03 | 0,7 | 0,02 | - | 120,0 | 95,0 | 14,0 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,9** | **10,4** | **62,6** | **390** | **0,12** | **0,72** | **0,02** | **0,72** | **132,82** | **142,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **72,9** | **66** | **281,9** | **1849** | **0,58** | **32,69** | **0,34** | **7,37** | **664,01** | **815,41** | **208,71** | **17,71** |
| | **14 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суп вермишелевый молочный с маслом сливочным | 250/10 | 6,8 | 12,2 | 45,6 | 380 | 0,11 | 2,31 | 0,02 | 1,15 | 29,47 | 70,54 | 31,54 | 1,39 |
| 433 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 50/10 | 7,8 | 5,6 | 24,9 | 185 | 0,3 | 0,7 | - | 0,35 | 213,0 | 122,2 | 13,6 | 0,47 |
| | **Итого завтрак:** | | **15,7** | **21,7** | **99,5** | **708** | **0,22** | **2,43** | **0,03** | **1,58** | **97,13** | **173,33** | **50,09** | **2,3** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 78 (1) | Салат из белокочанной капусты со свежим помидором | 100 | 1,33 | 7,07 | 4,03 | 85,55 | 0,05 | 69,77 | 0,8 | 0,3 | 33,02 | 28,7 | 44,11 | 0,6 |
| 87 | Суп картофельный со свежей рыбой | 250 | 10,1 | 5,0 | 20,5 | 127 | 0,13 | 6,28 | 0,02 | 0,35 | 25,08 | 127,53 | 46,39 | 1,36 |
| 99 | Сосиска отварная | 60 | 5,6 | 11,9 | 0,8 | 113 | - | 0,03 | - | 0,40 | 21,25 | 87,55 | 10,61 | 1,08 |
| 299 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,7 | 21,9 | 163 | 0,07 | 4,27 | 0,01 | 0,13 | 22,86 | 49,31 | 16,16 | 0,66 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 420 | Кисель | 200 | - | - | 30,6 | 118 | - | - | - | - | 0,68 | - | - | 0,1 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **25,23** | **31,37** | **137,83** | **861,55** | **0,29** | **86,85** | **0,83** | **1,18** | **118,89** | **333,59** | **129,77** | **5,7** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Йогурт питьевой | 150 | 5,0 | 6,0 | 8,5 | 150 | 0,03 | 0,6 | 0,03 | - | 122 | 92 | 14 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,3** | **10,0** | **62,9** | **390** | **0,12** | **0,62** | **0,03** | **0,72** | **134,82** | **139,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **53,7** | **47,1** | **308,8** | **2110,8** | **0,71** | **45,29** | **0,55** | **8,15** | **613,23** | **774,61** | **202,2** | **9,79** |
| | **15 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (2) | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 250/10 | 5,8 | 9,2 | 32,8 | 370 | 0,13 | 0,29 | 0,02 | 0,17 | 111,22 | 145,0 | 35,59 | 2,49 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 70 | 0,03 | 1,0 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 |
| 4 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/20 | 7,8 | 5,6 | 24,9 | 200 | 0,3 | 0,7 | - | 0,35 | 213,0 | 122,2 | 13,6 | 0,47 |
| | **Итого завтрак:** | | **18,5** | **19,8** | **90,2** | **640** | **0,46** | **1,99** | **0,04** | **0,53** | **446,16** | **381,33** | **55,89** | **3,47** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,4 | 4,3 | 1,9 | 49 | 0,03 | 4,55 | 0,05 | 4,54 | 20,93 | 38,22 | 12,74 | 0,55 |
| 170 | Борщ со сметаной | 250/10 | 2,0 | 5,2 | 13,1 | 168 | 0,04 | 10,86 | 0,01 | 2,55 | 47,82 | 51,77 | 39,62 | 1,05 |
| 246 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,2 | 146 | 0,05 | 0,03 | - | 0,66 | 7,59 | 31,43 | 11,57 | 0,61 |
| 443 | Гуляш из говядины | 100 | 8,2 | 3,3 | 2,0 | 61 | 0,09 | 2,01 | - | 0,59 | 15,86 | 230,4 | 31,93 | 2,36 |
| 859 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **21,5** | **19,7** | **143,6** | **803** | **0,26** | **24,1** | **0,07** | **10,02** | **164,65** | **410,63** | **115,22** | **8,06** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 150 | 0,03 | 0,7 | 0,02 | - | 120,0 | 95,0 | 14,0 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,9** | **10,4** | **62,6** | **390** | **0,12** | **0,72** | **0,02** | **0,72** | **132,82** | **142,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **58,6** | **62,5** | **353** | **2074** | **0,79** | **26,04** | **0,2** | **13,27** | **693,97** | **745,55** | **179,37** | **10,87** |
| | **16 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| п\ф | Сырники со сгущённым молоком | 150\20 | 22,8 | 18,6 | 28,4 | 343 | 0,14 | 3,4 | 0,11 | 0,58 | 128,78 | 133,42 | 19,63 | 0,33 |
| 864 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,3 | - | 15,2 | 70 | - | 0,3 | - | - | 5,29 | 8,22 | 3,64 | 0,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Вафли | 40 | 1,3 | 1,1 | 32,4 | 136,8 | 0,04 | - | - | - | 10 | 33 | 2 | 0,6 |
| | **Итого завтрак:** | | **24,4** | **19,7** | **76** | **549,8** | **0,18** | **3,7** | **0,11** | **0,58** | **144,07** | **174,64** | **25,57** | **1,63** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 3,2 | 8,5 | 4,3 | 60 | 0,01 | 2,26 | - | 2,12 | 27,89 | 30,56 | 29,14 | 1,08 |
| 226 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250 | 6,2 | 7,9 | 23,2 | 188 | 0,08 | 0,45 | 0,02 | 0,10 | 182,72 | 162,96 | 32,94 | 0,61 |
| п/ф | Котлета мясная | 100 | 12,3 | 11,1 | 14,0 | 232 | 0,6 | 7,59 | 0,01 | 0,46 | 29,37 | 107,01 | 26,03 | 1,26 |
| 381 (1) | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 44 | 0,02 | 1,72 | - | 0,13 | 4,43 | 13,18 | 7,39 | 0,39 |
| 355 (1) | Рис отварной | 150 | 4,5 | 7,4 | 46,3 | 170 | 0,02 | 0,13 | - | 0,19 | 2,21 | 26,47 | 6,74 | 0,35 |
| 421 (2) | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,20 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **32,7** | **38** | **250,4** | **1091** | **0,8** | **22,25** | **0,17** | **3,2** | **284,12** | **403,14** | **127,34** | **6,24** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 150 | 0,03 | 0,7 | 0,02 | - | 120,0 | 95,0 | 14,0 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,9** | **10,4** | **62,6** | **390** | **0,12** | **0,72** | **0,02** | **0,72** | **132,82** | **142,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **70,3** | **56,5** | **315,6** | **2038** | **3,4** | **44,36** | **0,22** | **8,49** | **420,9** | **814,5** | **245,1** | **12,93** |
| | **17 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 134 (1) | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 250/10 | 3,0 | 9,0 | 32,6 | 404 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| 433 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 50/10 | 4,2 | 9,9 | 25,1 | 176 | 0,2 | 0,42 | - | 0,36 | 7,2 | 15,3 | 5,7 | 0,27 |
| | **Итого завтрак:** | | **9,7** | **22,5** | **86,4** | **732** | **0,24** | **1,75** | **0,03** | **0,58** | **89,33** | **145,46** | **27,35** | **0,76** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Салат из свеклы с р/м | 100 | 3,2 | 8,5 | 4,3 | 110 | 0,01 | 2,26 | - | 2,12 | 27,89 | 30,56 | 29,14 | 1,08 |
| 114 (1) | Суп «Полевой» с крупой | 250 | 2,2 | 4,4 | 12,4 | 99 | 0,06 | 5,32 | 0,03 | 0,23 | 29,09 | 46,75 | 23,6 | 0,67 |
| п/ф | Тефтели мясные | 80 | 11,6 | 13,8 | 12,1 | 179 | 0,04 | 1,89 | - | 0,44 | 12,17 | 80,15 | 16,23 | 0,75 |
| 381 | Соус томатный | 50 | 1,3 | 2,4 | 4,2 | 45 | 0,02 | 1,72 | - | 0,13 | 4,43 | 13,18 | 7,39 | 0,39 |

| (1) | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 165 | Греча отварная | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 186 | 0,14 | 0,13 | - | 0,32 | 25,76 | 135,17 | 35,29 | 2,99 |
| п/ф | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **31,3** | **35,2** | **162,8** | **953** | **0,29** | **16,25** | **0,04** | **4,79** | **167,36** | **350,44** | **123,62** | **8,98** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Йогурт питьевой | 150 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 150 | 0,03 | 0,7 | 0,02 | - | 120,0 | 95,0 | 14,0 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,9** | **10,4** | **62,6** | **390** | **0,12** | **0,72** | **0,02** | **0,72** | **132,82** | **142,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **54,5** | **54,8** | **320,4** | **2156** | **0,72** | **29,03** | **0,3** | **8,91** | **482,55** | **665,65** | **169,96** | **10,33** |
| | **18 день** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Каша манная с маслом сливочным | 250\10 | 3,0 | 8,0 | 31,6 | 218 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 70 | 0,03 | 1,0 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 |
| 4а | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 9,8 | 24,9 | 208 | 0,2 | 0,42 | - | 0,6 | 7,2 | 15,3 | 5,7 | 0,27 |
| 21 | Яйцо варёное | 1 шт. | 12,9 | 11,7 | 1,0 | 158,7 | 4,7 | - | 29 | 4 | 5,6 | - | 3,0 | 14 |
| | **Итого завтрак:** | | **24,6** | **34,5** | **90** | **654,7** | **4,96** | **2,63** | **29,04** | **4,78** | **166,41** | **224,1** | **31,8** | **15,19** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 3,2 | 8,5 | 4,3 | 60 | 0,01 | 2,26 | - | 2,12 | 27,89 | 30,56 | 29,14 | 1,08 |
| 226 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 221 | 0,16 | 3,13 | 0,01 | 0,21 | 28,43 | 69,03 | 26,6 | 1,74 |
| 442 | Жаркое по-домашнему | 200 | 17,8 | 9,8 | 21,6 | 250 | 0,09 | 2,01 | - | 0,59 | 15,86 | 230,4 | 31,93 | 2,36 |
| 420 | Кисель | 200 | - | - | 30,6 | 118 | - | - | - | - | 0,68 | - | - | 0,1 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 0,03 | - | - | - | 8,0 | 35,0 | 8,0 | 0,8 |
| | Фрукты | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 41 | 0,01 | 6,5 | - | - | 8,0 | 5,5 | 4,5 | 1,1 |
| | **Итого обед:** | | **32,6** | **24,6** | **166,2** | **1028** | **0,31** | **14,18** | **0,02** | **3,03** | **140,7** | **404,12** | **125,37** | **14,35** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | Выпечка (кондитерские изделия) | 100 | 12,3 | 4,0 | 54,4 | 240 | 0,09 | 0,02 | - | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| | Кефир | 200 | 5,0 | 6,0 | 8,5 | 150 | 0,03 | 0,6 | 0,03 | - | 122 | 92 | 14 | 0,1 |
| | **Итого полдник:** | | **17,3** | **10,0** | **62,9** | **390** | **0,12** | **0,62** | **0,03** | **0,72** | **134,82** | **139,43** | **32,31** | **1,01** |
| | **Всего за день:** | | **63,8** | **47,9** | **352,9** | **2067,8** | **0,67** | **16,55** | **0,1** | **7,13** | **589,88** | **879,35** | **207,33** | **17,91** |

г/п - готовая продукция