

Основное организованное 21-дневное меню для детей с 12-18 лет на лагерь дневного пребывания "Дружба.ру"

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

Сезон: Летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18лет 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	300	10,80	8,40	42,96	186	120
	Бутерброд с маслом сливочным	65	4,16	9,92	25,88	208,26	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	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		740	23,08	25,94	121,58	754,26	
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	4,26	8,82	39,14	295,22	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,75	39,02	135,33	1276,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	56,83	64,96	256,91	2031,03	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	185	19,13	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	25,04	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	12,10	14,79	10,00	263,12	235
	Картофель в молоке	200	4,40	7,40	26,32	164	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	32,11	37,17	150,27	1176,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	57,15	61,06	258,46	1943,12	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	260	11,83	10,35	44,23	315,59	173
	Бутерброды с повидлом	70	4,31	0,53	25,38	160,3	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		620	26,57	22,68	99,74	798,89
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 из курицы (с маслом)	100	13,87	15,10	15,10	235,22	294
	Рагу из овощей	200	6,26	7,94	37,66	194,14	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	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	34,73	34,14	157,14	1085,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	61,30	56,82	256,88	1883,95	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	180	15,25	21,60	3,06	408,6	211
	Горошек зеленый консервированный	100	3,00	0,00	6,00	35	1/1
	Бутерброды с повидлом	70	4,31	0,53	25,38	160,3	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		680	27,61	26,53	102,84	791,7	

Салат из белокачанной 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	90	12,51	9,45	6,30	370,8	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД	920	32,10	28,25	120,15	1141,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1600	59,71	54,78	222,99	1933,31	

День 5

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	250	10,25	7,83	40,25	308,75	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	107	379
	Бутерброды горячие с сыром	70	8,23	11,35	26,84	219,35	7
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,12	3,75	23,75	138,75	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	24,60	26,05	103,28	773,85	

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	254,33	268
	Макароны отварные с овощами	200	6,66	10,14	47,26	240	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	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	35,62	38,04	140,51	1098,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	60,22	64,09	243,79	1872,39	

День 6

ЗАВТРАК	Пудинг манный (с молоком сгущенным)	260	15,05	13,42	66,64	446,68	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		640	25,79	25,93	109,49	752,56	

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	228,88	102
	Картофельная запеканка с мясом	300	17,82	19,59	44,94	404,52	377
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	92	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	33,75	34,44	133,34	1072,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	59,54	60,37	242,83	1824,71	

Неделя: Вторая

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	59,54	60,37	242,83	1824,71	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 7

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	250	17,27	11,73	37,95	303,75	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	107	379
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,12	3,75	23,75	138,75	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	31,62	29,95	100,98	768,85	

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	4,90	21,57	126,99	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	80	2,08	1,52	4,16	75,2	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	36,88	32,48	149,56	1197,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	68,50	62,43	250,54	1966,14	

День 8

ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	200	21,22	25,32	53,40	486	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	27,13	25,79	113,49	810,1	

ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	5,10	3,50	64	23
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,50	6,88	25,40	221,25	161
	Плов из птицы	280	17,67	22,32	43,43	405,08	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	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	28,03	35,52	131,85	1057,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	55,16	61,31	245,34	1867,18	

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	

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	5,89	6,70	44,64	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	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД	930	33,62	37,10	125,68	1126,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580	57,17	63,25	239,40	1907,57	

День 10

ЗАВТРАК	Колобки творожные	185	20,89	24,66	48,29	442,15	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	26,84	25,13	108,58	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	13,09	14,69	6,29	230	232
	Картофельное пюре с морковью	210	3,51	9,30	31,98	207,9	430
	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
	Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	32,29	36,36	127,01	1071,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	59,13	61,49	235,59	1841,57	

День 11

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	300	10,80	8,40	42,96	186	120
	Бутерброд с маслом сливочным	65	4,16	9,92	25,88	208,26	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	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		740	23,08	25,94	121,58	754,26	

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	4,26	8,82	39,14	295,22	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,75	39,02	135,33	1276,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	56,83	64,96	256,91	2031,03	

День 12

ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	185	19,13	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	25,04	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
	Щицель рыбный натуральный (с маслом)	100	12,10	14,79	10,00	263,12	235
	Картофель в молоке	200	4,40	7,40	26,32	164	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	32,11	37,17	150,27	1176,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	57,15	61,06	258,46	1943,12	

Неделя: Третья

День 13

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	260	11,83	10,35	44,23	315,59	173
	Бутерброды с повидлом	70	4,31	0,53	25,38	160,3	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		620	26,57	22,68	99,74	798,89	

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 из курицы (с маслом)	100	13,87	15,10	15,10	235,22	294
	Рагу из овощей	200	6,26	7,94	37,66	194,14	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	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	34,73	34,14	157,14	1085,06	

ДЕНЬ:		1700	61,30	56,82	256,88	1883,95	
АК	Омлет с сыром	180	15,25	21,60	3,06	408,6	211
	Горошек зеленый консервированный	100	3,00	0,00	6,00	35	1/1
	Бутерброды с повидлом	70	4,31	0,53	25,38	160,3	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		680	27,61	26,53	102,84	791,7	
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	90	12,51	9,45	6,30	370,8	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	32,10	28,25	120,15	1141,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	59,71	54,78	222,99	1933,31	

День 15

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	250	10,25	7,83	40,25	308,75	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	107	379
	Бутерброды горячие с сыром	70	8,23	11,35	26,84	219,35	7
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,12	3,75	23,75	138,75	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	24,60	26,05	103,28	773,85	
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	254,33	268
	Макароны отварные с овощами	200	6,66	10,14	47,26	240	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	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	35,62	38,04	140,51	1098,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	60,22	64,09	243,79	1872,39	

День 16

ЗАВТРАК	Пудинг манный (с молоком сгущенным)	260	15,05	13,42	66,64	446,68	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		640	25,79	25,93	109,49	752,56	
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	228,88	102
	Картофельная запеканка с мясом	300	17,82	19,59	44,94	404,52	377
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	92	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	33,75	34,44	133,34	1072,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	59,54	60,37	242,83	1824,71	

День 17

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	250	17,27	11,73	37,95	303,75	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	107	379
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,12	3,75	23,75	138,75	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	31,62	29,95	100,98	768,85	
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	4,90	21,57	126,99	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	80	2,08	1,52	4,16	75,2	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	36,88	32,48	149,56	1197,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	68,50	62,43	250,54	1966,14	

День 18

ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	200	21,22	25,32	53,40	486	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	27,13	25,79	113,49	810,1	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	5,10	3,50	64	23
	Суп- пюре из разных овощей	250	3,50	6,88	25,40	221,25	161
	Плов из птицы	280	17,67	22,32	43,43	405,08	291
	Напиток "Виташка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	517
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
	Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	28,03	35,52	131,85	1057,08	

ДЕНЬ:		1510	55,16	61,31	245,34	1967,18	
Четвертая							
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	5,89	6,70	44,64	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	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	33,62	37,10	125,68	1126,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	57,17	63,25	239,40	1907,57	
День 20							
ЗАВТРАК	Колобки творожные	185	20,89	24,66	48,29	442,15	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"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	26,84	25,13	109,58	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	13,09	14,69	6,29	230	232
	Картофельное пюре с морковью	210	3,51	9,30	31,98	207,9	430
	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
	Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	32,29	36,36	127,01	1071,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	59,13	61,49	235,59	1841,57	
День 21							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	180	15,25	21,60	3,06	408,6	211
	Горошек зеленый консервированный	100	3,00	0,00	6,00	35	1/1
	Бутерброды с повидлом	70	4,31	0,53	25,38	160,3	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		680	27,61	26,53	102,84	791,7	
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	228,88	102
	Котлеты из курицы (с маслом)	100	13,87	15,10	15,10	235,22	294
	Картофельное пюре	150	3,20	4,90	21,57	126,99	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	80	2,08	1,52	4,16	75,2	321
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	92	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	50	3,86	0,47	23,97	172,5	пром
Хлеб ржано-заварной	50	2,00	0,75	16,55	114,25	пром	
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	35,08	36,37	129,23	1105,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	62,69	62,90	232,07	1896,74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		33840	1252,11	1284,02	5137,53	40038,68	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1611,43	59,62	61,14	244,64	1906,6	