

Согласовано:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Примерное меню для питания детей во время летнего лагеря (пришкольный лагерь, лагерь труда и отдыха) на 2026г.

1 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Угледо ы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
173	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,54	4,06	39,7	230
462	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>16,24</b>	<b>10,36</b>	<b>97</b>	<b>540,5</b>
	<b>Обед</b>					
98	Суп крестьянский с крупой с мясом птицы со сметаной	250/11/10	4,08	6,2	12,89	135,5
125	Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом	80	24,5	12,8	2,3	237
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,94	9,14	42,01	302
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>38,62</b>	<b>29,04</b>	<b>99</b>	<b>866,5</b>
	<b>Полдник</b>					
386	Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	117
580	Вафли	25	3,75	9	25,5	188
			<b>9,35</b>	<b>15,4</b>	<b>33,7</b>	<b>305</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,21</b>	<b>54,80</b>	<b>229,70</b>	<b>1712,00</b>

## 2 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,3	6,67	35,4	193
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	103
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>12,2</b>	<b>9,37</b>	<b>70,7</b>	<b>369,5</b>
	<b>Обед</b>					
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/11/10	3,98	6,21	9,88	169
279	Ёжики мясные (с рисом) в соусе сметанном с томатом	70/50	9,5	9,8	11,99	274
312	Пюре картофельное	180	3,96	5,9	25,8	272
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>20,54</b>	<b>22,81</b>	<b>89,47</b>	<b>907</b>
	<b>Полдник</b>					
389	Сок фруктовый разливной	200	1	0	21,2	88
Пр.	Батончик	25	0,7	0,83	19,3	189
			<b>1,7</b>	<b>0,83</b>	<b>40,5</b>	<b>277</b>
	<b>Итого:</b>		<b>34,44</b>	<b>33,01</b>	<b>200,67</b>	<b>1553,50</b>

## 3 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
153	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	17,16	14,36	33,17	333
376	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,7	53
573	Хлеб пшеничный	25	2	0,75	12,5	61,25
			<b>19,76</b>	<b>15,51</b>	<b>69,17</b>	<b>494,25</b>
	<b>Обед</b>					
62	Суп - лапша с картофелем с мясом птицы	250/11	5,13	7,16	14,06	142
297	Грудки куриные (филе) запеченные	90	31,8	9,75	0,95	218
213	Каша гречневая вязкая	180	5,56	5,89	25	176
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>45,59</b>	<b>23,7</b>	<b>81,81</b>	<b>728</b>
	<b>Полдник</b>					
577	Баранки	40	3,32	3,2	24,16	188,4
484	Кисель	200	0	0	10	119
			<b>3,32</b>	<b>3,2</b>	<b>34,16</b>	<b>307,4</b>
	<b>Итого:</b>		<b>68,67</b>	<b>42,41</b>	<b>185,14</b>	<b>1529,65</b>

## 4 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Угледо ды	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,36	8,85	34,1	249
462	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>16,06</b>	<b>15,15</b>	<b>91,4</b>	<b>559,5</b>
	<b>Обед</b>					
97	Суп картофельный с мясом птицы	250/11	4,58	3,81	16,58	179
243	Сосиски отварные с соусом сметанным с томатом	100	7,8	15,4	0,5	156,7
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,94	9,14	42,01	302
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>22,42</b>	<b>29,25</b>	<b>100,89</b>	<b>829,7</b>
	<b>Полдник</b>					
386	Ряженка 2,5%	200	6	12	8,2	169
582	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5
			<b>8,25</b>	<b>14,94</b>	<b>30,52</b>	<b>293,5</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46,73</b>	<b>59,34</b>	<b>222,81</b>	<b>1682,70</b>

## 5 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углероды	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,42	2,9	37,94	208
376	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,7	53
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>10,42</b>	<b>4,2</b>	<b>76,44</b>	<b>381,5</b>
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/11/10	4,7	4,02	9,55	239
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	18,9	12,3	2,97	256
171	Картофель тушеный	180	3,9	12,67	29,4	247
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>30,6</b>	<b>29,89</b>	<b>83,72</b>	<b>934</b>
	<b>Полдник</b>					
386	Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	117
Пр.	Батончик Супер	40	2,25	2,94	22,32	124,5
			<b>7,85</b>	<b>9,34</b>	<b>30,52</b>	<b>241,5</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,87</b>	<b>43,43</b>	<b>190,68</b>	<b>1557,00</b>

## 6 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Угледо- ды	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	7,3	5,37	39,6	142
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	103
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>12,6</b>	<b>8,47</b>	<b>84,7</b>	<b>365,5</b>
	<b>Обед</b>					
99	Суп из овощей с мясом птицы	250/11	4,56	7,04	7,58	248,2
289	Рагу с куриными грудками (филе)	50/200	14,5	21,5	37,2	262
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>22,16</b>	<b>29,44</b>	<b>86,58</b>	<b>702,2</b>
	<b>Полдник</b>					
389	Сок фруктовый разливной	200	1	0	21,2	88
581	Пряник	40	2,36	1,88	30	246,4
			<b>3,36</b>	<b>1,88</b>	<b>51,2</b>	<b>334,4</b>
	<b>Итого:</b>		<b>38,12</b>	<b>39,79</b>	<b>222,48</b>	<b>1402,10</b>

## 7 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Угледо ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,02	6,4	19,8	212,3
462	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>13,72</b>	<b>12,7</b>	<b>77,1</b>	<b>522,8</b>
<b>Обед</b>						
102	Суп гороховый с гренками, с мясом птицы	250/10/11	9,28	9,04	27,4	227
370	Гречка с курицей по-купечески	50/200	12,8	19,9	35,6	453
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>25,18</b>	<b>29,84</b>	<b>104,8</b>	<b>872</b>
<b>Полдник</b>						
386	Ряженка 2,5%	200	6	12	8,2	169
580	Вафли	25	3,75	9	25,5	188
			<b>9,75</b>	<b>21</b>	<b>33,7</b>	<b>357</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,65</b>	<b>63,54</b>	<b>215,60</b>	<b>1751,80</b>

## 8 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71
173	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,3	6,67	35,4	193
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/10/10	0,3	0	15,5	62
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>10,6</b>	<b>8,17</b>	<b>80,6</b>	<b>399,5</b>
	<b>Обед</b>					
97	Суп картофельный с мясом птицы	250/22	5,35	4,01	19,7	205,2
260	Гуляш из куриной грудки	50/50	13,9	6,5	4	132
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,94	9,14	42,01	302
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>29,29</b>	<b>20,55</b>	<b>107,51</b>	<b>831,2</b>
	<b>Полдник</b>					
469	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9	116
Пр.	Батончик	25	0,7	0,83	19,3	189
			<b>6,5</b>	<b>7,33</b>	<b>28,3</b>	<b>305</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46,39</b>	<b>36,05</b>	<b>216,41</b>	<b>1535,70</b>

## 9 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
154	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/15	20,6	18,6	26,1	360
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	103
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>25,9</b>	<b>21,7</b>	<b>71,2</b>	<b>583,5</b>
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/7	2,09	5,18	7,28	82
259	Картофель тушеный с куриными грудками	50/200	17,8	21,2	37,4	289,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>22,99</b>	<b>27,28</b>	<b>86,48</b>	<b>563,5</b>
	<b>Полдник</b>					
386	Ряженка 2,5%	200	6	12	8,2	169
580	Вафли	25	3,75	9	25,5	188
			<b>9,75</b>	<b>21</b>	<b>33,7</b>	<b>357</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58,64</b>	<b>69,98</b>	<b>191,38</b>	<b>1504,00</b>

## 10 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	7,26	3,04	35,36	198
462	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>14,96</b>	<b>9,34</b>	<b>92,66</b>	<b>508,5</b>
	<b>Обед</b>					
99	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,3	4,9	5,45	107,1
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	18,9	12,3	2,97	256
304	Рис отварной	180	9,64	5,31	45,4	268
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>33,94</b>	<b>23,41</b>	<b>95,62</b>	<b>823,1</b>
	<b>Полдник</b>					
389	Сок фруктовый разливной	200	1	0	21,2	88
582	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5
			<b>3,25</b>	<b>2,94</b>	<b>43,52</b>	<b>212,5</b>
	<b>Итого:</b>		<b>52,15</b>	<b>35,69</b>	<b>231,80</b>	<b>1544,10</b>

## 11 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	7,3	5,37	39,6	142
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/10/10	0,3	0	15,5	62
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>10</b>	<b>6,27</b>	<b>70,1</b>	<b>277,5</b>
	<b>Обед</b>					
119	Суп картофельный с рыбой (филе Минтая)	250/45	11,48	3,36	20,5	161
347	Котлеты Школьные с соусом сметанным с томатом	85	18,32	20,89	4,2	243,1
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,56	10,9	47,6	331
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>43,46</b>	<b>36,05</b>	<b>114,1</b>	<b>927,1</b>
	<b>Полдник</b>					
386	Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	117
Пр.	Зефир	50	3,2	10,4	29,8	211
			<b>8,8</b>	<b>16,8</b>	<b>38</b>	<b>328</b>
	<b>Итого:</b>					
			<b>62,26</b>	<b>59,12</b>	<b>222,20</b>	<b>1532,60</b>

## 12 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углероды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,42	2,9	37,94	208
462	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>15,2</b>	<b>9,28</b>	<b>97,2</b>	<b>527,5</b>
<b>Обед</b>						
98	Суп крестьянский с крупой с мясом птицы со сметаной	250/22/5	6,93	7,25	15,6	162,02
367	Птица в соусе с томатом	90	17,36	12,87	3,8	241
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,94	9,14	42,01	302
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>34,33</b>	<b>30,16</b>	<b>103,21</b>	<b>897,02</b>
<b>Полдник</b>						
469	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9	116
Пр.	Батончик Супер	40	2,25	2,94	22,32	124,5
			<b>8,05</b>	<b>9,44</b>	<b>31,32</b>	<b>240,5</b>
<b>Итого:</b>			<b>57,58</b>	<b>48,88</b>	<b>231,73</b>	<b>1665,02</b>

13 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
155	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/15	12,12	12,6	30,1	185
376	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,7	53
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>15,12</b>	<b>13,9</b>	<b>68,6</b>	<b>358,5</b>
	<b>Обед</b>					
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/11/5	3,9	5,15	9,64	158
290	Фрикассе из куриных грудок	60/60	25	10	6,5	230
304	Рис отварной	180	9,64	5,31	45,4	268
484	Кисель	200	0	0	10	119
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>41,44</b>	<b>21,26</b>	<b>88,54</b>	<b>865</b>
	<b>Полдник</b>					
386	Ряженка 2,5%	200	6	12	8,2	169
581	Пряник	40	2,36	1,88	30	246,4
			<b>8,36</b>	<b>13,88</b>	<b>38,2</b>	<b>415,4</b>
	<b>Итого:</b>		<b>64,92</b>	<b>49,04</b>	<b>195,34</b>	<b>1638,90</b>

## 14 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	7,26	3,04	35,36	198
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	103
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>12,56</b>	<b>6,14</b>	<b>80,46</b>	<b>421,5</b>
	<b>Обед</b>					
97	Суп картофельный с мясом птицы	250/22	5,35	4,01	19,7	205,2
243	Сосиски отварные с соусом сметанным с томатом	100	7,8	15,4	0,5	156,7
312	Пюре картофельное	180	3,96	5,9	25,8	272
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>20,21</b>	<b>26,21</b>	<b>87,8</b>	<b>825,9</b>
	<b>Полдник</b>					
484	Кисель	200	0	0	10	119
580	Вафли	25	3,75	9	25,5	188
			<b>3,75</b>	<b>9</b>	<b>35,5</b>	<b>307</b>
	<b>Итого:</b>		<b>36,52</b>	<b>41,35</b>	<b>203,76</b>	<b>1554,40</b>

## 15 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,36	8,85	34,1	249
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/10/10	0,3	0	15,5	62
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>11,46</b>	<b>10,15</b>	<b>74,4</b>	<b>431,5</b>
<b>Обед</b>						
99	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	250/11/10	4,75	7,8	7,8	256,9
291	Плов из куриных грудок	50/200	17,8	15,4	5,3	287,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>25,65</b>	<b>24,1</b>	<b>54,9</b>	<b>736</b>
<b>Полдник</b>						
386	йогурт питьевой 1,5% разливной	200	8	3	28,6	180
581	Пряник	40	2,36	1,88	30	246,4
			<b>10,36</b>	<b>4,88</b>	<b>58,6</b>	<b>426,4</b>
<b>Итого:</b>			<b>47,47</b>	<b>39,13</b>	<b>187,90</b>	<b>1593,90</b>

## 16 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углероды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
173	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,54	4,06	39,7	230
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	103
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>13,44</b>	<b>6,76</b>	<b>75</b>	<b>406,5</b>
<b>Обед</b>						
62	Суп - лапша с картофелем с мясом птицы	250/11	5,13	7,16	14,06	142
370	Гречка с курицей по-купечески	50/200	12,8	19,9	35,6	453
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>21,03</b>	<b>27,96</b>	<b>91,46</b>	<b>787</b>
<b>Полдник</b>						
389	Сок фруктовый разливной	200	1	0	21,2	88
Пр.	Батончик	25	0,7	0,83	19,3	189
			<b>1,7</b>	<b>0,83</b>	<b>40,5</b>	<b>277</b>
	<b>Итого:</b>		<b>36,17</b>	<b>35,55</b>	<b>206,96</b>	<b>1470,50</b>

17 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,42	2,9	37,94	208
462	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>15,32</b>	<b>9,4</b>	<b>100,14</b>	<b>542,5</b>
	<b>Обед</b>					
102	Суп гороховый с гречками, с мясом птицы	250/10/11	9,28	9,04	27,4	227
198	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,94	9,14	42,01	302
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>30,97</b>	<b>30,74</b>	<b>114,72</b>	<b>887</b>
	<b>Полдник</b>					
469	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9	116
582	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5
			<b>8,05</b>	<b>9,44</b>	<b>31,32</b>	<b>240,5</b>
	<b>Итого:</b>					
			<b>54,34</b>	<b>49,58</b>	<b>246,18</b>	<b>1670,00</b>

## 18 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
282	Запеканка из творога с рисом с повидлом	180/20	7,5	10,2	41,87	348,9
376	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,7	53
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>10,5</b>	<b>11,5</b>	<b>80,37</b>	<b>522,4</b>
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,18	5,24	7,32	84,9
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	18,9	12,3	2,97	256
304	Рис отварной	180	9,64	5,31	45,4	268
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>33,82</b>	<b>23,75</b>	<b>97,49</b>	<b>800,9</b>
	<b>Полдник</b>					
386	Ряженка 2,5%	200	6	12	8,2	169
Пр.	Зефир	50	3,2	10,4	29,8	211
			<b>9,2</b>	<b>22,4</b>	<b>38</b>	<b>380</b>
	<b>Итого:</b>					
			<b>53,52</b>	<b>57,65</b>	<b>215,86</b>	<b>1703,30</b>

## 19 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
<b>Завтрак</b>						
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5	7,26	3,04	35,36	198
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	103
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>12,56</b>	<b>6,14</b>	<b>80,46</b>	<b>421,5</b>
<b>Обед</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/11/10	3,98	6,21	9,88	169
260	Гуляш из куриной грудки	50/50	13,9	6,5	4	132
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,56	10,9	47,6	331
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>31,54</b>	<b>24,51</b>	<b>103,28</b>	<b>824</b>
<b>Полдник</b>						
389	Сок фруктовый разливной	200	1	0	21,2	88
580	Вафли	25	3,75	9	25,5	188
			<b>4,75</b>	<b>9</b>	<b>46,7</b>	<b>276</b>
	<b>Итого:</b>		<b>48,85</b>	<b>39,65</b>	<b>230,44</b>	<b>1521,50</b>

## 20 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Угледо ды	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,36	8,85	34,1	249
376	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,7	53
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>11,36</b>	<b>10,15</b>	<b>72,6</b>	<b>422,5</b>
	<b>Обед</b>					
119	Суп картофельный с рыбой (филе Минтая)	250/35	9,54	3,28	20,3	152
243	Сосиски отварные с соусом сметанным с томатом	100	7,8	15,4	0,5	156,7
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,94	9,14	42,01	302
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>27,38</b>	<b>28,72</b>	<b>104,61</b>	<b>802,7</b>
	<b>Полдник</b>					
386	Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	117
Пр.	Батончик	25	0,7	0,83	19,3	189
			<b>6,3</b>	<b>7,23</b>	<b>27,5</b>	<b>306</b>
	<b>Итого:</b>		<b>45,04</b>	<b>46,10</b>	<b>204,71</b>	<b>1531,20</b>

## 21 день

№		Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
173	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	8,54	4,06	39,7	230
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	103
573	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	73,5
			<b>13,84</b>	<b>7,16</b>	<b>84,8</b>	<b>453,5</b>
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,18	5,24	7,32	84,9
125	Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом	80	24,5	12,8	2,3	237
312	Пюре картофельное	180	3,96	5,9	25,8	272
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	24,8	102
573	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
574	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	7	41
			<b>33,74</b>	<b>24,84</b>	<b>77,22</b>	<b>785,9</b>
	<b>Полдник</b>					
389	Сок фруктовый разливной	200	1	0	21,2	88
Пр.	Батончик Супер	40	2,25	2,94	22,32	124,5
			<b>3,25</b>	<b>2,94</b>	<b>43,52</b>	<b>212,5</b>
	<b>Итого:</b>		<b>50,83</b>	<b>34,94</b>	<b>205,54</b>	<b>1451,90</b>