

Примерное 21-дневное меню для детей с 12-18 лет на лагерь дневного пребывания "Солнышко"

Сезон: Летний

Возрастная категория: Школьники 12-18лет ЛДП

Неделя: Первая

Неделя: Первая		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	300	10,80	8,40	37,44	186	120
	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,84	9,16	23,89	192,24	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		725	22,74	24,40	110,76	667,08	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,70	5,00	3,00	60	24
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,87	7,00	7,12	115,25	88
	Фрикадельки в соусе	100	13,13	10,90	12,60	169	280
	Рис припущенный с овощами	200	5,60	8,82	45,28	339,22	305
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Печенье	80	6,00	9,44	34,32	333,68	Н
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1020	37,76	42,23	162,53	1391,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	60,50	66,63	273,29	2058,13	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	185	20,89	23,42	48,10	442,15	223
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Бананы	130	1,95	0,00	29,12	124,8	337
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	26,80	23,89	108,19	766,25	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	5,10	3,50	64	23
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,12	13,10	138	82
	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	100	15,45	18,12	10,00	263,12	235
	Картофель в молоке	200	4,40	7,00	26,32	192	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	35,06	39,95	146,96	1194,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	61,86	63,84	255,15	1961,17	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	260	10,04	10,35	46,54	315,59	173
	Бутерброды с повидлом	70	4,31	0,53	42,53	160,3	2
	Вафли	80	6,00	8,80	34,48	336	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		650	27,03	25,98	132,13	924,89	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,70	5,00	2,30	58,25	20
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,65	4,88	31,38	178,7	112
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	13,86	15,10	15,10	263	295
	Рагу из овощей	230	4,14	11,73	43,31	223,26	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1100	32,20	37,78	159,48	1119,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	59,23	63,76	291,61	2044	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,15	225,99	210
	Горошек зеленый консервированный	100	2,00	0,00	6,00	50	1/1
	Бутерброды с повидлом	70	4,31	0,53	42,53	160,3	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		650	24,07	22,93	99,80	624,09	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,56	5,00	9,30	88	45
	Суп сливочный с рыбой	250	9,23	9,30	13,17	146,05	16
	Гуляш из отварной говядины	100	13,90	10,50	7,00	428	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,27	32,32	118,77	1231,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	58,34	55,25	218,57	1855,24	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	250	11,50	10,50	40,25	265	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Бутерброды горячие с сыром	70	8,23	11,35	26,84	219,35	7
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	23,75	97,12	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	26,23	28,09	103,28	681,79	
ОБЕД	Салат из капусты и огурцов	100	1,30	5,00	3,60	65	1
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	6,00	7,25	17,53	178,12	96
	Котлеты из говядины (с маслом)	100	14,76	14,37	16,00	261	268
	Макароны отварные с овощами	200	8,00	8,80	47,26	286	205
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,60	74,34	352
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	36,56	36,55	137,20	1128,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	62,79	64,64	240,48	1810,15	
День 6							
ЗАВТРАК	Пудинг манный (с молоком сгущенным)	250	14,47	12,90	64,07	579,2	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
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	25,21	25,41	106,92	885,08	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,70	5,00	3,00	60	24
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,37	8,63	21,88	191,25	102
	Картофельная запеканка с мясом	300	19,38	20,73	44,94	510,75	377
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	940	34,91	35,43	130,03	1135,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	60,12	60,84	236,95	2020,98	
Неделя:		Вторая					
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	250	14,77	10,48	37,95	289,48	182
	Бутерброды горячие с сыром	70	8,23	11,35	26,84	219,35	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	645	29,50	28,07	100,98	706,27	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,70	5,00	2,30	58,25	20
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,65	4,88	31,38	178,7	112
	Тефтели рыбные	110	13,64	9,46	14,08	202,4	239
	Картофельное пюре	150	3,20	5,28	21,57	189	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	80	2,08	1,52	8,64	75,2	321
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	14,00	59	291
	Вафли	80	6,00	8,80	34,48	336	пром.
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1060	38,73	36,01	163,66	1362,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	68,23	64,08	264,64	2068,72	
День 8							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	200	22,54	25,32	53,40	528,6	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	28,45	25,79	113,49	852,7	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	5,10	3,50	64	23
	Суп- пюре из разных овощей	250	3,50	5,80	12,90	183,75	161
	Плов из птицы	280	21,50	22,12	50,68	501,2	291
	Напиток "Витюшка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	31,46	34,09	123,29	1092,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	59,91	59,88	236,78	1945,55	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка пшеничная с грушами (с соусом)	250	10,53	10,40	63,20	402,5	187
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Бутерброды горячие с сыром	70	8,23	11,35	26,84	219,35	7
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	23,55	26,15	113,72	781,05	
ОБЕД	Салат из капусты и огурцов	100	1,30	5,00	3,60	65	1
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,87	7,00	7,12	115,25	88
	Котлеты из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	100	14,52	17,00	18,30	216,36	273
	Макароны отварные с сыром	180	8,37	6,70	41,90	301,16	333
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	940	36,56	36,55	137,20	1128,36	

ИТОГО ЗА ОБЕД		920	36,52	36,77	131,13	1071,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	60,07	62,92	244,85	1852,72	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	185	20,89	23,42	48,10	442,15	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	26,84	23,89	108,39	770,39	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,56	5,00	9,30	88	45
	Суп картофельный с рыбой	250	8,27	6,15	19,92	178,53	150
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	14,20	15,80	6,29	251,85	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	33,27	34,37	120,21	1089,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	60,11	58,26	228,60	1859,47	
День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	300	10,80	8,40	37,44	186	120
	Бутерброд с маслом сливочным	80	3,84	9,16	23,89	192,24	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		725	22,74	24,40	110,76	667,08	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,70	5,00	3,00	60	24
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,87	7,00	7,12	115,25	88
	Фрикадельки в соусе	100	13,13	10,90	12,60	169	280
	Рис припущенный с овощами	200	5,60	8,82	45,28	339,22	305
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	11,50	142	342
	Печенье	80	6,00	9,44	34,32	333,68	Н
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1020	36,94	42,41	151,03	1423,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	59,68	66,81	261,79	2090,13	
День 12							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	185	20,89	23,42	48,10	442,15	223
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Бананы	130	1,95	0,00	29,12	124,8	337
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	26,80	23,89	108,19	766,25	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	5,10	3,50	64	23
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,12	13,10	138	82
	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	100	15,45	18,12	10,30	263,12	235
	Картофель в молоке	200	4,40	7,00	26,32	192	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	35,06	39,95	146,96	1194,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	61,86	63,84	255,15	1961,17	
Неделя:		Третья					
День 13							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	260	10,04	10,35	46,54	315,59	173
	Бутерброды с повидлом	70	4,31	0,53	42,53	160,3	2
	Чай с молоком	200	1,60	1,60	8,30	49	378
	Яйца варенные	40	5,08	4,70	0,28	64	209
	Вафли	80	6,00	8,80	34,48	336	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	27,03	25,98	132,13	924,89	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,70	5,00	2,30	58,25	20
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,65	4,88	31,38	178,7	112
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	13,86	15,10	15,10	263	295
	Рагу из овощей	230	4,14	11,73	43,31	223,26	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1100	32,20	37,78	159,48	1119,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	59,23	63,76	291,61	2044	
День 14							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,15	225,99	210
	Горошек зеленый консервированный	100	2,00	0,00	6,00	50	2/1
	Бутерброды с повидлом	70	4,31	0,53	42,53	160,3	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		650	24,07	22,93	99,80	624,09	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,56	5,00	9,30	88	45
	Суп картофельный с рыбой	250	8,27	6,15	19,92	178,53	150
	Гуляш из отварной говядины	100	13,90	10,50	7,00	428	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД	920	33,31	29,17	125,52	1263,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570	57,38	52,10	225,32	1887,72	

День 15

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	250	11,50	10,50	40,25	265	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Бутерброды горячие с сыром	70	8,23	11,35	26,84	219,35	7
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	23,75	97,12	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	26,23	28,09	103,28	681,79	

ОБЕД	Салат из капусты и огурцов	100	1,30	5,00	3,60	65	1
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	6,00	7,25	17,53	178,12	96
	Котлеты из говядины (с маслом)	100	14,76	14,37	16,00	261	268
	Макаронны отварные с овощами	200	8,00	8,80	47,26	286	205
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,60	74,34	352
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	36,56	36,55	137,20	1128,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	62,79	64,64	240,48	1810,15	

День 16

ЗАВТРАК	Пудинг маннй (с молоком сгущенным)	250	14,47	12,90	64,07	579,2	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
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	25,21	25,41	106,92	885,08	

ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,70	5,00	3,00	60	24
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,37	8,63	21,88	191,25	102
	Картофельная запеканка с мясом	300	19,38	20,73	44,94	510,75	377
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	34,91	35,43	130,03	1135,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	60,12	60,84	236,95	2020,98	

День 17

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	250	14,77	10,48	37,95	289,48	182
	Бутерброды горячие с сыром	70	8,23	11,35	26,84	219,35	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	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	29,50	28,07	100,98	706,27	

ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,70	5,00	2,30	58,25	20
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,65	4,88	31,38	178,7	112
	Тефтели рыбные	110	13,64	9,46	14,08	202,4	239
	Картофельное пюре	150	3,20	5,28	21,57	189	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	80	2,08	1,52	8,64	75,2	321
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	14,00	59	291
	Вафли	80	6,00	8,80	34,48	336	пром.
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1060	38,73	36,01	163,66	1362,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	68,23	64,08	264,64	2068,72	

День 18

ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	200	22,54	25,32	53,40	528,6	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	28,45	25,79	113,49	852,7	

ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	5,10	3,50	64	23
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,50	5,80	12,90	183,75	161
	Плов из птицы	280	21,50	22,12	50,68	501,2	291
	Напиток "Витощка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	31,46	34,09	123,29	1092,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	59,91	59,88	236,78	1945,55	

Неделя: Четвертая

День 19

ЗАВТРАК	Запеканка пшеничная с грушами (с соусом)	250	10,53	10,40	63,20	402,5	187
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Бутерброды горячие с сыром	70	8,23	11,35	26,84	219,35	7
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	23,55	26,15	113,72	781,05	

ОБЕД	Салат из капусты и огурцов	100	1,30	5,00	3,60	65	1
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,87	7,00	7,12	115,25	88
	Котлеты из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	100	14,52	17,00	18,30	216,36	273
	Макаронны отварные с сыром	180	8,37	6,70	41,90	301,16	333
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	11,50	142	342
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром

	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	35,70	36,95	119,63	1103,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	59,25	63,10	233,35	1884,72	
День 20							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	185	20,89	23,42	48,10	442,15	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	26,84	23,89	108,39	770,39	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,56	5,00	9,30	88	45
	Суп картофельный с рыбой	250	8,27	6,15	19,92	178,53	150
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	14,20	15,80	6,29	251,85	232
	Пюре картофельное	180	3,78	6,35	28,49	226,8	312
	Напиток "Битышка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	33,27	34,37	120,21	1089,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	60,11	58,26	228,60	1859,47	
День 21							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,15	225,99	210
	Горошек зеленый консервированный	100	2,00	0,00	6,00	50	1/1
	Бутерброды с ливидлом	70	4,31	0,53	42,53	160,3	2
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Апельсины	130	0,65	0,00	35,32	80,6	339
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	24,07	22,93	99,80	624,09	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,70	5,00	3,00	60	24
	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,80	29,87	158,15	113
	Птица отварная (с маслом)	100	21,48	18,01	0,92	336,87	288
	Картофельное пюре	150	3,20	5,28	21,57	189	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	80	2,08	1,52	8,64	75,2	321
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	36,72	36,68	124,21	1193,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	60,79	59,61	224,01	1817,21	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		33690	1280,51	1297,02	5189,60	40865,95	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1604,29	60,98	61,76	247,12	1946	