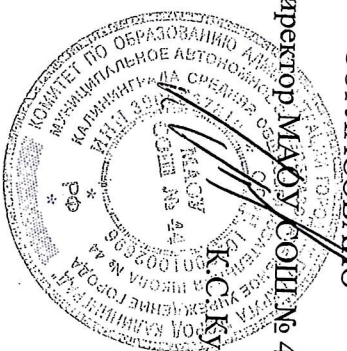


СОГЛАСОВАНО

Директор МАДОУ СОШ № 44

К.С.К.Узмичев



УТВЕРЖДАЮ

ИИ Дараган Л.Ю.

Дараган Л.Ю. Дараган



Примерное 14-ти дневное меню для организации питания детей в пришкольном лагере 2025г

2025г

Меню приготавливаемых блюд на время организации пришкольного лагеря с 02.06.2025г

Возрастная категория: пришкольный лагерь июнь 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 2,06							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	250	6,95	12,17	48,12	330,68	181
	Бутерброд с сыром	50	6,24	7,29	15,37	152,14	3
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	16,41	20,06	90,91	611,22	
ОБЕД	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,27	44,34	29
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,02	10,18	7,48	147,04	88
	Плов из птицы	250	23,68	29,28	45,05	541,03	291м
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25	68,4	б/н**
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	38,01	44,61	139,99	1120,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	54,42	64,67	230,90	1731,27	
День 2							
Завтрак	Запеканка творожная "Золотистая"	150	17,09	18,54	51,25	437,64	223
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		537	20,23	19,74	90,94	623,63	
ОБЕД	Салат витаминный со свежим огурцом	60	3,29	3,78	11,13	89,87	49
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	8,56	8,30	15,58	172,16	102
	Тефтели мясная с соусом	110	10,78	31,54	13,72	382,75	279с/331
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25	68,4	б/н**

ИТОГО ЗА ОБЕД		780	33,33	50,62	122,39	1078,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1317	53,56	70,36	213,33	1701,73
День 3						
Завтрак		Каша вязкая молочная овсяная	200	7,68	10,98	35,14
		Манник со стученным молоком	100	6,79	8,42	52,49
		Какао с молоком	200	3,88	3,80	13,10
		Хлеб пшеничный обогащенный йодокобальцином	60	4,80	1,20	33,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			560	23,15	24,40	133,73
ОБЕД		Подфаршировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28
		Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	210	10,42	13,80	12,79
		Гуляш из свинины	100	12,98	35,59	1,76
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	7,96	38,18
		Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10
		Хлеб пшеничный обогащенный йодокобальцином	30	2,40	0,60	16,50
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25
		Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70
ИТОГО ЗА ОБЕД			930	38,65	59,20	136,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1490	61,80	83,60	270,29
День 4						
Завтрак		Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89
		Макаронные отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00
		Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			590	16,60	24,01	73,71
ОБЕД		Подфаршировка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14
		Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной (на бульоне)	200	5,92	9,36	9,90
		Котлета рыбная в сметанном соусе 73/27	90	8,15	12,09	19,85
		Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05
		Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74
		Хлеб пшеничный обогащенный йодокобальцином	30	2,40	0,60	16,50
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25
ИТОГО ЗА ОБЕД			760	24,84	26,90	123,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	41,44	50,91	197,14
День 5						
Завтрак		Омлет с сыром	150	17,92	29,43	2,55
		Подфаршировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57
		Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49
		Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70
		Хлеб пшеничный обогащенный йодокобальцином	60	4,80	1,20	33,00
						162 б/н*

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД	Салат из свежеты с маслом	597	23,67	31,26	59,31		618,09		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	60	0,85	3,61	4,96		55,68	52	
	Биточки особые с соусом/3/27	200	8,72	8,88	16,72		182,84	103м	
	Каша рассыпчатая рисовая	100	12,77	11,58	13,85		209,81	269сг/330	
	Компот из яблок	150	3,45	5,90	35,40		208,56	171	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	200	0,12	0,12	10,92		44,42	451к	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,60	16,50		81	б/н**	
		30	2,16	0,33	14,25		68,4	б/н**	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	30,47	31,02	112,60		850,71		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1367	54,14	62,28	171,91		1468,8		
День 6									
Завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	220	6,07	11,18	43,45		299,99	175	
	Бутерброд с сыром	50	6,24	7,29	15,37		152,14	3	
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	13,10		101,88	382	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50		81	б/н**	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,59	22,87	88,42		635,01		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,64		50,72	47	
	Жаркое по-домашнему	250	18,17	44,38	24,45		570,37	259с*	
	Суп крестьянский с крутой на курином бульоне	200	6,20	8,64	11,16		148,2	98	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84		118	348	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50		81	б/н**	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25		68,4	б/н**	
ИТОГО ЗА ОБЕД	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70		70,5	338	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	30,80	57,62	114,54		1107,19		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	49,39	80,49	202,96		1742,2		
День 7									
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	220	6,01	10,85	52,93		334	174	
	Бутерброд с сыром	50	6,24	7,29	15,37		152,14	3	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00		38,8	376	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50		81	б/н**	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70		70,5	338	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	15,35	19,34	109,50		676,44		
	Салат овощной с яблоками	60	0,70	0,11	4,32		21,06	56	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,02	10,18	7,48		147,04	88	
	Бефстроганов из куриного филе	90	14,13	12,24	5,40		186,3	*290/330	
	Гречка припущенная с овощами*	150	7,68	4,71	34,88		212,59	360к	
ОБЕД	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44		102,16	342	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50		81	б/н**	

	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25	68,4	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	33,29	28,25	108,27	818,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	48,64	47,59	217,77	1494,99	
День 8							
Завтрак	Запеканка творожная "Золотистая"	150	17,09	18,54	51,25	437,64	223
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	38,8	376
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,1	
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,15	26,63	90,84	682,94	
ОБЕД	Салат из свежеты с маслом	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Суп-лапша домашняя с птицей	200	11,22	13,60	12,04	216,96	113
	Котлета рубленая из птицы в соусе	90	12,31	14,40	14,36	236,43	294/331
	Рис припущенный с овощами*	150	3,40	3,24	33,92	178,65	360к
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25	68,4	б/н**
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	33,26	35,98	132,13	978,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	53,41	62,61	222,97	1661,42	
День 9							
Завтрак	Каша молочная пшеница с маслом	200	7,98	10,00	49,18	316,7	173
	Омлет натуральный	80	7,74	11,89	1,05	142,19	210
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	21,72	26,41	80,17	642,61	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,64	50,72	47
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	200	6,16	9,24	14,04	165,44	96
	Тефтели мясная с соусом	100	6,85	28,00	11,14	324,74	279с/330
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25	68,4	б/н**
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	27,08	47,61	145,46	1124,26	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	48,80	74,02	225,63	1766,87	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,60	13,72	43,92	336,97	173
	Бутерброд с сыром	50	6,24	7,29	15,37	152,14	3
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		657	16,58	21,61	82,48	594,1	

ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	60	0,58	3,72	6,46	62,29	59
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	210	10,42	13,80	12,79	217,98	99
	Плов из птицы	250	23,68	29,28	45,05	541,03	291м
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,16	0,33	14,25	68,4	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	39,36	47,85	105,97	1015,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1437	55,94	69,46	188,45	1609,22	
День 11							
Завтрак	Запеканка творожная "Золотистая"	150	17,09	18,54	51,25	437,64	223
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	38,8	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	20,19	19,74	92,45	627,94	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	60	0,49	3,66	1,50	40,82	20
	Суп-лапша домашняя с птицей	200	11,22	13,60	12,04	216,96	113
	Котлета рыбная в сметанном соусе 73/27	90	8,15	12,09	19,85	220,1	*234м/330м
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25	68,4	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	28,63	34,94	122,29	910,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	48,82	54,68	214,74	1538,54	
День 12							
Завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	220	6,07	11,18	43,45	299,99	175
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Бутерброд с сыром	50	6,24	7,29	15,37	152,14	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	500	18,59	22,87	88,42	635,01	
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	60	0,49	3,69	1,64	41,73	19
	Бефстроганов из куриного филе	200	8,56	8,30	15,58	172,16	102
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	90	14,13	12,24	5,40	186,3	*290/330
	Компот из ягод с/мор	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	Фрукты свежие (яблоко)	30	2,16	0,33	14,25	68,4	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	34,00	31,63	123,96	917,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	52,59	54,50	212,38	1552,98	

День 13									
Завтрак	Манник со ступенным молоком	100	6,79	8,42	52,49		310,65	б/н	
	Каша молочная рисовая с маслом	220	6,01	10,85	52,93		334	174	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44		102,72	379	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50		81	б/н**	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,80	23,79	135,36		828,37		
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,50	3,67	3,16		47,64	48/я	
	Уха рыбацкая (треска)	200	6,04	1,10	14,60		92,6	296p(3)	
	Жаркое по-домашнему	250	18,17	44,38	24,45		570,37	259с*	
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92		44,42	451к	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50		81	б/н**	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25		68,4	б/н**	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	29,99	50,80	98,58		974,93		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	48,79	74,59	233,94		1803,3		
День 14									
Завтрак	Омлет натуральный с кукурузой	170	16,39	26,67	5,66		328,78	211	
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92		47,4	376	
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70		70,5	338	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	4,80	1,20	33,00		162	б/н*	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,61	28,47	64,28		608,68		
ОБЕД	Поджаренная из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14		7,2	71	
	Свекольник со сметаной на бульоне	200	8,84	12,30	9,90		186,78	82	
	Котлета рубленая из птицы в соусе	100	13,67	15,40	14,99		250,42	294/330	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	7,96	38,18		258,11	171,	
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	10,92		44,42	451к	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25		68,4	б/н**	
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	36,12	36,77	105,88		896,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	58,73	65,24	170,16		1505,01		
День 15									
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	250	6,95	12,17	48,12		330,68	181	
	Бутерброд с сыром	50	6,24	7,29	15,37		152,14	3	
	Чай с молоком	200	1,44	1,48	12,18		66,72	378	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50		81	б/н**	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	17,03	21,54	92,17		630,54		
ОБЕД	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,27		44,34	29	
	Ци из свежей капусты с картофелем на курином	200	6,02	10,18	7,48		147,04	88	
	Бульоне со сметаной	250	23,68	29,28	45,05		541,03	291м	
	Плов из птицы	200	2,50	0,00	39,74		167,74	349	

	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25		68,4	б/н**
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50		81	б/н**
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70		70,5	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	38,01	44,61	139,99		1120,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	55,04	66,15	232,16		1750,59	
День 16								
Завтрак	Запеканка творожная "Золотистая"	150	17,09	18,54	51,25		437,64	223
	Чай с сахаром и лимон	207	0,14	0,00	8,49		34,49	377
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70		70,5	338
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50		81	б/н**
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	537	20,23	19,74	90,94		623,63	
ОБЕД	Салат витаминный со свежим огурцом	60	3,29	3,78	11,13		89,87	49
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	8,56	8,30	15,58		172,16	102
	Тефеля мясная с соусом	110	10,78	31,54	13,72		382,75	279с/331
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45		195,72	203
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76		88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50		81	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25		68,4	б/н**
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	33,33	50,62	122,39		1078,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1317	53,56	70,36	213,33		1701,73	
День 17								
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,68	10,98	35,14		269,58	173
	Манник со сгущенным молоком	100	6,79	8,42	52,49		310,65	б/н
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	13,10		101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50		81	б/н**
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	20,75	23,80	117,23		763,11	
ОБЕД	Салат из свежты с сыром	60	3,09	5,43	4,68		79,84	50
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	210	10,42	13,80	12,79		217,98	99
	Гречка с мясом по-купечески	250	34,05	22,73	44,43		518,05	244
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10		141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50		81	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25		68,4	б/н**
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70		70,5	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	930	53,64	43,69	143,45		1177,13	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	74,39	67,49	260,68		1940,24	
День 18								
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89		136	1
	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12		334,4	204
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00		38,8	376

	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	16,60	24,01	73,71	579,7	
ОБЕД	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной (на бульоне)	200	5,92	9,36	9,90	148,22	82
	Гуляш из свинины	100	12,98	35,59	1,76	379,58	*260
	Картофель отварной	150	3,07	3,82	24,54	145,21	310
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб пшеничный обогащенный йодокөзезином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25	68,4	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	29,45	49,76	107,83	997,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	46,05	73,77	181,54	1577,05	
День 19							
Завтрак	Каша молочная пшеница с маслом	200	7,98	10,00	49,18	316,7	173
	Запеканка творожная "Золотистая"	100	11,39	12,36	34,17	291,76	223
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодокөзезином	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		567	24,31	23,56	124,84	804,95	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	8,72	8,88	16,72	182,84	103м
	Биточки особые с соусом	100	12,77	11,58	13,85	209,81	269сг/330
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,45	5,90	35,40	208,56	171
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к

	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81 б/н**	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25	68,4 б/н**	
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5 338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	31,07	31,62	127,30	921,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1487	55,38	55,18	252,14	1726,16	
День 20							
Завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	220	6,07	11,18	43,45	299,99 175*	
	Манник со сгущенным молоком	100	6,79	8,42	52,49	310,65 б/н	
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	13,10	101,88 382	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81 б/н**	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,14	24,00	125,54	793,52	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,64	50,72 47	
	Жаркое по-домашнему	250	18,17	44,38	24,45	570,37 259с*	
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	6,20	8,64	11,16	148,2 98	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118 348	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81 б/н**	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25	68,4 б/н**	
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5 338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	30,80	57,62	114,54	1107,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	49,94	81,62	240,08	1900,71	
День 21							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	250	6,95	12,17	48,12	330,68 181	
	Бутерброд с сыром	50	6,24	7,29	15,37	152,14 3	
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4 376	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81 б/н**	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	16,41	20,06	90,91	611,22	
ОБЕД	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,27	44,34 29	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,02	10,18	7,48	147,04 88	
	Плов из птицы	250	23,68	29,28	45,05	541,03 291m	
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74 349	
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81 б/н**	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,33	14,25	68,4 б/н**	
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5 338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	38,01	44,61	139,99	1120,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	54,42	64,67	230,90	1731,27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		29535	1121,14	1396,85	4622,70	35378,82	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1406,43	53,39	66,52	220,13	1684,71	