



**Меню в дошкольных лагерях с дневным пребыванием детей и в лагерях труда и отдыха**

1 день	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Наименование блюд</b>						
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша полбяная молочная с маслом	200/5		5,34	6,49	18,4	353
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>12,89</b>	<b>12,76</b>	<b>76,1</b>	<b>669</b>
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками (п/ф), сметаной	250/11/10		4,38	6,31	12,8	133
Котлеты натуральные из куриных грудок "Дачная" п/ф	80		24,58	12,86	2,26	223
Макаронные изделия (группы А) отварные	180		6,9	5,51	41,94	269
Компот сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый 1 с	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>38,96</b>	<b>25,48</b>	<b>98,8</b>	<b>817</b>
<b>Полдник</b>						
Вафли	25		3,75	9	25,5	188
Кефир 2,5%	200		5,6	6,4	8,2	117
<b>Итого:</b>			<b>9,4</b>	<b>15,4</b>	<b>33,7</b>	<b>305</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>61,20</b>	<b>53,64</b>	<b>208,6</b>	<b>1 791</b>
<b>2 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	200		7,3	6,67	35,4	193
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>12,05</b>	<b>9,34</b>	<b>71,12</b>	<b>375</b>
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой, картофелем, мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/11/10		3,98	6,21	9,88	109
Ёжики мясные (с рисом) в соусе (п/ф)	70/50		9,5	9,8	11,99	174
Пюре картофельное	180		3,96	5,9	25,8	172
Компот сухофруктов	200		1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый 1 с	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>21,57</b>	<b>22,69</b>	<b>97,3</b>	<b>675</b>
<b>Полдник</b>						
Сыров глазированный (Батончик)	25		0,7	0,83	19,3	89
Сок фруктовый (разливной)	200		1		21,2	88
<b>Итого:</b>			<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>40,5</b>	<b>177</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>35,32</b>	<b>32,86</b>	<b>208,9</b>	<b>1 227</b>

<b>3 день</b>						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Пудинг из творога со сгущённым молоком	150/20		17,16	14,36	33,17	333
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высший сорт	25		1,88	0,73	12,85	66
<b>Итого:</b>			<b>19,64</b>	<b>15,49</b>	<b>69,5</b>	<b>499</b>
<b>Обед</b>						
Суп-лапша домашняя с картофелем, с мясными фрикадельками п/ф	250/11		5,13	7,16	14,06	142
Грудки куриные (филе) запечённые	90		31,8	9,75	0,95	218
Каша гречневая вязкая	180		5,56	5,89	25,0	176
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый 1 с	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>45,59</b>	<b>23,6</b>	<b>81,8</b>	<b>728</b>
<b>Полдник</b>						
Кекс	40		3,2	10,4	29,8	211
Кисель	200				10,0	119
<b>Итого:</b>			<b>3,2</b>	<b>10,4</b>	<b>39,8</b>	<b>330</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>68,43</b>	<b>49,49</b>	<b>191,1</b>	<b>1 557</b>
<b>4 день</b>						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5		8,36	8,85	34,1	249
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190
Батон высший сорт	30		2,63	1,02	17,99	92
<b>Итого:</b>			<b>16,29</b>	<b>15,27</b>	<b>94,4</b>	<b>578</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11		4,58	3,81	16,58	119
Бифштекс рубленый по-домашнему (п/ф)	85		21,4	20,1	6,00	298
Макаронные изделия (группы А) отварные	180		6,9	5,51	41,94	269
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый 1 с	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>36</b>	<b>30,22</b>	<b>106,3</b>	<b>878</b>
<b>Полдник</b>						
Пирожное "Песочное"	30		3,4	13,90	28,4	253
Ряженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
<b>Итого:</b>			<b>9,4</b>	<b>25,9</b>	<b>36,6</b>	<b>422</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>61,69</b>	<b>71,39</b>	<b>237,3</b>	<b>1 878</b>
<b>5 день</b>						
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша манная молочная	200		7,42	2,9	37,94	208
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>10,27</b>	<b>4,17</b>	<b>76,9</b>	<b>387</b>

<b>Обед</b>						
Суп - харчо с мясными фрикадельками п/ф	250/11		5,13	4,04	19,43	135
Филе Скумбрии запечённое	90		25,1	14,4	3,95	246
Картофель тушёный	180		3,9	12,67	29,4	247
Компот из сухофруктов	200		2,4	0,1	41,4	171
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый1 с	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>39,43</b>	<b>32,01</b>	<b>111,2</b>	<b>889</b>
<b>Полдник</b>						
Корж молочный	40		3,3	5,9	33,8	193
Кефир 2,5%	200		5,6	6,4	8,2	117
<b>Итого:</b>			<b>8,9</b>	<b>12,3</b>	<b>42,0</b>	<b>310</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>58,60</b>	<b>48,48</b>	<b>230,1</b>	<b>1 586</b>
<b>6 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5		7,3	5,37	39,6	142
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>12,45</b>	<b>8,44</b>	<b>85,12</b>	<b>371</b>
<b>Обед</b>						
Суп из овощей с мясными фрикадельками п/ф	250/11		4,56	7,04	7,58	109
Рагу с куриными грудками (филе)	50/200		14,5	21,5	37,2	262
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый1 с	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>22,16</b>	<b>29,34</b>	<b>86,6</b>	<b>563</b>
<b>Полдник</b>						
Пряник	40		0,7	0,83	19,3	89
Сок фруктовый (разливной)	200		1		21,2	88
<b>Итого:</b>			<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>40,5</b>	<b>177</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>36,31</b>	<b>38,61</b>	<b>212,2</b>	<b>1 111</b>
<b>7 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша полбяная молочная	200		5,34	6,49	18,4	315
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>12,89</b>	<b>12,76</b>	<b>76,1</b>	<b>631</b>
<b>Обед</b>						
Суп гороховый с гренками, мясными фрикадельками п/ф	250/10/11		9,28	9,04	27,40	227
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый1 с	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>12,38</b>	<b>9,84</b>	<b>69,2</b>	<b>419</b>
<b>Полдник</b>						
Вафли	25		5,03	10,8	40,2	279
Ряженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
<b>Итого:</b>			<b>11,0</b>	<b>22,8</b>	<b>48,4</b>	<b>448</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>36,30</b>	<b>45,40</b>	<b>193,7</b>	<b>1 498</b>
<b>8 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	150		0,6	0,6	14,7	71
Каша пшеничная молочная	200		7,26	3,04	35,36	198
Чай "Гринфилд" с сахаром, лимоном	200/15/10		0,3		15,5	62
Батон высший сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
<b>Итого:</b>			<b>10,86</b>	<b>4,68</b>	<b>84,1</b>	<b>426</b>

<b>Обед</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/22		7,51	5,82	20,85	165
Биточки куриные Ложкарев" (п/ф)	80		17,4	7,0	5,66	154
Макаронные изделия (группы А) отварные с маслом	180/5		6,94	9,14	42,01	302
Компот из сухофруктов	200		1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>35,9</b>	<b>22,74</b>	<b>118,1</b>	<b>841</b>
<b>Полдник</b>						
Сырок глазированный (Батончик)	25		0,7	0,83	19,3	89
Молоко кипячёное	200		5,8	6,5	9,0	116
<b>Итого:</b>			<b>6,5</b>	<b>7,3</b>	<b>28,3</b>	<b>205</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>53,26</b>	<b>34,75</b>	<b>230,5</b>	<b>1 472</b>
<b>9 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущённым молоком	120/15		20,6	18,6	26,1	360
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
<b>Итого:</b>			<b>26,2</b>	<b>21,84</b>	<b>74,7</b>	<b>605</b>
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/7		2,09	5,18	7,28	82
Ёжики мясные (с рисом) в соусе (п/ф)	70/50		9,5	9,8	11,99	174
Пюре картофельное	180		3,96	5,9	25,8	172
Компот из сухофруктов	200				10	119
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>18,48</b>	<b>21,66</b>	<b>72,1</b>	<b>637</b>
<b>Полдник</b>						
Печенье творожное	25		3,3	5,9	33,8	193
Ряженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
<b>Итого:</b>			<b>9,3</b>	<b>17,9</b>	<b>42,0</b>	<b>362</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>53,98</b>	<b>61,40</b>	<b>188,8</b>	<b>1 604</b>
<b>10 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная	200		7,26	3,04	35,36	198
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190
Батон высший сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
<b>Итого:</b>			<b>15,26</b>	<b>9,48</b>	<b>96,2</b>	<b>530</b>
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5		2,27	5	15,58	118
Котлеты рыбные п/ф	90		18,4	10,2	5,50	188
Рис отварной	180		9,64	5,31	45,4	268
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>33,41</b>	<b>21,31</b>	<b>108,3</b>	<b>766</b>
<b>Полдник</b>						
Слойка	30		5	5,5	38,0	220
Йогурт питьевой 1,5% (разливной)	200		8	3	28,6	180
<b>Итого:</b>			<b>13,0</b>	<b>8,5</b>	<b>66,6</b>	<b>400</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>61,67</b>	<b>39,3</b>	<b>271,1</b>	<b>1 696</b>
<b>11 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5		4,81	6,2	16,54	141
Чай "Гринфилд" с сахаром, лимоном	200/15/10		0,3		15,5	62
Батон высший сорт	30		2,70	1,04	18,50	95

<b>Итого:</b>			<b>7,81</b>	<b>7,24</b>	<b>50,5</b>	<b>298</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой (филе Минтая)	250/45		11,48	3,36	20,50	161
Бифштекс рубленый по-домашнему(п/ф)	85		21,4	20	5,95	298
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5		10,56	10,9	47,6	331
Компот из сухофруктов	200		1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>47,54</b>	<b>35,06</b>	<b>123,6</b>	<b>1010</b>
<b>Полдник</b>						
Зефир	50		3,2	10,4	29,8	211
Кефир 2,5%	200		5,6	6,4	8,2	117
<b>Итого:</b>			<b>8,8</b>	<b>16,8</b>	<b>38,0</b>	<b>328</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>64,15</b>	<b>59,10</b>	<b>212,2</b>	<b>1 636</b>
<b>12 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша манная молочная	200		7,42	2,9	37,94	208
Какао с молоком	200		4,9	5	32,5	190
Батон высший сорт	30		2,70	1,04	18,50	95
<b>Итого:</b>			<b>15,5</b>	<b>9,42</b>	<b>100,7</b>	<b>549</b>
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками (п/ф) со сметаной	250/22/5		7,03	7,82	15,93	162
Котлеты "Желанная" п/ф	90		12,8	10,2	7,00	171
Макаронные изделия (группы А) отварные с маслом	180/5		6,94	9,14	42	302
Компот из сухофруктов	200		1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>30,87</b>	<b>27,91</b>	<b>114,5</b>	<b>855</b>
<b>Полдник</b>						
Пирожное "Медовое"	40		4,62	5,57	46,8	212
Йогурт питьевой 1,5% (разливной)	200		8	3	28,6	180
<b>Итого:</b>			<b>12,6</b>	<b>8,6</b>	<b>75,4</b>	<b>392</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>58,99</b>	<b>45,90</b>	<b>290,6</b>	<b>1 796</b>
<b>13 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>						
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Пудинг из творога со сгущённым молоком	15		3,95	3,99		53
Чай "Гринфилд" с сахаром	150/15		21	17,5	40,5	410
Батон высший сорт	200/15		0,2		13,7	53
<b>Итого:</b>	30		<b>2,70</b>	<b>1,04</b>	<b>18,50</b>	<b>95</b>
			<b>28,25</b>	<b>22,93</b>	<b>82,5</b>	<b>658</b>
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой, картофелем, мясными фрикадельками со сметаной	250/11/5		4,15	6,16	12,00	118
Фрикассе из куриных грудок	60/60		25	10	6,5	230
Рис отварной	180		9,6	5,88	45,6	272
Кисель	200				10	119
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб Белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>41,65</b>	<b>22,84</b>	<b>91,1</b>	<b>829</b>

<b>Полдник</b>						
Кекс	40		3,2	10,4	29,8	211
Ряженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
<b>Итого:</b>			<b>9,2</b>	<b>22,4</b>	<b>38,0</b>	<b>380</b>
			<b>15,2</b>	<b>34,4</b>	<b>46,2</b>	<b>549</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>33,6</b>	<b>79,2</b>	<b>112,8</b>	<b>1309</b>
<b>14 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5		8,32	9,42	34	254
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>13,47</b>	<b>12,49</b>	<b>79,5</b>	<b>483</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	250/11		5,1	4,41	20,7	143
Котлеты рыбные п/ф	95		15,3	11,8	14,3	226
Пюре картофельное с маслом	180/5		4	9,5	25,9	205
Компот из сухофруктов	200		2,4	0,1	41,4	171
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>29,73</b>	<b>26,61</b>	<b>119,3</b>	<b>835</b>
<b>Полдник</b>						
Вафли	1/25		0,7	0,83	19,3	89
Кисель	200				10	119
<b>Итого:</b>						
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>29,3</b>	<b>208</b>
<b>15 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
(яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5		8,36	8,85	34,1	249
Чай "Гринфилд" с сахаром, лимоном	200/15/7		0,2	0,1	13,9	55
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>11,21</b>	<b>10,22</b>	<b>73,2</b>	<b>430</b>
<b>Обед</b>						
Суп из овощей с мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/11/10		4,75	7,8	7,8	117
Плов из кур грудки (рис пропаренный)	50/200		0,18	0,03	0,48	3
Компот из сухофруктов	200		1,2		32,6	130
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>9,0</b>	<b>8,6</b>	<b>57,9</b>	<b>340</b>
<b>Полдник</b>						
Пряник	40		3,2	10,4	29,8	211
Йогурт питьевой 1,5 % (разливной)	200		8	3	28,6	180
<b>Итого:</b>	200		<b>11,2</b>	<b>13,4</b>	<b>58,4</b>	<b>391</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>31,44</b>	<b>32,20</b>	<b>189,5</b>	<b>1 161</b>
<b>16 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
Каша пшённая молочная	200		8,54	4,06	39,7	230
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103

Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>13,29</b>	<b>6,73</b>	<b>75,4</b>	<b>412</b>
<b>Обед</b>						
Суп-лапша домашняя с картофелем, с мясными						
фрикадельками п/ф	250/11		5,25	4,16	18,05	132
Ёжики мясные (с рисом) в соусе (п/ф)	70/50		9,5	9,8	11,99	174
Пюре картофельное	180		3,96	5,9	25,8	172
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>21,84</b>	<b>20,64</b>	<b>97,6</b>	<b>670</b>
<b>Полдник</b>						
Печенье творожное	1/25		0,7	0,83	19,3	89
Сок фруктовый 1л (разливной)	200		1		21,2	88
<b>Итого:</b>			<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>40,5</b>	<b>177</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>36,83</b>	<b>28,20</b>	<b>213,6</b>	<b>1 259</b>
<b>17 день</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)						
Каша полбяная молочная с маслом	150		0,6	0,6	14,7	71
Какао с молоком	200/5		5,34	6,49	18,4	353
Батон высший сорт	200		4,9	5	32,5	190
<b>Итого:</b>			<b>2,25</b>	<b>0,87</b>	<b>15,42</b>	<b>79</b>
			<b>13,1</b>	<b>13,0</b>	<b>81,0</b>	<b>693</b>
<b>Обед</b>						

Суп гороховый с гречками, мясными фрикад. п/ф	250/10/11		9,13	5,66	19,7	166
Нагетсы куриные п/ф	100 гр/5 шт		33,6	9,3	0,7	220
Макаронные изделия (группы А) отварные	180		6,9	5,51	41,9	269
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>52,73</b>	<b>21,22</b>	<b>104,1</b>	<b>847</b>
<b>Полдник</b>						
Пирожное песочное	40		3,4	13,9	28,5	253
Молоко кипяченое	200,0		5,80	6,50	9,00	116
<b>Итого:</b>			<b>9,20</b>	<b>20,40</b>	<b>37,50</b>	<b>369</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>64,18</b>	<b>42,49</b>	<b>157,0</b>	<b>1295</b>
<b>18 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
Запеканка из творога с повидлом	180/20		20,1	17,3	27,6	350
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>22,6</b>	<b>18,2</b>	<b>56,7</b>	<b>482</b>
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты, картофелем, со сметаной	250/10		2,18	5,63	7,4	87
Филе Скумбрии запечённое с рисом	230		15,6	20,1	36,2	389
Компот из сухофруктов	200		1,2		31,6	126
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>21,9</b>	<b>26,5</b>	<b>92,2</b>	<b>692</b>
<b>Полдник</b>						
Зефир	50		3,3	5,9	33,8	193
Ряженка 2,5 %	200		6	12	8,2	169
<b>Итого:</b>			<b>9,3</b>	<b>17,9</b>	<b>42,0</b>	<b>362</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>53,77</b>	<b>62,60</b>	<b>190,9</b>	<b>1536</b>
<b>19 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5		8,32	9,42	34	254
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>13,47</b>	<b>12,49</b>	<b>79,5</b>	<b>483</b>
<b>Обед</b>						
Борщ Сибирский (с фасолью), мясными фрикад. сметаной	250/11/10		6,8	8,0	16,8	164
Гуляш из куриной грудки	50/50		13,9	6,5	4,0	132
Каша гречневая рассыпчатая	180		10,52	7,27	47,5	298
Компот из сухофруктов	200		0,2	0,1	25,4	99
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>34,27</b>	<b>22,62</b>	<b>110,7</b>	<b>783</b>
<b>Полдник</b>						
Вафли	25		3,85	4,64	39,0	177
Йогурт питьевой 1,5 % (разливной)	200		8	3	28,6	180
<b>Итого:</b>	200		<b>11,85</b>	<b>7,64</b>	<b>67,6</b>	<b>357</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>19,85</b>	<b>10,64</b>	<b>96,2</b>	<b>537</b>
<b>20 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>						

<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>Стоим.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
(яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5		8,36	8,85	34,1	249
Чай "Гринфилд" с сахаром	200/15		0,2		13,7	53
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>11,2</b>	<b>10,1</b>	<b>73,0</b>	<b>428</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой (филе Минтая)	250/35		9,54	3,28	20,50	152
Пельмени "Халяль" п/ф	160		15,38	17,90	19,82	308
Компот из сухофруктов	200		2,4	0,1	41,4	171
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>30,22</b>	<b>22,08</b>	<b>98,7</b>	<b>721</b>
<b>Полдник</b>						
Сырок глазированный	200		6	12	8,2	169
Кефир 2,5 %			<b>10,18</b>	<b>26,35</b>	<b>33</b>	<b>416</b>
<b>Итого:</b>			<b>16,18</b>	<b>38,35</b>	<b>41</b>	<b>585</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>26,36</b>	<b>64,7</b>	<b>74</b>	<b>1001</b>
<b>21 день</b>						
<b>Наименование блюд</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>стоим-ть</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ды</b>	<b>Ккал</b>
(яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша пшённая молочная с маслом	200/5		8,58	7,69	39,8	263
Кофейный напиток с молоком	200		2,5	1,8	20,3	103
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>13,7</b>	<b>10,8</b>	<b>85,3</b>	<b>492</b>
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты, картофелем, со сметаной	250/10		2,18	5,63	7,4	87
Котлеты натуральные из куриных грудок "Дачная" п/ф	80		13,05	5,23	4,24	116
Пюре картофельное с маслом	180/5		4	9,5	25,9	205
Компот из сухофруктов	200		0,2		24,8	102
Хлеб Сельский	20		1,30	0,20	7,00	41
Хлеб белый	20		1,6	0,6	10	49
<b>Итого:</b>			<b>22,3</b>	<b>21,2</b>	<b>79,3</b>	<b>600</b>
<b>Полдник</b>						
Корж молочный	40		0,7	0,83	19,3	89
Сок фруктовый 1л (разливной)			1		21,2	88
<b>Итого:</b>			<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>40,5</b>	<b>177</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>170,00</b>	<b>2,7</b>	<b>0,8</b>	<b>61,7</b>	<b>265</b>