День :1

			Пище	вые вещест	ъа (г)	Энерге-	
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca				тическая	
рец.	i iprioni in dir, narmonosamo onoda	порции	Б	Ж	У	ценность	С
1	2	3	4	5	6	(ккал)	9
<u> </u>	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак		15		12	1	113	
306	Масло порциями Яйцо вареное	40	5	5		63	
277		210	5	9	29	215	1
n/n	Каша жидкая рисовая	40	6	1	32	90	- 1
-	Батон		б	1	10	44	40
п/п 575	Яблоко	100		1			10
	Чай с сахаром	200	40	07	15	60	44
Итого за 3	вавтрак		16	27	86	585	11
Обед	lu c	00	0		1 0	70	
п/п	Икра кабачковая	80	0	6	6	72	3
136	Борщ с капустой и картофелем на курин. бульон	300	11	7	16	177	11
436	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	100	13	17	3	215	1
469	Макароные изделия отварные	175	7	6	37	226	13
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за С	•••		39	36	156	1022	55
Полднин						, ,	
320	Запеканка из творога с джемом	80	14	7	13	177	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Г	Т ОЛДНИК		15	7	33	273	4
Ужин							
49	Салат из белокачанной капусты "Ароматный"	80	1	8	2	84	16
420	Запеканка картофельная с мясом	200	16	18	15	290	18
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
639	Булочка	50	4	5	33	191	
576	Чай с лимоном	29			15	62	3
Итого за У	/жин		28	31	130	837	37
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за У	/жин2	·	5	14	40	313	
Итого за д	І ень		103	115	445	3030	107

День : 2

			Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	10	17	2	208	
277	Каша жидкая Дружба	210	7	9	33	244	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Груша	100			10	46	5
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	1
Итого за 3	автрак		25	40	99	808	7
Обед				•			
53	Салат витаминный	80	1	4	8	72	
164	Суп картофельный с рисом на курин. бульоне	300	4	3	20	169	8
395	Котлета рубленная из филе птицы из с белокочанной капустой	100	12	14	10	216	11
473	Пюре картофельное	175	4	6	24	165	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
538	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за О	Обед	•	29	27	147	928	28
Полдник				•			
314	Сырники из творога со сгущенным молоком	80	13	10	15	205	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за П	 Іолдник		19	16	23	315	0
Ужин				•			
81	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	80	4	6	5	109	5
369	Гуляш из говядины	100	16	16	3	218	1
271	Каша гречневая	150	7	7	27	199	2
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за У	жин	•	30	23	110	687	3
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за У		•	5	14	40	313	
	ень		108	120	419	3051	31

День: 3

			Пище	вые вещест	гва (г)	Энерге-	
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca				тическая	_
рец.	.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	8	0	72	
277	Каша жидкая 4 злаков	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Яблоко	100			10	44	5
576	Чай с лимоном	200			15	62	
Итого за 3	автрак		18	31	82	598	6
Обед							
56	Салат из моркови с яблоками	80	1	4	8	77	4
172	Суп лапша-домашняя на курин.бульоне	300	6	6	14	132	1
402	Тефтели	100	8	10	6	158	13
471	Картофель отварной	175	3	5	27	169	21
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за С	бед		26	25	149	868	66
Полдник							
320	Запеканка из творога с джемом	80	14	7	13	177	
п/п	Сок фруктовый	200			20	96	4
Итого за П	олдник		14	7	33	273	4
Ужин							
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	5
432	Птица отварная	100	22	12	1	200	9
460	Рис отварной с овощами	150	5	5	31	183	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Булочка"Дорожная"	50	3	7	26	180	
576	Чай с лимоном	29			15	62	3
Итого за У	жин		38	30	142	937	18
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за У	жин2	•	5	14	40	313	
Итого за д	ень		101	107	446	2989	94

День :4

			Пище	вые вещест	гва (г)	Энерге-	
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca				тическая	
рец.	приот пищи, паитопование отгода	порции	Б	Ж	У	ценность	С
						(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак		1			1	1	
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	10	17	2	208	
278	Каша жидкая рисовая	210	7	9	35	243	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Груша	100			10	46	5
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за 3	автрак		23	39	94	760	6
Обед							
37	Салат "Степной"из разных овощей	80	3	8	6	110	6
145	Щи из свежей капусты с картофелем на курин. бульоне	300	3	6	8	121	22
386	Шницель	100	15	15	13	230	
468	Пюре гороховое	175	18	6	35	265	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
592	Сок	200	0		20	96	4
Итого за С	Обед		46	35	147	1032	32
Полдник				•	•		
324	Пудинг из творога с яблоками с джемом	80	12	7	12	162	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за П		•	18	13	20	272	2
Ужин				•	•		
26	Салат из белокочанной капусты	80	1	8	3	87	19
367	Жаркое по-домашнему	200	23	21	18	354	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
541	Компот из ягод	200	1	1	29	122	27
Итого за У		•	32	29	115	773	51
Ужин2				•	•		
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за У		ı	5	14	40	313	
Итого за д			416	3150	91		

День : 5

			Пище	евые вещест	тва (г)	Энерге-	
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca			1 '	тическая	
рец.	Прием Пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность	С
						(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло шоколадное порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая манная	210	6	8	28	212	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Мандарин	100			10	44	5
576	Чай с лимоном	200			15	62	
Итого за	Завтрак		17	26	85	584	6
Обед							
6	Салат из белок. капуста с яблоками	80	1	8	4	92	26
153	Рассольник "Ленинградкий" на курин. бульоне	300	3	6	17	158	8
445	Котлеты "Дружба"	100	18	21	10	303	3
475	Пюре картофельное	175	4	6	24	165	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за ('	34	41	149	1050	69
Полдни	K			•	•		
320	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80	13	7	17	186	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за I	Полдник	'	13	7	17	186	0
Ужин				•	•		
78	Салат из свеклы	80	2	5	8	75	6
366	Говядина в сочке	100	17	19	2	243	1
469	Макароные изделия отварные	150	6	6	32	194	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Булочка" Ароматная"	50	4	5	30	180	
547	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	24	103	0
Итого за :			37	35	161	1005	7
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за :			5	14	40	313	
Итого за	1ень		106	123	452	3138	82

День :

			Пище	вые вещест	тва (г)	Энерге-	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак				•			
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	8	0	72	
277	Каша жидкая 4 злаков	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Груша	100			10	46	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	1
Итого за	Завтрак		20	32	89	645	12
Обед							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1	0	4	21	16
166	Суп картофельный с макаронными изделиями на курин. бульоне	300	7	4	19	143	8
266	Бифштекс рубленный	100	18	28	0	328	
207	Картофель тушеный	175	7	14	25	239	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за	Обед		41	46	133	1037	28
Полдни	К						
314	Сырники из творога с джемом	80	15	11	9	197	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за І	Полдник		21	17	17	307	0
Ужин							
59	Салат из моркови с яблоками	80	1	0	12	52	2
377	Плов	250	17	17	25	324	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
547	Компот из смеси сухофруктов	200	1			131	
Итого за 🤉	Ужин		26	17	102	717	3
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за 🤉	Ужин2		5	14	40	313	
Итого за	день		87	126	381	3019	43

1ень : '

			Пище	евые вещест	гва (г)	Энерге-	
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	_			тическая	_
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность	С
1	2	3	4	5	6	(ккал) 7	9
Завтрак	2	3	4	3	0	,	9
Завтрак 1	Масло порциями	15		12	1	113	
307	Омлет натуральный	55	10	17	2	208	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	- '
п/п	Яблоко	10	0	'	10	44	5
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
	1	200//	21	39	88	732	9
Итого за За	автрак		21	39	00	132	9
Обед 81	Carar va anavri i a avinavi	80	2	4	8	75	5
157	Салат из свеклы с сыром	300	3	4	10	116	 11
404	Суп из овощей накурин. бульоне	100	13	17	12		9
458	Тефтели	175	5	6	26	234 181	9
	Каша гречневая		_	6	_		
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	0.7
541	Компот из ягод	200	1	0.4	29	122	27
Итого за О	••		31	31	150	938	52
Полдник			- 10		1 4-	100	
320	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80	13	7	17	186	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за П	олдник		14	7	37	282	4
Ужин	T						
71	Помидоры натуральные свежие	80	1	0	4	21	16
	Котлета загадка	100	13	12	11	173	
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Булочка	50	5	8	36	234	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за У	жин		29	25	151	839	21
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за У	жин2		5	14	40	313	
Итого за д	ень		100	116	466	3104	86

День: 8

			Пище	вые вещест	гва (г)	Энерге-	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая Янтарная	210	7	10	39	279	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Банан	100			21	95	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за 3	автрак		18	28	107	700	11
Обед			•	•			
50	Салат" Сюрприз" из белокочанной капусты	80	1	4	5	64	31
165	Суп картофельный с горохом на курин. бульоне	300	9	6	19	166	7
438	Цыплята, тушеные с овощами	100	17	24	4	280	7
471	Картофель отварной	175	3	5	27	169	21
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за С	Обед	•	38	37	140	985	70
Полдник			•	•			
324	Пудинг из творога с яблоками с джемом	80	12	7	12	162	2
п/п	Молоко обогащенное	100	1	1	0	46	
Итого за Г		•	22	14	37	365	2
Ужин				•	•		
58	Салат из моркови с чесноком	80	1	6	5	82	4
369	Гуляш	100	11	13	3	218	1
459	Рис отварной	150	4	10	33	180	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Плюшка Московская	50	6	3	23	100	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за У		•	35	28	196	912	32
Ужин2				•	•		
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за У	жин2	•	5	14	40	313	
Итого за д	ень		118	121	520	3275	115

День : 9

			Пище	евые вещест	гва (г)	Энерге-	
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca			1	тическая	
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность	С
						(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	6	0	72	
277	Каша жидкая манная	210	6	8	28	212	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Яблоко	100			10	44	5
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за 3	Завтрак		17	27	85	591	6
Обед							
53	Салат витаминный	80	1	4	8	72	26
153	Рассольник " Ленинградкий" на курин. бульоне	300	3	6	17	158	8
420	Запеканка картофельная	275	15	20	28	352	18
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за С	Обед		27	30	147	914	79
Полдник	(
320	Запеканка из творога с джемом	80	14	7	13	177	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Г	Толдник		15	7	33	273	4
Ужин							
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	7
375	Говядина тушеная с луком	100	19	20	2	266	1
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	194	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
547	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	131	0
Итого за У			34	31	134	903	8
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за У			5	14	40	313	
Итого за д	цень		98	109	439	2994	97

День : 10

			Пище	вые вещест	гва (г)	Энерге-	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность	С
						(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	10	17	2	208	
277	Каша жидкая 4- злаковая	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Банан	100			21	95	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	
Итого за 3	автрак		25	41	102	830	11
Обед							
73	Салат овощной с яблоками и свеклой	80	1	0	5	27	13
172	Суп - лапша домашняя на курин. бульоне	300	6	6	14	132	1
432	Птица отварная	100	22	12	1	200	2
476	Картофель запеченый	175	5	18	39	334	22
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
592	Сок	200	1		20	96	4
Итого за О		•	42	36	144	999	42
Полдник				•			
314	Сырники из творога со сгущенным молоком	80	13	10	15	205	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за П	Т ОЛДНИК	,	19	16	23	315	0
Ужин				u .	•		
71	Помидоры натуральные свежие	80	1	0	4	21	16
403	Тефтели	100	11	13	10	202	2
460	Рис отварной с овощами	150	5	5	31	183	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
631	Булочка ванильная	60	4	6	30	188	
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за У		1 -	28	24	155	864	19
Ужин2				1		ı L	
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
		-					
Итого за У	′жин2	Į.	5	14	40	313	

День : 11

№ рец. Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У тическая ценность (кжал) С 1 2 3 4 5 6 7 9 Завтрак 1 3 4 5 6 7 9 3 3 4 5 6 7 9 3 3 4 1 6 3 1 3 2 9 1 1 3 2 9 1 1 3 2 9 1 1 3 2 9 1 1 3 4 1 1 3 1 1 3				Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-	
рец.	Nº	Приом пини наименерацие блюда	Macca			1	тическая	
Завтрак 3 4 5 6 7 9 Завтрак 1 Масло порциями 15 12 113 13 306 Яйцо вареное 40 5 5 63 5 277 Каша жидкая Янтарная 210 7 10 39 279 1 п/п Батон 40 6 1 32 90 1 п/п Яблоко 200 200 20 88 15 62 3 Итого за Завтрак 18 28 106 695 4 0 66 1 32 90 1 66 65 3 4 10 665 3 4 10 665 4 0 66 5 3 3 4 10 116 8 3 87 19 19 153 20 10 13 10 11 13 10 11 13 10	рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность	С
Завтрак 1 Маспо порциями 15 12 113 306 Яйцо вареное 40 5 5 63 277 Каша жидкая Янтарная 210 7 10 39 279 1 п/п Батон 40 6 1 32 90 1 п/п Яблоко 200 200 20 88 576 Чай с лимоном 2007 15 62 3 Игог за Завтрак 18 28 106 695 4 Обед 200 20 88 576 49 15 62 3 26 Салат из свежих помидоров 80 1 8 3 87 19 26 Салат из свежих помидоров 80 1 8 3 87 19 26 Салат из свежих помидоров 80 1 8 3 87 19 26 Салат из свежих помидоров 80 1 8								
1 Масло порциями 15 12 113 306 Яйцо вареное 40 5 5 63 277 Каш эжидкая Янтарная 210 7 10 39 279 1 л/п Багон 40 6 1 32 90 л/п Яблоко 200 20 88 576 Чай с лимоном 200/7 15 62 3 Итого за Завтрак 18 28 106 695 4 26 Салат из свежих помидоров 80 1 8 3 87 19 153 Суп из овощей на курин. бульоне 300 3 4 10 116 8 452 Фумсадельки за цыплят 100 16 13 10 217 1 300 Салати отварные 150 6 5 32 194 л/п Хом бат шенчный / ржаной 140 7 65 210 547			3	4	5	6	7	9
306 Яйцо вареное 40 5 5 63 277 Каша жидкая Янтарная 210 7 10 39 279 1 п/п Батон 40 6 1 32 90 п/п Яблоко 200 200 20 88 576 Чай с лимоном 2007 15 62 3 Итого за Завтрак 26 Салат из свежих помидоров 80 1 8 3 87 19 26 Салат из свежих помидоров 80 1 8 3 87 19 153 Суг из овощей на курин. бульоне 300 3 4 10 116 8 452 Фрикарельки из цыплят 100 16 13 10 217 1 300 Салетти отварные 150 6 5 32 194 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 547 Компот из ягод 200 1 131 10 217 1 10года 20 34 30 120 955 28 Подник 320 Запеканка из творога с дже	Завтрак							
277 Каша жидкая Янтарная 210 7 10 39 279 1 п/п Багон 40 6 1 32 90 1 п/п Яблоко 200 20 88 15 62 3 Итого за Завтрак 18 28 106 695 4 Обед 26 Салат из свежих помидоров 80 1 8 3 87 19 153 Суп из овощей на курин. бульоне 300 3 4 10 116 8 452 Фрикадельки из цыплят 100 16 13 10 217 1 300 Спагетти отварные 150 6 5 32 194 194 47 Компот из ягод 200 1 131 1 11		Масло порциями						
п/п Батон 40 6 1 32 90					_			
п/п Яблоко 200 20 88 576 Чай с лимоном 2007 15 62 3 Игого за Завтрак 18 28 106 695 4 Обед 26 Салат из свежих помидоров 80 1 8 3 87 19 153 Суп из овощей на курин. бульоне 300 3 4 10 116 8 452 Фрикадельки из цыплят 100 16 13 10 217 1 300 Стагетти отварные 150 6 5 32 194 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 547 Компот из эгод 200 1 131 1 Игого за Обед 34 30 120 955 28 Полдник 320 Запеканка из творога с джемом 80 14 7 13 177 п/п Сок фруктовый 200 1 <td>277</td> <td>Каша жидкая Янтарная</td> <td></td> <td>7</td> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td>1</td>	277	Каша жидкая Янтарная		7	10			1
576 Чай с лимоном 200/7 15 62 3 Итого за Завтрак 18 28 106 695 4 Обед 26 Салат из свежих помидоров 80 1 8 3 87 19 153 Сул из овощей на курин. бульоне 300 3 4 10 116 8 452 Фрикадельки из цыплят 100 16 13 10 217 1 300 Слагетти отварные 150 6 5 32 194 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 547 Компот из ягод 200 1 131 1 Итого за Обед 34 30 120 955 28 Подник 320 Запеканка из творога с джемом 80 14 7 13 177 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 18	п/п	Батон	40	6	1	32	90	
Итого за Завтрак 18 28 106 695 4 Обед 26 Салат из свежих помидоров 80 1 8 3 87 19 153 Суп из овощей на курин. бульоне 300 3 4 10 116 8 452 Фрикадельки из цыплят 100 16 13 10 217 1 300 Спагетти отварные 150 6 5 32 194 n/n Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 547 Компот из ягод 200 1 131 Итого за Обед 34 30 120 955 28 Поддник 320 Запеканка из творога с джемом 80 14 7 13 177 Подник 200 1 20 96 4 Ужин 367 Харкое по-домашнему 15 7 33 273 4 Ужин 367 Харкое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плошка "Московская" 50 4 2 30 152 15 65 210 Б78 Чай с сахаром		Яблоко	200			20		
Обед 26 Салат из свежих помидоров 80 1 8 3 87 19 153 Суп из овощей на курин. бульоне 300 3 4 10 116 8 452 Фрикадельки из цыплят 100 16 13 10 217 1 300 Слагетти отварные 150 6 5 32 194 л/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 547 Компот из ягод 200 1 131 1 Итого за Обед 34 30 120 955 28 Полдник 320 Запеканка из творога с джемом 80 14 7 13 177 320 Запеканка из творога с джемом 80 14 7 13 177 иго за Полдник 15 7 33 273 4 Итого за Полдник 15 7 33 273 4 Ужин 80 2	576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
26 Салат из свежих помидоров 80 1 8 3 87 19 153 Сул из овощей на курин. бульоне 300 3 4 10 116 8 452 Фрикадельки из цыплят 100 16 13 10 217 1 300 Спагетти отварные 150 6 5 32 194 п/л Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 547 Компот из ягод 200 1 131 1 Итого за Обед 34 30 120 955 28 Полдник 10 16 7 13 177 170 Сок фруктовый 200 1 20 96 4 Итого за Полдник 15 7 33 273 4 Итого за Иза из свеклы с сыром 80 2 4 8 75 4 367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 пл Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с с	Итого за	Завтрак		18	28	106	695	4
153 Суп из овощей на курин. бульоне 300 3 4 10 116 8 452 Фрикадельки из цыплят 100 16 13 10 217 1 300 Спагетти отварные 150 6 5 32 194 л/п Хлеб пшеничный / ржаной 1440 7 655 210 547 Компот из ягод 200 1 131 Итого за Обед 34 30 120 955 28 Полдник 320 Запеканка из творога с джемом 80 14 7 13 177 л/п Сок фруктовый 200 1 20 96 4 Итого за Полдник 15 7 33 273 4 Ужин 15 Салат из свеклы с сыром 80 2 4 8 75 4 367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 л/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 л/п Клеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 1 15 60 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 л/п Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 л/п Кисломолочный продукт 200 2 6 24 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313	Обед							
452 Фрикадельки из цыплят 100 16 13 10 217 1 300 Спагетти отварные 150 6 5 32 194 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 547 Компот из ягод 200 1 131 Итого за Обед В Сом фруктовый из творога с джемом 80 14 7 13 177 п/п Сок фруктовый 200 1 20 96 4 Ужин 81 Салат из свеклы с сыром 80 2 4 8 75 4 367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 578 Чай с сахаром 200 15 66 210 Итого за Ужин 70 Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 10 Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 10 Кисломолочный продукт 200 3 8 16 156 Ит	26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	3	87	19
300 Спагетти отварные 150 6 5 32 194 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 547 Компот из ягод 200 1 131 Итого за Обед 34 30 120 955 28 Полдник 320 Запеканка из творога с джемом 80 14 7 13 177 п/п Сок фруктовый 200 1 20 96 4 Итого за Полдник 15 7 33 273 4 Ужин 367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 27 136 851 9 Ужин2 17 Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 п/п Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 п/п Кисломолочный продукт 200 2 6 24 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313 Итого за Ужин2 5 14 40 313	153	Суп из овощей на курин. бульоне	300	3	4	10	116	8
п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 547 Компот из ягод 200 1 131 Игого за Обед 34 30 120 955 28 Полдник 320 Запеканка из творога с джемом 80 14 7 13 177 п/п Сок фруктовый 200 1 20 96 4 Истого за Полдник 15 7 33 273 4 Ужин 80 2 4 8 75 4 367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 15 60 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 1/п Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 п/п Кисломолочный продукт 20 3 8 16 157 п/п Кисломолочный продукт 20 <t< td=""><td>452</td><td>Фрикадельки из цыплят</td><td>100</td><td>16</td><td>13</td><td>10</td><td>217</td><td>1</td></t<>	452	Фрикадельки из цыплят	100	16	13	10	217	1
547 Компот из ягод 200 1 131 Итого за Обед 34 30 120 955 28 Полдник 320 Запеканка из творога с джемом 80 14 7 13 177 п/п Сок фруктовый 200 1 20 96 4 Ужин 81 Салат из свеклы с сыром 80 2 4 8 75 4 367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 15 60 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 1/п Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 п/п Кондитерское изделия 40 2 6 24 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313	300	Спагетти отварные	150	6	5	32	194	
Итого за Обед 34 30 120 955 28 Полдник 320 Запеканка из творога с джемом п/п Сок фруктовый 80 14 7 13 177 п/п Сок фруктовый 200 1 20 96 4 Итого за Полдник 15 7 33 273 4 Ужин 81 Салат из свеклы с сыром 80 2 4 8 75 4 367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 15 60 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 10 3 8 16 157 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313	п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
Полдник 320 Запеканка из творога с джемом 80 14 7 13 177 п/п Сок фруктовый 200 1 20 96 4 Истого за Полдник 15 7 33 273 4 Ужин 81 Салат из свеклы с сыром 80 2 4 8 75 4 367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 15 60 15 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужинг 200 3 8 16 157 п/п Кондитерское изделия 40 2 6 24 156 Итого за Ужи	547	Компот из ягод	200	1			131	
320 Запеканка из творога с джемом 80 14 7 13 177 п/п Сок фруктовый 200 1 20 96 4 Итого за Полдник 15 7 33 273 4 Ужин 81 Салат из свеклы с сыром 80 2 4 8 75 4 367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 36 27 136 851 9 Ужин2 п/п Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 п/п Кондитерское изделия 40 2 6 24 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313	Итого за	Обед		34	30	120	955	28
п/п Сок фруктовый 200 1 20 96 4 Итого за Полдник 15 7 33 273 4 Ужин 81 Салат из свеклы с сыром 80 2 4 8 75 4 367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 15 60 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 7 136 851 9 Итого за Ужин2 40 2 6 24 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313	Полдни	K			•	•		
Итого за Полдник 15 7 33 273 4 Ужин 81 Салат из свеклы с сыром 80 2 4 8 75 4 367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 15 60 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 п/п Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 п/п Кондитерское изделия 40 2 6 24 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313	320	Запеканка из творога с джемом	80	14	7	13	177	
Ужин 81 Салат из свеклы с сыром 80 2 4 8 75 4 367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 15 60 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 7 136 851 9 Итого за Ужин2 200 3 8 16 157 Итого за Ужин2 5 14 40 313			200	•			96	4
81 Салат из свеклы с сыром 80 2 4 8 75 4 367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 15 60 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 п/п Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 п/п Кондитерское изделия 40 2 6 24 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313	Итого за	Полдник		15	7	33	273	4
367 Жаркое по-домашнему 200 23 21 18 354 5 п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 15 60 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 п/п Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 п/п Кондитерское изделия 40 2 6 24 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313	Ужин							
п/п Плюшка "Московская" 50 4 2 30 152 п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 15 60 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 7 17 Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 156 156 156 156 156 14 40 313 16 313 313 33	81	Салат из свеклы с сыром	80	2	4	8	75	4
п/п Хлеб пшеничный / ржаной 140 7 65 210 578 Чай с сахаром 200 15 60 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 п/п Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 п/п Кондитерское изделия 40 2 6 24 156 Итого за Ужин2	367	Жаркое по-домашнему	200	23	21	18	354	5
578 Чай с сахаром 200 15 60 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 п/п Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 п/п Кондитерское изделия 40 2 6 24 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313	п/п	Плюшка "Московская"	50	4	2	30	152	
578 Чай с сахаром 200 15 60 Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 п/п Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 п/п Кондитерское изделия 40 2 6 24 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313	п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
Итого за Ужин 36 27 136 851 9 Ужин2 п/п Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 п/п Кондитерское изделия 40 2 6 24 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313	578		200			15	60	
п/п Кисломолочный продукт 200 3 8 16 157 п/п Кондитерское изделия 40 2 6 24 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313	Итого за 3			36	27	136	851	9
п/п Кондитерское изделия 40 2 6 24 156 Итого за Ужин2 5 14 40 313	Ужин2							
Итого за Ужин2 5 14 40 313	п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
	п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за день 108 106 435 3087 45	Итого за 3	Ужин2	•	5	14	40	313	
	Итого за	цень		108	106	435	3087	45

День : 12

			Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-	
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca				тическая	
рец.	присм пищи, наименование отнода	порции	Б	Ж	У	ценность	С
4						(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак		45		10	1	140	
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	6	0	72	
277	Каша жидкая рисовая	210	7	10	39	279	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Груша	150			15	72	10
578	Чай с сахаром	200		1	15	60	
Итого за 3	Завтрак		18	29	101	686	11
Обед							
ПП	Икра кабачковая	80	0	6	6	72	3
136	Борщ с капустой и картофелем на курин. бульоне	300	3	6	12	112	11
369	Гуляш	75	16	16	3	218	11
458	Каша гречневая	175	8	8	31	232	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за (Обед		35	36	137	940	19
Полдни	K						
324	Пудинг из творога с яблоками с джемом	80	12	7	12	162	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Г			18	13	20	272	2
Ужин							
58	Салат из моркови с чесноком	80	1	6	5	82	4
386	Шницель	100	15	15	13	250	
493	Рагу овощное	150	4	7	13	128	11
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
636	Булочка "Дорожная"	50	4	4	27	160	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за У	У жин	•	42	36	170	892	18
Ужин2				•			
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за У		•	5	14	40	313	
Итого за д	день		118	128	468	3103	50

День : 13

			Пищевые вещества (г)			Энерге-	
№ рец. Прием пищи, наименовани	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	10	17	2	208	
277	Каша жидкая "Дружба"	210	6	8	28	212	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Банан	200			42	190	20
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	
Итого за 3	Завтрак	•	24	39	126	920	21
Обед	·	•		•	•		
43	Салат белокочанной капусты	80	1	4	5	64	39
166	Суп картоф с макаронными изделиями на курин . бульоне	300	7	4	19	143	8
403	Тефтели	100	10	13	9	198	2
459	Рис отварной	175	4	7	38	228	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за С	Обед		30	28	165	965	76
Полднин	(•		•	•		
320	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80	13	7	17	186	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Г		•	14	7	37	282	4
Ужин		'		•		•	
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	7
420	Запеканка картофельная с мясом	200	16	18	15	290	18
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за У	Итого за Ужин		24	24	99	664	28
Ужин2		•		•		•	
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		·	5	14	40	313	
Итого за день			97	112	467	3144	129

День: 14

			Пищевые вещества (г)			Энерге-	
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca				тическая	
рец.	Tiprion magn, namenosamo omega	порции	Б	Ж	У	ценность	С
						(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак		1 45 1		1 10	1	1 440 1	
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	6	0	72	
277	Каша жидкая манная	210	6	8	28	212	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
ПП	Конфета шоколадная	25	13	9	3	112	
п/п	Яблоко	100			10	44	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за 3	автрак		17	27	60	703	11
59	Салат из припущенной моркови с яблоками	80	1	0	12	52	2
145	Щи из свежей капусты с картофелем на курин. бульоне	300	3	6	8	121	22
443	Котлеты натуральная из филе птицы	100	16	6	1	218	9
468	Пюре гороховое	175	18	6	35	265	7
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	
Итого за О	бед		45	18	129	910	38
Полдник							
314	Сырники из творога с джемом	80	15	11	9	197	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за П	Олдник	'	21	17	17	307	0
Ужин				•			
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	3	87	19
377	Плов	250	17	17	25	324	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Булочка	60	4		6	30	188
547	Компот из смеси сухофруктов	200	1			131	
Итого за Ужин		40	35	119	782	208	
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		5	14	40	313		
Итого за д	Итого за день		123	129	365	3015	#REF!

Таблица среднего значения по меню 14 дней

	белки	жиры	углеводв	энер.цен	витамин С
1 день	103	120	448	2994	107
2 день	112	130	455	3357	41
3 день	100	109	456	3115	99
4 день	128	135	454	3433	110
5 день	106	131	451	3280	96
6 день	92	137	427	3413	53
7 день	100	118	462	3169	91
8 день	128	132	545	3379	115
9 день	102	119	475	3302	102
10 день	120	135	452	3350	61
11 день	97	123	429	3232	55
12 день	122	138	499	3223	50
13 день	102	111	496	3297	109
14 день	123	129	411	3047	68
Итого за 14 дней	1535	1767	6460	45591	1157
Средняя значение за период	109	126	461	327.9	
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в%от ккал	1	1	4		

В лагере предусмотрено пятиразовое питание , по-домашнему : из свежих разных овощей, фрукты, ягодные напитки, соки, йогурты. Самые разнообразные первые и вторые блюда просто пальчики оближешь! Средняя за день каллорийность 2556 ккаал.

В примерном меню учитывается рациональное распредение энергетической ценності по отдельным приемам пищи в процентном отношении составляет:

*завтрак	от 20%
*обед	от 35%
*полдник	от 10 %
*ужин	от 30%
*второй ужин	от 5%

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в течение дня

СанПиН 2.4.4.3155-13

	Завтрак	обед	Полдник	Ужин	Ужин-2	Итого (ККАЛ)
1 день	541	994	361	837	208	2941
2 день	762	928	361	976	203	3230
3 день	550	925	368	938	208	2989
4 день	601	1052	316	959	203	3131
5 день	570	1050	301	1044	208	3173
6 день	599	1062	352	869	203	3085
7 день	688	938	317	960	208	3111
8 день	640	1007	365	1088	203	3303
9 день	628	846	317	1033	208	3032
10 день	590	999	352	940	203	3084
11 день	640	912	318	908	208	2986
12 день	550	940	344	966	203	3003
13 день	615	996	368	890	208	3077
14 день	518	910	379	1100	203	3110
Итого за 14 дней	8492	13559	4819	13508	2877	43255
Средняя значение за период	606.5	971	344	964	205.5	3092