

Основное организованное 21-дневное меню для детей с 6,6-11 лет на лагерь дневного пребывания "Дружба.ру"

Разработан по сборнику технических нормативов "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
общеобразовательных учреждениях" под общей редакцией М.П.Могильного, "Хлебпродинформ", 2011г.

Сезон: Летний
Возрастная категория: Школьники 6,6 -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	35,80	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	107	379
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,12	3,75	23,75	138,75	Н
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	19,92	22,10	105,14	652,35	
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	3,20	6,61	29,35	221,42	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	28,89	33,08	114,15	1093,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	48,81	55,18	219,29	1746,02	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	15,51	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	20,64	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	10,89	13,31	9,00	236,81	235
	Картофель в молоке	150	3,30	5,55	19,74	123	311
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,16	19,80	81	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	27,25	31,16	131,26	1011,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	47,89	50,53	225,55	1659,91	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	200	9,10	7,96	34,02	242,76	173
	Бутерброды с повидлом	50	3,08	0,38	18,13	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	22,61	20,14	82,28	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 из курицы (с маслом)	90	12,48	13,59	13,59	211,7	294
	Рагу из овощей	150	4,70	5,96	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	28,93	28,43	131,36	908,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	51,54	48,57	213,64	1588,52	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	12,71	18,00	2,55	340,5	211
	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,00	3,60	21	1/1
	Бутерброды с повидлом	50	3,08	0,38	18,13	114,5	2
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Апельсины	130	0,65	0,00	55,90	80,6	339
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	22,64	22,78	92,68	663,8	
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	142,62	150

	Гуляш из отварной говядины	100	13,90	10,50	7,00	412	246
	Пюре картофельное	180	3,78	6,35	28,49	152,39	312
	Компот из яблок и клюквы	200	0,12	0,08	15,62	65,14	344
	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		840	30,35	26,83	106,90	1072,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	52,99	49,61	199,58	1735,95	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,20	6,26	32,20	247	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	107	379
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	8,11	19,17	156,68	7
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,12	3,75	23,75	138,75	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	20,20	21,24	87,56	649,43	
ОБЕД	Салат из капусты и огурцов	80	1,04	4,00	2,88	52	1
	Рассольник ленинградский со сметаной	210	5,04	6,09	14,72	149,62	96
	Котлеты из говядины (с маслом)	90	13,28	12,93	14,40	228,9	268
	Макароны отварные с овощами	180	5,99	9,13	42,53	216	205
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,80	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		840	31,07	33,19	122,54	950,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	51,27	54,43	210,10	1599,59	
День 6							
ЗАВТРАК	Пудинг манный (с молоком сгущенным)	200	11,58	10,32	51,26	343,6	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		580	22,32	22,83	94,11	649,48	
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	183,1	102
	Картофельная запеканка с мясом	260	15,44	16,98	38,95	350,58	377
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	92	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	28,38	28,86	114,26	903,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	50,70	51,69	208,37	1552,56	
Неделя:		Вторая					
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	200	13,82	9,38	30,36	243	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	107	379
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,12	3,75	23,75	138,75	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	25,82	24,36	85,72	645,43
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	3,27	14,38	84,66	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	60	1,56	1,14	3,12	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	27,39	125,20	1013,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	57,02	51,75	210,92	1658,45	
День 8							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	150	15,91	18,99	40,05	364,5	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	21,04	19,37	95,34	654,1	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	0,80	4,08	2,80	51,2	23
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,50	6,88	25,40	221,25	161
	Грив из птицы	250	15,77	19,92	38,78	361,67	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		860	24,75	31,86	118,39	943,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	45,79	51,23	213,73	1597,62	
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
	Фрукты	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	4,90	5,58	37,20	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	28,57	31,84	106,16	961,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	48,50	53,30	204,63	1631,36	
День 10							
ЗАВТРАК	Колобки творожные	150	16,93	19,99	39,15	358,5	216
	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	20,37	94,64	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	11,78	13,22	5,66	207	232
	Картофельное пюре с морковью	180	3,01	7,97	27,41	178,2	430
	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	27,34	31,09	107,86	907,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	49,44	51,46	202,50	1560,06	
День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,00	7,00	35,80	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	107	379
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,12	3,75	23,75	138,75	Н
	Хлеб ржано-заварной	40	1,60	0,60	13,24	91,4	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	19,92	22,10	105,14	652,35	
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	3,20	6,61	29,35	221,42	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	28,89	33,08	114,15	1093,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	48,81	55,18	219,29	1746,02	
День 12							
ЗАВТРАК	Залежка из творога (с молоком стуженным)	150	15,51	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	20,64	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	10,89	13,31	9,00	236,81	235
	Картофель в молоке	150	3,30	5,55	19,74	123	311
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,16	19,80	81	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	27,25	31,16	131,26	1011,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	47,89	50,53	225,55	1659,91	
Неделя: Третья							
День 13							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	200	9,10	7,96	34,02	242,76	173
	Бутерброды с повидлом	50	3,08	0,38	18,13	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	22,61	20,14	82,28	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 из курицы (с маслом)	90	12,48	13,59	13,59	211,7	294
	Рагу из овощей	150	4,70	5,96	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	28,93	28,43	131,36	908,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	51,54	48,57	213,64	1588,52	
День 14							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	12,71	18,00	2,55	340,5	211
	Горошек зеленый консервированный	90	1,80	0,00	3,60	21	1/1
	Бутерброды с повидлом	50	3,08	0,38	18,13	114,5	2

	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Апельсины	130	0,65	0,00	55,90	80,6	339
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	22,64	22,78	92,68	663,8	
ОБЕД	Салат из белокачанной 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	100	13,90	10,50	7,00	412	246
	Пюре картофельное	180	3,78	6,35	28,49	152,39	312
	Компот из яблок и клюквы	200	0,12	0,08	15,62	65,14	344
	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		840	30,35	26,83	106,90	1072,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	52,99	49,61	199,58	1735,95	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,20	6,26	32,20	247	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	107	379
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	8,11	19,17	156,68	7
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,12	3,75	23,75	138,75	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	20,20	21,24	87,56	649,43
ОБЕД	Салат из капусты и огурцов	80	1,04	4,00	2,88	52	1
	Рассольник ленинградский со сметаной	210	5,04	6,09	14,72	149,62	96
	Котлеты из говядины (с маслом)	90	13,28	12,93	14,40	228,9	268
	Макароны отварные с овощами	180	5,99	9,13	42,53	216	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		840	31,07	33,19	122,54	950,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	51,27	54,43	210,10	1599,69	
День 16							
ЗАВТРАК	Пудинг манный (с молоком сгущенным)	200	11,58	10,32	51,26	343,6	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		580	22,32	22,83	94,11	649,48
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	183,1	102
	Картофельная запеканка с мясом	260	15,44	16,98	38,95	350,58	377
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	92	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	28,38	28,86	114,26	903,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	50,70	51,69	208,37	1552,56	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	200	13,82	9,38	30,36	243	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	107	379
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,12	3,75	23,75	138,75	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	25,82	24,36	85,72	645,43
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	3,27	14,38	84,68	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	60	1,56	1,14	3,12	56,4	321
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	14,00	58	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	27,39	125,20	1013,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	57,02	51,75	210,92	1658,45	
День 18							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	150	15,91	18,99	40,05	364,5	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	21,04	19,37	96,34	654,1
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	0,80	4,08	2,80	51,2	23
	Суп- пюре из разных овощей	250	3,50	6,88	25,40	221,25	161
	Плов из птицы	250	15,77	19,92	38,78	361,67	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		860	24,75	31,86	118,39	943,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	45,79	51,23	213,73	1597,62	
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
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		800	19,93	21,88	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	4,90	5,58	37,20	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	28,57	31,64	106,16	961,28		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	48,50	53,30	204,63	1631,36		
День 20							
ЗАВТРАК	Колобки творожные	150	16,93	19,99	39,15	358,5	216
	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	20,37	94,64	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	142,8	150
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	11,78	13,22	5,66	207	232
	Картофельное пюре с морковью	180	3,01	7,97	27,41	178,2	430
	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	27,34	31,09	107,86	907,82		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	49,44	51,46	202,50	1560,06		
День 21							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	12,71	18,00	2,55	340,5	211
	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,00	3,60	21	1/1
	Бутерброды с повидлом	50	3,08	0,38	18,13	114,5	2
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Апельсины	130	0,65	0,00	55,90	80,6	339
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	22,64	22,78	92,68	663,8		
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	183,1	102
	Котлеты из курицы (с маслом)	90	12,48	13,59	13,59	211,7	294
	Картофельное пюре	100	2,13	3,27	14,38	84,66	128
	Калуста тушеная (из свежей капусты)	60	1,56	1,14	3,12	56,4	321
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	92	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	29,11	29,88	106,40	905,26		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	51,75	52,66	199,08	1569,06		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	29750	1069,65	1088,16	4415,70	34229,34		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1416,67	50,46	51,82	210,27	1629,97		