

Муниципальное учреждение дополнительного образования "Перспектива"

Утверждаю:
Директор МУ ДО "Перспектива"

структурное подразделение Центр отдыха и оздоровления детей "Орлёнок"

С.В. Шадрин

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

7-15 лет

ДЕНЬ № 1

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|---|---------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |
| ОБЕД | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | | 0,7 | 3,8 |
| БОРЩ | 300,0 | 5,3 | 7,3 | 14,3 | 141,8 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 80,0 | 6,3 | 16,3 | 5,2 | 184,7 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 200,0 | 6,4 | 4,8 | 37,3 | 213,5 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| <i>Итого обед:</i> | 845,0 | 20,5 | 28,7 | 81,4 | 651,1 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОЖНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 120,0 | 9,3 | 4,8 | 78,9 | 389,5 |
| ЯБЛОКО | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 20,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| <i>Итого полдник:</i> | 240,0 | 9,9 | 5,2 | 93,8 | 456,9 |
| УЖИН № 1 | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,3 | 0,1 | 1,0 | 6,5 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 250,0 | 4,8 | 5,6 | 31,7 | 192,1 |
| КУРА В КЛЯРЕ | 100,0 | 14,6 | 19,3 | 19,9 | 298,8 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 20,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 435,0 | 22,7 | 25,4 | 74,9 | 601,1 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100,0 | 8,5 | 7,3 | 52,2 | 300,6 |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 2,4 | 110,0 |
| <i>Итого доп ужин:</i> | 300,0 | 9,5 | 7,3 | 54,6 | 410,6 |
| Всего за весь день: | 1520,0 | | | | 2119,7 |

ДЕНЬ № 2

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|--------------------|-----------|------------------|----------|--------------|-----------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |

| ЗАВТРАК | | | | | |
|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| КАША "ДРУЖБА" | 200,0 | 6,1 | 7,6 | 31,6 | 214,6 |
| БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120,0 | 9,5 | 11,5 | 53,4 | 346,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 200,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого завтрак:</i> | 720,0 | 18,6 | 19,5 | 107,3 | 664,6 |
| ОБЕД | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | | 0,7 | 3,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 300,0 | 5,7 | 8,5 | 18,0 | 167,3 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 250,0 | 4,8 | 5,6 | 31,7 | 192,1 |
| ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕННАЯ | 90,0 | 14,5 | 17,1 | 0,7 | 206,8 |
| <i>Итого обед:</i> | 905,0 | 27,5 | 31,5 | 75,0 | 677,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100,0 | 8,5 | 7,3 | 52,2 | 300,6 |
| ЯБЛОКО | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| <i>Итого полдник:</i> | 400,0 | 9,1 | 7,7 | 67,1 | 368,0 |
| УЖИН № 1 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 30,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ПОМИДОР/ОГУРЕЦ СВЕЖИЕ | 30,0 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 9,6 |
| ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ | 200,0 | 7,4 | 7,3 | 45,1 | 267,9 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 100,0 | 11,2 | 29,7 | 5,2 | 319,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ | 35,0 | 4,4 | 5,4 | 9,8 | 105,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 430,0 | 26,5 | 42,9 | 84,0 | 805,5 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 25,4 | 110,0 |
| БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ | 35,0 | 1,2 | 1,0 | 7,2 | 41,3 |
| <i>Итого доп ужин:</i> | 235,0 | 2,2 | 1,0 | 32,6 | 151,3 |
| <i>Всего за весь день:</i> | 2690,0 | | | | 2666,7 |

ДЕНЬ № 3

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ЙОГУРТ | 200,0 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200,0 | 20,8 | 8,4 | 36,9 | 298,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ | 40,0 | 2,4 | 9,2 | 15,5 | 153,4 |
| <i>Итого завтрак:</i> | 675,0 | 36,2 | 24,4 | 91,7 | 729,7 |
| ОБЕД | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ | 300,0 | 7,3 | 7,7 | 30,0 | 211,6 |

| | | | | | |
|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| КУРА В КЛЯРЕ | 100,0 | 14,6 | 19,3 | 19,9 | 298,8 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 250,0 | 8,0 | 10,2 | 80,1 | 434,8 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | | 0,7 | 3,8 |
| <i>Итого обед:</i> | 915,0 | 32,4 | 37,5 | 154,6 | 1056,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 120,0 | 9,3 | 4,8 | 78,9 | 389,5 |
| <i>Итого полдник:</i> | 420,0 | 9,9 | 5,2 | 93,8 | 456,9 |
| УЖИН № 1 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 300,0 | 13,1 | 39,6 | 44,3 | 567,6 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | | 0,7 | 3,8 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30,0 | 0,2 | | 0,5 | 3,9 |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К | 35,0 | 4,4 | 5,4 | 9,8 | 105,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 630,0 | 20,9 | 45,4 | 77,6 | 784,3 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 25,4 | 110,0 |
| ПРЯНИКИ | 50,0 | 3,0 | 2,4 | 37,5 | 183,0 |
| <i>Итого доп ужин:</i> | 250,0 | 4,0 | 2,4 | 62,9 | 293,0 |
| <i>Всего за весь день:</i> | 2890,0 | | | | 3320,2 |

ДЕНЬ № 4

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| КАША ПШЕННАЯ | 250,0 | 7,2 | 7,9 | 34,3 | 231,7 |
| БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ | 120,0 | 8,3 | 9,9 | 55,3 | 335,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого завтрак:</i> | 605,0 | 18,5 | 18,2 | 111,9 | 670,5 |
| ОБЕД | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250,0 | 2,3 | 5,4 | 11,1 | 99,6 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 100,0 | 1,0 | 15,1 | 6,1 | 163,7 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 250,0 | 4,8 | 5,6 | 31,7 | 192,1 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 100,0 | 7,7 | 20,4 | 6,7 | 231,0 |
| <i>Итого обед:</i> | 935,0 | 18,1 | 46,8 | 79,5 | 793,7 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100,0 | 8,5 | 7,3 | 52,2 | 300,6 |
| <i>Итого полдник:</i> | 400,0 | 9,1 | 7,7 | 67,1 | 368,0 |
| УЖИН № 1 | | | | | |

| | | | | | |
|----------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ПОМИДОР/ОГУРЕЦ СВЕЖИЕ | 30,0 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 9,6 |
| ПАСТА ПО ИТАЛЬЯНСКИ | 250,0 | 6,7 | 4,8 | 38,9 | 221,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 515,0 | 10,2 | 5,3 | 62,8 | 334,5 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 25,4 | 110,0 |
| БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ | 35,0 | 1,2 | 1,0 | 7,2 | 41,3 |
| <i>Итого доп ужин:</i> | 235,0 | 2,2 | 1,0 | 32,6 | 151,3 |
| <i>Всего за весь день:</i> | | | | | |

ДЕНЬ № 5

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|------------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ВЕМЕШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С СОСИСКОЙ | 300,0 | 20,0 | 29,5 | 56,6 | 553,9 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35,0 | 4,7 | 4,6 | 7,4 | 90,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого завтрак:</i> | 570,0 | 27,7 | 34,5 | 86,3 | 747,9 |
| ОБЕД | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | | 0,7 | 3,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 300,0 | 10,4 | 8,9 | 28,4 | 228,1 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 250,0 | 8,0 | 10,2 | 80,1 | 434,8 |
| ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕННАЯ | 90,0 | 14,5 | 17,1 | 0,7 | 206,8 |
| <i>Итого обед:</i> | 905,0 | 35,4 | 36,5 | 133,8 | 980,8 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ПИРОГ С ВАРеной СГУЩЕНКОЙ | 100,0 | 9,6 | 8,1 | 58,8 | 337,0 |
| АПЕЛЬСИН | 100,0 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
| <i>Итого полдник:</i> | 400,0 | 10,7 | 8,3 | 72,0 | 400,4 |
| УЖИН № 1 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ПОМИДОР/ОГУРЕЦ СВЕЖИЕ | 30,0 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 9,6 |
| ОТБИВНАЯ ИЗ КУРЫ | 100,0 | 14,6 | 19,3 | 19,9 | 298,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ | 35,0 | 4,4 | 5,4 | 9,8 | 105,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 400,0 | 22,5 | 25,2 | 53,6 | 517,4 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 25,4 | 110,0 |
| БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ | 35,0 | 1,2 | 1,0 | 7,2 | 41,3 |
| <i>Итого доп ужин:</i> | 235,0 | 2,2 | 1,0 | 32,6 | 151,3 |
| <i>Всего за весь день:</i> | 2510,0 | | | | 2646,5 |

ДЕНЬ № 6

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|-----------------------------|---------------|------------------|-------------|-----------------|--------------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 200,0 | 6,1 | 7,6 | 31,6 | 214,6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ | 120,0 | 8,2 | 9,9 | 43,3 | 287,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого завтрак:</i> | 555,0 | 17,3 | 17,9 | 97,2 | 605,6 |
| ОБЕД | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | | 0,7 | 3,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| БОРЩ | 300,0 | 5,3 | 7,3 | 14,3 | 141,8 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 200,0 | 6,4 | 4,8 | 37,3 | 213,5 |
| АЗУ | 200,0 | 13,1 | 32,6 | 17,1 | 399,4 |
| <i>Итого обед:</i> | 965,0 | 27,3 | 45,0 | 93,3 | 865,8 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 75,0 | 7,1 | 2,6 | 23,7 | 142,7 |
| ЯБЛОКО | 100,0 | 4,0 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| <i>Итого полдник:</i> | 375,0 | 11,3 | 3,0 | 38,6 | 210,1 |
| УЖИН № 1 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ПОМИДОР/ОГУРЕЦ СВЕЖИЕ | 30,0 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 9,6 |
| БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ | 100,0 | 17,7 | 49,6 | 19,9 | 494,4 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 250,0 | 8,0 | 10,2 | 80,1 | 434,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К | 35,0 | 4,4 | 5,4 | 9,8 | 105,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 650,0 | 33,6 | 65,7 | 133,7 | 1147,8 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 25,4 | 110,0 |
| ПРЯНИКИ | 50,0 | 3,0 | 2,4 | 375,5 | 183,0 |
| <i>Итого доп ужин:</i> | 250,0 | 4,0 | 2,4 | 400,9 | 293,0 |
| <i>Всего за весь день:</i> | 2795,0 | | | | 3122,3 |

ДЕНЬ № 7

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|-----------------------|--------------|------------------|-------------|-----------------|--------------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ЙОГУРТ | 200,0 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200,0 | 20,8 | 8,4 | 36,9 | 298,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35,0 | 4,7 | 4,6 | 7,4 | 90,3 |
| <i>Итого завтрак:</i> | 670,0 | 38,5 | 19,8 | 83,6 | 666,6 |

| ОБЕД | | | | | |
|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,3 | 0,1 | 1,0 | 6,5 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ | 300,0 | 7,3 | 7,7 | 30,0 | 211,6 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 250,0 | 8,0 | 10,2 | 80,1 | 434,8 |
| КУРА В КЛЯРЕ | 100,0 | 14,6 | 19,3 | 19,9 | 298,8 |
| <i>Итого обед:</i> | 915,0 | 32,5 | 37,6 | 154,9 | 1059,0 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ПИРОГ С ВАРЕННОЙ СГУЩЕНКОЙ | 100,0 | 9,6 | 8,1 | 58,8 | 337,0 |
| ЯБЛОКО | 100,0 | 4,0 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| <i>Итого полдник:</i> | 400,0 | 13,8 | 8,5 | 73,7 | 404,4 |
| УЖИН № 1 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | | 0,7 | 3,8 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 80,0 | 6,3 | 16,3 | 5,2 | 184,7 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200,0 | 3,5 | 6,2 | 27,7 | 175,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 545,0 | 13,0 | 22,9 | 55,9 | 468,1 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 25,4 | 110,0 |
| БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ | 35,0 | 1,2 | 1,0 | 7,2 | 41,3 |
| <i>Итого доп ужин:</i> | 235,0 | 2,2 | 1,0 | 32,6 | 151,3 |
| <i>Всего за весь день:</i> | 2130,0 | | | | 2173,1 |

ДЕНЬ № 8

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40,0 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 |
| ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С СОСИСКОЙ | 200,0 | 6,4 | 4,8 | 37,3 | 213,5 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого завтрак:</i> | 475,0 | 13,6 | 9,0 | 59,8 | 366,3 |
| ОБЕД | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 100,0 | 1,0 | 15,1 | 6,1 | 163,7 |
| ЩИ | 300,0 | 5,2 | 8,3 | 10,0 | 132,5 |
| ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ | 200,0 | 7,4 | 7,3 | 45,1 | 267,9 |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 125,0 | 7,8 | 20,8 | 4,8 | 227,9 |
| <i>Итого обед:</i> | 960,0 | 23,7 | 51,8 | 89,9 | 899,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100,0 | 8,5 | 7,3 | 52,2 | 300,6 |
| ЯБЛОКО | 100,0 | 4,0 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| <i>Итого полдник:</i> | 400,0 | 12,7 | 7,7 | 67,1 | 368,0 |

| УЖИН № 1 | | | | | |
|----------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | | 0,7 | 3,8 |
| ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕННАЯ | 90,0 | 14,5 | 17,1 | 0,7 | 20,8 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 250,0 | 4,8 | 5,6 | 31,7 | 192,1 |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К | 35,0 | 4,4 | 5,4 | 9,8 | 105,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 640,0 | 26,9 | 28,5 | 65,2 | 425,7 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 25,4 | 110,0 |
| ВАФЛИ | 50,0 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 |
| <i>Итого доп ужин:</i> | 250,0 | 2,4 | 1,7 | 64,1 | 287,0 |
| <i>Всего за весь день:</i> | 1365,0 | | | | 1079,0 |

ДЕНЬ № 9

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| КАША "ДРУЖБА" | 200,0 | 6,1 | 7,6 | 31,6 | 214,6 |
| БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120,0 | 9,5 | 11,5 | 53,4 | 346,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого завтрак:</i> | 555,0 | 18,6 | 19,5 | 107,3 | 664,6 |
| ОБЕД | | | | | |
| ПОМИДОРЫ/ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 30,0 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 9,6 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ | 300,0 | 10,4 | 8,9 | 28,4 | 228,1 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 200,0 | 6,4 | 4,8 | 37,0 | 213,5 |
| ОТБИВНАЯ ИЗ КУРЫ | 100,0 | 14,6 | 19,3 | 19,9 | 298,8 |
| <i>Итого обед:</i> | 865,0 | 34,2 | 33,4 | 110,8 | 857,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 120,0 | 9,3 | 4,8 | 78,9 | 389,5 |
| ЯБЛОКО | 100,0 | 4,0 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| <i>Итого полдник:</i> | 420,0 | 13,5 | 5,2 | 93,8 | 456,9 |
| УЖИН № 1 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | | 0,7 | 3,8 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 100,0 | 11,2 | 29,7 | 5,2 | 319,0 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 250,0 | 8,0 | 10,2 | 801,0 | 434,8 |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К | 35,0 | 4,4 | 5,4 | 9,8 | 105,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 650,0 | 26,8 | 45,7 | 839,0 | 966,6 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 25,4 | 110,0 |
| ПРЯНИКИ | 50,0 | 3,0 | 2,4 | 375,5 | 183,0 |

| | | | | | |
|----------------------------|---------------|------------|------------|--------------|---------------|
| <i>Итого доп ужин:</i> | 250,0 | 4,0 | 2,4 | 400,9 | 293,0 |
| <i>Всего за весь день:</i> | 2740,0 | | | | 3238,4 |

ДЕНЬ № 10

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|---|---------------|------------------|-------------|-----------------|--------------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ЙОГУРТ | 200,0 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200,0 | 20,8 | 8,4 | 36,9 | 298,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ | 40,0 | 2,4 | 9,2 | 15,5 | 153,4 |
| <i>Итого завтрак:</i> | 675,0 | 36,2 | 24,4 | 91,7 | 729,7 |
| ОБЕД | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 3,8 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30,0 | 0,2 | | 0,5 | 3,9 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 300,0 | 5,7 | 8,5 | 18,0 | 167,3 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В МОЛОКЕ | 250,0 | 5,1 | 5,5 | 33,8 | 200,3 |
| КОТЛЕТА ПОЖАРСКАЯ | 80,0 | 1,4 | 3,0 | 6,4 | 57,0 |
| <i>Итого обед:</i> | 925,0 | 14,9 | 17,4 | 83,3 | 539,6 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 120,0 | 9,3 | 4,8 | 78,9 | 389,5 |
| АПЕЛЬСИН | 100,0 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
| <i>Итого полдник:</i> | 420,0 | 10,4 | 5,0 | 92,1 | 452,9 |
| УЖИН № 1 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ПОМИДОРЫ/ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 30,0 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 9,6 |
| ПАСТА ПО ИТАЛЬЯНСКИ | 250,0 | 6,7 | 4,8 | 38,9 | 221,2 |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К | 35,0 | 4,4 | 5,4 | 9,8 | 105,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 550,0 | 14,6 | 10,7 | 72,6 | 439,8 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 25,4 | 110,0 |
| БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ | 35,0 | 1,2 | 1,0 | 7,2 | 41,3 |
| <i>Итого доп ужин:</i> | 235,0 | 2,2 | 1,0 | 32,6 | 151,3 |
| <i>Всего за весь день:</i> | 2805,0 | | | | 2313,3 |

ДЕНЬ № 11

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|--------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|--------------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |

| ЗАВТРАК | | | | | |
|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ | 120,0 | 8,3 | 9,9 | 55,3 | 335,1 |
| КАША РISOVA | 250,0 | 6,6 | 8,0 | 43,0 | 264,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого завтрак:</i> | 605,0 | 17,9 | 18,3 | 120,6 | 703,2 |
| ОБЕД | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150,0 | 4,8 | 8,5 | 28,5 | 204,7 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 80,0 | 6,3 | 16,3 | 5,2 | 184,7 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 250,0 | 11,0 | 9,1 | 30,5 | 241,4 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 100,0 | 1,0 | 15,1 | 6,1 | 163,7 |
| <i>Итого обед:</i> | 850,0 | 27,7 | 49,6 | 109,0 | 973,2 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ПИРОК С ВАРеной СГУЩЕНКОЙ | 100,0 | 9,6 | 8,1 | 58,8 | 337,0 |
| ЯБЛОКО | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| <i>Итого полдник:</i> | 400,0 | 10,2 | 8,5 | 73,7 | 404,4 |
| УЖИН № 1 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 3,8 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35,0 | 4,7 | 4,6 | 7,4 | 90,3 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 250,0 | 8,0 | 10,2 | 80,1 | 434,8 |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 125,0 | 7,8 | 20,8 | 4,8 | 227,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 675,0 | 23,7 | 36,1 | 115,3 | 860,5 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 25,4 | 110,0 |
| ВАФЛИ | 50,0 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 |
| <i>Итого доп ужин:</i> | 250,0 | 2,4 | 1,7 | 64,1 | 287,0 |
| <i>Всего за весь день:</i> | 2780,0 | | | | 3228,3 |

ДЕНЬ № 12

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ЙОГУРТ | 200,0 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 |
| ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С СОСИСКОЙ | 200,0 | 16,8 | 24,2 | 37,7 | 447,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| <i>Итого завтрак:</i> | 635,0 | 29,3 | 30,9 | 74,6 | 713,0 |
| ОБЕД | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 250,0 | 4,8 | 5,6 | 31,7 | 192,1 |

| | | | | | |
|---|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕННАЯ | 90,0 | 14,5 | 17,1 | 0,7 | 206,8 |
| ЩИ | 300,0 | 5,2 | 8,3 | 10,0 | 132,5 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30,0 | 0,2 | | 0,5 | 3,9 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | 15,1 | 0,7 | 3,8 |
| <i>Итого обед:</i> | 935,0 | 27,2 | 46,4 | 67,5 | 646,4 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 120,0 | 20,2 | 5,2 | 54,6 | 339,7 |
| АПЕЛЬСИН | 100,0 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
| <i>Итого полдник:</i> | 420,0 | 21,3 | 5,4 | 67,8 | 403,1 |
| УЖИН № 1 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ПОМИДОРЫ/ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 30,0 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 9,6 |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К | 35,0 | 4,4 | 5,4 | 9,8 | 105,3 |
| ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ | 200,0 | 7,4 | 7,3 | 45,1 | 267,9 |
| АЗУ | 200,0 | 13,1 | 32,6 | 17,1 | 399,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 700,0 | 28,4 | 45,8 | 95,9 | 885,9 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 25,4 | 110,0 |
| БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ | 35,0 | 1,2 | 1,0 | 7,2 | 41,3 |
| <i>Итого доп ужин:</i> | 235,0 | 2,2 | 1,0 | 32,6 | 151,3 |
| <i>Всего за весь день:</i> | 2925,0 | | | | 2799,7 |

ДЕНЬ № 13

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|-----------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| БЛИНЫ СОС ГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 120,0 | 9,5 | 11,5 | 53,4 | 346,3 |
| КАША ПШЕННАЯ | 250,0 | 7,2 | 7,9 | 34,3 | 231,7 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| <i>Итого завтрак:</i> | 605,0 | 19,2 | 19,7 | 107,6 | 669,8 |
| ОБЕД | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| МАКАРОНЫ ООТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 200,0 | 6,4 | 4,8 | 37,3 | 213,5 |
| КУРА В КЛЯРЕ | 100,0 | 14,6 | 19,3 | 19,9 | 298,8 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ | 300,0 | 10,4 | 8,9 | 28,4 | 228,1 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 100,0 | 4,9 | 19,0 | 6,1 | 215,3 |
| <i>Итого обед:</i> | 935,0 | 38,6 | 52,3 | 115,6 | 1063,0 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100,0 | 8,5 | 7,3 | 52,2 | 300,6 |
| ЯБЛОКО | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| <i>Итого полдник:</i> | 400,0 | 9,1 | 7,7 | 67,1 | 368,0 |
| УЖИН № 1 | | | | | |

| | | | | | |
|----------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | 15,1 | 0,7 | 3,8 |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К | 35,0 | 4,4 | 5,4 | 9,8 | 105,3 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ | 300,0 | 13,1 | 39,6 | 44,3 | 567,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 600,0 | 20,7 | 60,5 | 77,1 | 780,4 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 25,4 | 110,0 |
| ПРЯНИКИ | 50,0 | 3,0 | 2,4 | 375,5 | 183,0 |
| <i>Итого доп ужин:</i> | 250,0 | 4,0 | 2,4 | 400,9 | 293,0 |
| <i>Всего за весь день:</i> | 2790,0 | | | | 3174,2 |

ДЕНЬ № 14

| Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | |
|---|---------------|------------------|-------------|-----------------|--------------------------|
| | | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Энерг. ценность, ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35,0 | 4,7 | 4,6 | 7,4 | 90,3 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200,0 | 20,8 | 8,4 | 36,9 | 298,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого завтрак:</i> | 470,0 | 28,5 | 13,4 | 66,6 | 492,6 |
| ОБЕД | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | | | 9,1 | 35,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35,0 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 |
| ПЛОВ | 300,0 | 16,8 | 37,3 | 56,9 | 610,2 |
| СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ | 300,0 | 7,3 | 7,7 | 30,0 | 211,6 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 30,0 | 0,2 | 19,0 | 0,7 | 3,8 |
| <i>Итого обед:</i> | 865,0 | 26,6 | 64,3 | 111,5 | 932,9 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 120,0 | 9,3 | 4,8 | 78,9 | 389,5 |
| АПЕЛЬСИН | 100,0 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
| <i>Итого полдник:</i> | 420,0 | 10,4 | 5,0 | 92,1 | 452,9 |
| УЖИН № 1 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200,0 | 0,2 | | 5,1 | 20,4 |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 30,0 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 9,6 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 200,0 | 6,4 | 4,8 | 37,3 | 213,5 |
| БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ | 100,0 | 17,7 | 49,6 | 44,3 | 494,4 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35,0 | 4,7 | 4,6 | 7,4 | 90,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35,0 | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| <i>Итого ужин № 1:</i> | 600,0 | 32,3 | 59,5 | 112,9 | 911,5 |
| ДОП. УЖИН | | | | | |
| СОК | 200,0 | 1,0 | | 25,4 | 110,0 |
| БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ | 35,0 | 1,2 | 1,0 | 7,2 | 41,3 |
| <i>Итого доп ужин:</i> | 235,0 | 2,2 | 1,0 | 32,6 | 151,3 |
| <i>Всего за весь день:</i> | 2590,0 | | | | 2941,2 |