

Примерное 21-дневное меню для детей с 7-11 лет на лагерь дневного пребывания "Солнышко"

Сезон: Летний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет ЛДП
 Неделя: Первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,00	7,00	21,20	155	120
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,20	7,83	19,91	160,2	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	23,75	97,12	Н
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	20,30	21,47	90,54	604,04	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,56	4,00	2,40	48	24
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,2	88
	Фрикадельки в соусе	90	11,82	9,81	11,34	152,1	280
	Рис припущенный с овощами	150	4,20	6,61	33,96	254,42	305
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Печенье	50	3,75	5,90	21,45	208,55	Н
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	30,71	32,90	130,26	1094,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	51,01	54,37	220,80	1698,71	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	16,93	18,99	39,00	358,5	223
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Бананы	130	1,95	0,00	29,12	124,8	337
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	22,06	19,37	94,29	648,1	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	0,80	4,08	2,80	51,2	23
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,48	110,4	82
	Щицель рыбный натуральный (с маслом)	90	13,90	16,31	9,00	236,81	235
	Картофель в молоке	150	3,30	5,25	19,74	144	311
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,16	19,80	93,9	349
	Булочка "Молочная"	50	2,10	1,38	37,03	180	434
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	30,26	33,86	131,26	1045,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	52,32	53,23	225,55	1693,81	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	200	7,72	7,96	35,80	242,76	173
	Бутерброды с повидлом	50	3,08	0,38	30,38	114,5	2
	Вафли	50	3,75	5,50	21,55	210	пром.
	Яйца вареные	40	5,08	4,70	0,28	64	209
	Чай с молоком	200	1,60	1,60	8,30	49	378
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	21,23	20,14	96,31	680,26
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,56	4,00	1,84	46,6	20
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	6,12	3,90	25,10	142,96	112
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	90	12,47	13,59	13,59	236,7	295
	Рагу из овощей	150	2,70	7,65	28,24	145,6	143
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	26,92	30,12	131,36	933,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	48,15	50,26	227,67	1613,52	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,15	225,99	210
	Горошек зеленый консервированный	60	1,20	0,00	3,60	30	1/1
	Бутерброды с повидлом	50	3,08	0,38	30,38	114,5	2
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Апельсины	130	0,65	0,00	35,62	80,6	339
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	22,04	22,78	85,25	558,29	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	80	1,25	4,00	7,44	70,4	45
	Суп сливочный с рыбой	200	7,38	7,44	10,54	116,84	16
	Гуляш из отварной говядины	90	12,51	9,45	6,30	385,2	246
	Пюре картофельное	180	3,78	6,35	28,49	226,8	312
	Компот из черносслива или изюма	200	0,34	0,10	23,60	78,4	348

Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	29,94	28,32	108,78	1107,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	51,98	51,10	194,03	1665,33	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	200	9,20	8,40	32,20	212	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	8,11	19,17	156,68	7
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	23,75	97,12	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	21,58	22,75	87,56	566,12	
ОБЕД	Салат из капусты и огурцов	80	1,04	4,00	2,88	52	1
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4,80	5,80	14,02	142,5	96
	Котлеты из говядины (с маслом)	90	13,28	12,93	14,40	234,9	268
	Макароны отварные с овощами	180	7,20	7,92	42,53	257,4	205
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,60	74,34	352
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	32,04	31,69	121,84	990,54		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1405	53,62	54,44	209,40	1556,66		

День 6							
ЗАВТРАК	Пудинг манный (с молоком сгущенным)	200	11,58	10,32	51,26	463,36	190
	Бутерброд с сыром	50	5,95	8,11	19,17	146,68	3
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Яблоко	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	22,32	22,83	94,11	769,24		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,56	4,00	2,40	48	24
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,70	6,90	17,50	153	102
	Картофельная запеканка с мясом	260	16,80	17,97	38,95	442,65	377
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	29,74	29,85	114,26	983,05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	52,06	52,68	208,37	1752,29		
Неделя:	Вторая						

День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	200	11,82	8,38	30,36	231,58	182
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	8,11	19,17	156,68	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	23,75	97,12	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	24,20	22,73	85,72	585,7	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,56	4,00	1,84	46,6	20
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	6,12	3,90	25,10	142,96	112
	Тефтели рыбные	100	12,40	8,60	12,80	184	239
	Картофельное пюре	100	2,13	3,52	14,38	126	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	60	1,56	1,14	6,48	56,4	321
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	14,00	59	291
	Вафли	50	3,75	5,50	21,55	210	пром.
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	31,20	27,64	128,56	1054,36		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1445	55,40	50,37	214,28	1640,06		

День 8							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	150	16,91	18,99	40,05	396,45	219
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Бананы	130	1,95	0,00	29,12	124,8	337
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	22,04	19,37	95,34	686,05		
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	0,80	4,08	2,80	51,2	23
	Суп- пюре из разных овощей	200	2,80	4,64	10,32	147	161
	Плов из птицы	250	19,20	19,75	45,25	447,5	291
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	27,48	29,45	109,78	955,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330	49,52	48,82	205,12	1641,15		

День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка пшеничная с грушами (с соусом)	220	9,26	9,15	55,62	354,2	187
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	8,11	19,17	156,68	7
	Яблоко	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	19,93	21,66	98,47	670,08	
ОБЕД	Салат из капусты и огурцов	80	1,04	4,00	2,88	52	1
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,2	88
	Котлеты из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	90	13,07	15,30	16,47	194,72	273
	Макароны отварные с сыром	150	6,98	5,58	34,92	250,96	333
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	27,48	29,45	109,78	955,1	

ИТОГО ЗА ОБЕД		800	31,47	31,46	115,38	929,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	51,40	53,12	213,85	1599,36	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	16,93	18,99	39,00	358,5	223
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	7,20	30,94	377
	Бананы	130	1,95	0,00	29,12	124,8	337
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	22,10	19,37	94,49	652,24	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	80	1,25	4,00	7,44	70,4	45
	Суп картофельный с рыбой	200	6,62	4,92	15,94	142,82	150
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	12,78	14,22	5,66	226,67	232
	Пюре картофельное	180	3,78	6,35	28,49	226,8	312
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	29,11	30,47	108,94	976,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	51,21	49,84	203,43	1628,33	
День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,00	7,00	21,20	155	120
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,20	7,63	19,91	160,2	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	23,75	97,12	Н
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	20,30	21,47	90,54	604,04	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,56	4,00	2,40	48	24
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,2	88
	Фрикадельки в соусе	90	11,82	9,81	11,34	152,1	280
	Рис припущенный с овощами	150	4,20	6,61	33,96	254,42	305
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	11,50	142	342
	Печенье	50	3,75	5,90	21,45	208,55	Н
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,89	33,08	118,76	1126,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	50,19	54,55	219,30	1730,71	
День 12							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	16,93	18,99	39,00	358,5	223
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Бананы	130	1,95	0,00	29,12	124,8	337
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	22,06	19,37	94,29	648,1	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	0,80	4,08	2,80	51,2	23
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,48	110,4	82
	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	90	13,90	16,31	9,00	236,81	235
	Картофель в молоке	150	3,30	5,25	19,74	144	311
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,16	19,80	93,9	349
	Булочка "Молочная"	50	2,10	1,38	37,03	180	434
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	30,26	33,86	131,26	1045,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	52,32	53,23	225,55	1693,81	
Неделя:	Третья						
День 13							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	200	7,72	7,96	35,80	242,76	173
	Бутерброды с повидлом	50	3,08	0,38	30,38	114,5	2
	Чай с молоком	200	1,60	1,60	8,30	49	378
	Яйца вареные	40	5,08	4,70	0,28	64	209
	Вафли	50	3,75	5,50	21,55	210	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	21,23	20,14	96,31	680,26	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,56	4,00	1,84	46,6	20
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	6,12	3,90	25,10	142,96	112
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	90	12,47	13,59	13,59	236,7	295
	Рагу из овощей	150	2,70	7,65	28,24	145,6	143
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	26,92	30,12	131,36	933,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	48,15	50,26	227,67	1613,52	
День 14							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,15	225,99	210
	Горошек зеленый консервированный	60	1,20	0,00	3,60	30	1/1
	Бутерброды с повидлом	50	3,08	0,38	30,38	114,5	2
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	362
	Апельсины	130	0,65	0,00	35,62	80,6	339
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	22,04	22,78	85,25	558,29	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	80	1,25	4,00	7,44	70,4	45
	Суп картофельный с рыбой	200	6,62	4,92	15,94	142,82	150
	Гуляш из отварной говядины	90	12,51	9,45	6,30	385,2	246
	Пюре картофельное	180	3,78	6,35	28,49	226,8	312

	Компот из чернослива или изюма	200	0,34	0,10	23,60	78,4	348
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	29,18	25,80	114,18	1133,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	51,22	48,58	199,43	1691,31	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	200	9,20	8,40	32,20	212	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	8,11	19,17	156,68	7
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	23,75	97,12	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	21,58	22,75	87,56	566,12	
ОБЕД	Салат из капусты и огурцов	80	1,04	4,00	2,88	52	1
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4,80	5,80	14,02	142,5	96
	Котлеты из говядины (с маслом)	90	13,28	12,93	14,40	234,9	268
	Макароны отварные с овощами	180	7,20	7,92	42,53	257,4	205
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,60	74,34	352
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	32,04	31,69	121,84	990,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	53,62	54,44	209,40	1556,66	
День 16							
ЗАВТРАК	Пудинг манный (с молоком сгущенным)	200	11,58	10,32	51,26	463,36	190
	Бутерброд с сыром	50	5,95	8,11	19,17	146,68	3
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Яблоко	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,32	22,83	94,11	769,24	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,56	4,00	2,40	48	24
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,70	6,90	17,50	153	102
	Картофельная запеканка с мясом	260	16,80	17,97	38,95	442,65	377
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
		Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	29,74	29,85	114,26	983,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	52,06	52,68	208,37	1752,29	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	200	11,82	8,38	30,36	231,58	182
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	8,11	19,17	156,68	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	23,75	97,12	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	24,20	22,73	85,72	585,7	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,56	4,00	1,84	46,6	20
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	6,12	3,90	25,10	142,98	112
	Тефтели рыбные	100	12,40	8,60	12,80	184	239
	Картофельное пюре	100	2,13	3,52	14,38	126	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	60	1,56	1,14	6,48	56,4	321
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	14,00	59	291
	Вафли	50	3,75	5,50	21,55	210	пром.
		Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	31,20	27,64	128,56	1054,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	55,40	50,37	214,28	1640,06	
День 18							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	150	16,91	18,99	40,05	396,45	219
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Бананы	130	1,95	0,00	29,12	124,8	337
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	22,04	19,37	95,34	686,05	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	0,80	4,08	2,80	51,2	23
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,80	4,64	10,32	147	161
	Плов из птицы	250	19,20	19,75	45,25	447,5	291
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
		Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	27,48	29,45	109,78	955,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	49,52	48,82	205,12	1641,15	
Неделя:	Четвертая						
День 19							
ЗАВТРАК	Запеканка пшеничная с грушами (с соусом)	220	9,26	9,15	55,62	354,2	187
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	8,11	19,17	156,68	7
	Яблоко	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	19,93	21,66	98,47	670,08	
ОБЕД	Салат из капусты и огурцов	80	1,04	4,00	2,88	52	1
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,2	88
	Котлеты из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	90	13,07	15,30	16,47	194,72	273
	Макароны отварные с сыром	150	6,98	5,58	34,92	250,96	333
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	11,50	142	342
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром

	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,65	31,64	103,88	961,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	50,58	53,30	202,35	1631,36	
День 20							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	16,93	18,99	39,00	358,5	223
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	7,20	30,94	377
	Бананы	130	1,95	0,00	29,12	124,8	337
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
		520	22,10	19,37	94,49	652,24	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		80	1,25	4,00	7,44	70,4	45
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	200	6,62	4,92	15,94	142,82	150
	Суп картофельный с рыбой	90	12,78	14,22	5,66	226,67	232
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	180	3,78	6,35	28,49	226,8	312
	Пюре картофельное	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Напиток "Витошка" с витаминами	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
	Хлеб ржано-заварной	830	29,11	30,47	108,94	976,09	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1350	51,21	49,84	203,43	1628,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 21							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,15	225,99	210
	Горошек зеленый консервированный	60	1,20	0,00	3,60	30	1/1
	Бутерброды с повидлом	50	3,08	0,38	30,38	114,5	2
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Апельсины	130	0,65	0,00	35,62	80,6	339
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	22,04	22,78	85,25	558,29	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,56	4,00	2,40	48	24
	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	23,90	126,52	113
	Птица отварная (с маслом)	90	19,33	16,21	0,83	303,18	288
	Картофельное пюре	100	2,13	3,52	14,38	126	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	60	1,56	1,14	6,48	56,4	321
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	138	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	31,50	30,49	103,40	999,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	53,54	53,27	188,65	1557,79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		29610	1084,48	1087,57	4436,05	34626,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1410	51,64	51,79	211,24	1648,87	