Цикличное меню
в детском оздоровительном лагере «Спутник»
для организации питания детей с 7-11лет

г. Омск 2023г

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,8	130,1	1,3
Каша рисовая молочная	220/7	5,1	6,8	38,1	233,8	0,6
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	140,5	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Итого за завтрак:	**542**	**18,8**	**19,9**	**89,1**	**606,2**	**1,9**
Обед						
Огурец свежий порционно	50	0,7	4,3	4,7	60,5	10,9
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,8	1,9	12,1	71,8	3,9
Гуляш	75/75	8,8	6,4	2,3	101,8	0,2
Гречка отварная с маслом	150/5	8,1	5,6	30,0	194,6	0,8
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**925**	**28,1**	**19,5**	**116**	**743,6**	**17**
Полдник						
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4
Булочка домашняя	70	4,2	8,7	33,5	228,4	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**6,5**	**9,2**	**65,3**	**372,9**	**38,4**
Ужин						
Помидор свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Курица тушеная в соусе с овощами (бедро)	270	19,2	17,9	19,7	322,0	9,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76,0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	**550**	**22,3**	**18,3**	**53,0**	**537,9**	**14,8**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (кефир 3,2% жирности)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье «Овсяное»	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2737**	**79,9**	**70,7**	**353,0**	**2430,9**	**72,1**

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Чай с молоком	200	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5
Каша манная	220|7	18,7	15,8	21,9	320,2	1,6
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Яйцо вареное	40	4,3	3,9	0,2	53	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Итого за завтрак:	**550**	**34,6**	**31,2**	**81,3**	**737,3**	**2,1**
Обед						
Горошек консервированный	50	0,7	4,3	4,7	60,5	10,9
Борщ «Сибирский» со сметаной	250	1,2	2,9	5,8	54,6	5,1
Плов из говядины	140	26,5	28,5	23,3	456,3	1,4
Кисель	200	0,1	0	21,3	85,4	0
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**760**	**37,1**	**36,9**	**104,6**	**899,9**	**17,3**
Полдник						
Сок фруктовый (яблочный-виноградный)	200	0	0	20,1	80,3	1
Выпечка «Булочка с изюмов»	70	4,7	7,9	30,2	223,0	0,1
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**6,1**	**8,2**	**62,4**	**367,5**	**38,1**
Ужин						
Сельдь с луком	50	0,7	4,3	4,7	60,5	10,9
Запеканка картофельная	278/10	25,0	20,3	23,1	372,8	0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76,0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	**578**	**28,5**	**25**	**60,1**	**573,2**	**15,0**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	2,3	1,3	11	66	0
Пряник	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2600**	**110,5**	**105,1**	**338,0**	**2748,2**	**72,5**

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Сосиска отварная	65	7,2	9,9	0,1	110,3	0
Каша жидкая «Геркулес»	220/7	7,3	6,3	27,4	187,2	0,8
Кофейный напиток	200	4,6	4,8	24,4	154,6	0,9
Итого за завтрак:	**600**	**31,2**	**31,2**	**97,1**	**756,0**	**1,7**
Обед						
Икра кабачковая	50	1,0	4,2	5,0	61,7	2,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	5,7	5,5	12,0	119,6	6,0
Бефстроганов	75/75	18,6	37,3	8,5	263	0
Рис отварной со сливочным маслом	150	1,9	2,2	20,3	109,3	0
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,1	0,1	17,9	69,4	3,2
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Итого за обед:	**860**	**31,7**	**51,2**	**93,7**	**763**	**12**
Полдник						
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0	0	20,1	80,3	1
Выпечка «Ватрушка»	70	4,6	7,5	26,2	202,6	0,6
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**6,0**	**7,8**	**58,4**	**347,1**	**38,6**
Ужин						
Помидор свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Рыба, тушенная с овощами	200	10,4	5,8	7,6	124	0,1
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	10,3
Соус молочный	75	3	11,5	7,5	84,0	0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76,0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	**680**	**20,6**	**24,8**	**74,8**	**539,1**	**16,1**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (бифидок классический)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2860**	**93,7**	**118,8**	**352,5**	**2575,5**	**68,4**

День4

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Йогурт	150	5,7	4,8	13,4	120	0
Каша «Дружба» молочная, жидкая с изюмов	200/7	6,2	7,3	40,0	250,2	0,6
Чай	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за завтрак:	**665**	**24,2**	**22,3**	**114,9**	**738**	**4,7**
Обед						
Кукуруза консервированная	50	3,7	3,6	0,6	49,8	0,7
Рассольник «Петербуржский» со сметаной	250	3,4	1,9	12,2	94,7	6,9
Оладьи из печени	70	13,8	9,2	8,6	175,1	5,1
Картофель, запечённый в сметанном соусе	200	2,3	3,8	11,4	93,0	0
Компот из кураги с витамином С	200	0,1	0	21,3	85,4	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**890**	**31,9**	**19,7**	**103,6**	**741,1**	**13,9**
Полдник						
Сок фруктовый (виноградный)	200	0	0	20,1	80,3	1
Выпечка «Рулет маковый)	60	4,7	7,9	24,8	199,8	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**460**	**6,1**	**8,2**	**57**	**344,3**	**38**
Ужин						
Огурец свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Котлета рубленая запеченная	90/67	10,7	8,4	4,3	136,0	0
Макароны с молочным соусом	150	4,2	5,3	18,8	146	0
Хлеб урожайный	40	2,6	0,4	16	76	0
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	56,8	0,1
Итого за ужин:	**597**	**17,9**	**14,1**	**55,1**	**420,2**	**1,7**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (кефир)	200	2,3	1,3	11	66	0
Бублик	65	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**265**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2877**	**84,3**	**68,1**	**360,2**	**2413,9**	**58,3**

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Сосиска отварная	65	7,2	9,9	0,1	110,3	0
Омлет натуральный	110	13,0	17,3	2,5	216,8	0,3
Какао	200	3,8	3,9	20,8	130,1	1,3
Итого за завтрак:	**475**	**33,0**	**39,8**	**68,6**	**734,3**	**1,6**
Обед						
Помидор свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,4	1,8	9,9	61,3	3,9
Курица тушеная в молочном соусе	110/75	10,7	8,4	4,3	136,0	0
Рис отварной	150	2,5	4,0	18,7	138,3	1,5
Компот из свежемороженых ягод с витамином С из вишни	200	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**955**	**23,6**	**15,5**	**100,8**	**655,9**	**17,8**
Полдник						
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0	0	20,1	80,3	1
Корж молочный	70	4,6	7,5	26,2	202,6	0,6
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**3,3**	**2,8**	**50,8**	**243,8**	**37,4**
Ужин						
Огурец свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Фрикадельки мясные	110	7,2	9,9	0,1	110,3	0
Рагу овощное	200	3,4	4,7	13,5	117,1	7,9
Соус молочный	75	3	11,5	7,5	84,0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15	75	0
Итого за ужин:	**665**	**16,3**	**27,0**	**53,4**	**455,7**	**13,6**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	2,3	1,3	11	66	0
Пряник	70	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**270**	**3,9**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2835**	**80,1**	**88,9**	**303,2**	**2265,0**	**70,4**

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Пудинг творожный с изюмом запечённый	200	17,9	12,5	19,4	268,4	0,5
Чай с молоком	200	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5
Итого за завтрак:	**515**	**12,2**	**14,2**	**63,6**	**659,3**	**1**
Обед						
Зеленый горошек консервированный	50	0,5	4,3	1,6	46,4	5,7
Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,2	0,5	9,2	81,5	5,9
Плов из говядины	140	26,5	28,5	23,3	456,3	1,4
Брусничный морс	200	0,1	0,1	17,9	69,4	3,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**760**	**42,9**	**34,1**	**101,5**	**896,7**	**16,2**
Полдник						
Сок фруктовый	200	0	0	20,1	80,3	1
Пряник постный морковный	70	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**3,3**	**2,8**	**50,8**	**248,8**	**38**
Ужин						
Огурец консервированный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Зразы рубленные	140	10,5	16,4	7,0	202,0	0
Пюре картофельное	200	3,2	5,0	21,5	141,5	10,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	0
Соус молочный	75	73	11,5	7,5	84,0	0
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	56,8	0,1
Итого за ужин:	**705**	**19,7**	**33,3**	**68,0**	**565,7**	**12,0**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (бифидок классический)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2700**	**82,3**	**88,2**	**313,5**	**2540,8**	**67,2**

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Каша пшенная молочная жидкая	220/7	7,1	7,8	35,3	240,5	0,6
Кофейный напиток	200	4,6	4,8	24,4	154,6	0,9
Итого за завтрак:	**542**	**23,8**	**22,5**	**104,9**	**699,0**	**1,5**
Обед						
Огурец свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250	5,0	1,7	17,1	114,8	4,2
Котлета, запеченная с соусом молочным	90/67	8,4	8,9	5,7	133,3	0,2
Гречка отварная	150	6,8	5,8	32,9	216,4	0
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**927**	**29,2**	**17,7**	**123,6**	**784,8**	**7,2**
Полдник						
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0	0	20,1	80,3	1
Выпечка «Ватрушка с курагой»	50/20	3,2	2,8	28,2	151,9	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**4,6**	**3,1**	**60,4**	**296,4**	**38**
Ужин						
Помидор свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Рыба, тушенная в молочном соусе	110/65	15,4	12,9	3,2	120,0	0,1
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	10,3
Хлеб урожайный	40	2,6	0,4	16	76	0
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	56,8	0,1
Итого за ужин:	**665**	**21,6**	**18,3**	**56,7**	**444**	**12,1**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (бифидок классический)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье «Овсяное»	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2854**	**83,4**	**65,4**	**375,2**	**2394,5**	**58,8**

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Сосиска отварная	65	7,2	9,9	0,1	110,3	0
Омлет натуральный с вермишелью	200	13,0	17,3	2,5	216,8	0,3
Чай	200	0,1	0	15,0	56,8	0,1
Итого за завтрак:	**565**	**29,3**	**35,9**	**62,8**	**661,0**	**0,4**
Обед						
Огурец свежий	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Суп овощной	250	2,9	1,7	4,9	56,9	11,9
Азу	75/75	14,6	14,6	18,8	266,4	46,3
Макароны	150	4,2	5,3	18,8	146,0	0
Кисель	200	0,1	0	21,3	85,4	0
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**920**	**30,7**	**27,0**	**118,3**	**859,5**	**63,4**
Полдник						
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4
Сахарная плюшка	70	4,2	8,7	33,5	228,4	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**6,5**	**9,2**	**65,3**	**372,9**	**38,4**
Ужин						
Помидор свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Куриное филе в соусе	100/50	17,0	8,7	7,8	175,8	3,7
Рис отварной	150	2,5	4,0	18,7	138,3	1,5
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Хлеб урожайный	40	2,6	0,4	16	76	0
Итого за ужин:	**590**	**22,6**	**13,1**	**59,8**	**459,4**	**10,9**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**279,5**	**93,3**	**89**	**335,8**	**2523,1**	**122,2**

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	4,6	4,8	24,4	154,6	0,9
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Каша «Боярская»	220/7	5,9	6,8	30,4	207	0,6
Итого за завтрак:	**542**	**22,6**	**21,8**	**100**	**665,5**	**1,5**
Обед						
Кукуруза консервированная	50	3,7	3,6	0,6	49,8	0,7
Солянка домашняя со сметаной	250	3,4	1,9	12,2	94,7	6,9
Бефстроганов	75/75	9,4	2,3	4,6	75,1	0,6
Гречка отварная	150	6,8	5,8	32,9	216,4	0
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,1	0,1	17,9	69,4	3,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**920**	**32**	**14,9**	**117,7**	**748,5**	**11,4**
Полдник						
Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	20,1	80,3	1
Венская сдоба	70	4,2	8,7	33,5	228,4	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**5,6**	**9**	**65,7**	**372,9**	**38**
Ужин						
Сельдь с луком	50	0,7	4,3	4,7	60,5	10,9
Жаркое по-домашнему	325	2,6	3,0	37,5	335	11,9
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	56,8	0,1
Хлеб урожайный	40	2,6	0,4	16	76	0
Итого за ужин:	**615**	**6,0**	**7,7**	**76,2**	**528,3**	**22,9**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (кефир)	200	2,3	1,3	11	66	0
Пряник	70	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**270**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2817**	**70,4**	**57,2**	**389,2**	**2485,5**	**73,8**

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Яйцо вареное	40	4,3	3,9	0,2	53	0
Пудинг из творога с яблоками	200	18,7	15,8	21,9	320,2	1,6
Чай с молоком	200	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Итого за завтрак:	**540**	**34,6**	**31,2**	**81,3**	**737,3**	**2,1**
Обед						
Помидор свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Суп картофельный с горохом	250	1,4	1,8	9,9	61,3	3,9
Гуляш	75/75	8,8	6,4	2,3	101,8	0,2
Макароны	150	4,2	5,3	18,8	146,0	0
Компот из кураги с витамином С	200	0,1	0	21,3	85,4	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**920**	**23,4**	**14,7**	**102,8**	**643**	**6,9**
Полдник						
Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	20,1	80,3	1
Выпечка Калач	70	5,1	10,7	28,2	233,1	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**270**	**6,5**	**11,0**	**60,4**	**378,5**	**38**
Ужин						
Огурец свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Голубцы ленивые	115	14,6	14,6	18,8	266,4	46,3
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	10,3
Соус молочный	75	3,0	11,5	7,5	84,0	0
Хлеб урожайный	40	2,6	0,4	16	76	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	**555**	**24,8**	**33,6**	**86,0**	**752,1**	**80,5**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (кефир)	200	2,3	1,3	11	66	0
Бублик	65	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**265**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2550**	**89,3**	**94,3**	**360,1**	**2681,2**	**173,8**

День 11

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Йогурт	150	5,7	4,8	13,4	120	0
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Какао	200	3,8	3,9	20,8	130,1	1,3
Каша пшенная	220/7	7,1	7,8	35,3	240,5	0,6
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Итого за завтрак:	**677**	**25,6**	**25,2**	**114,7**	**767,7**	**1,9**
Обед						
Кукуруза консервированная	50	3,7	3,6	0,6	49,8	0,7
Суп из овощей со сметаной	250	2,9	1,7	4,9	56,9	11,9
Плов из говядины	140	26,5	28,5	23,3	456,3	1,4
Компот из вишни с витамином С	200	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**760**	**41,8**	**35,1**	**95,7**	**877,9**	**15,2**
Полдник						
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0	0	20,1	80,3	1
Выпечка Булочка	70	4,2	8,7	33,5	228,4	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**5,6**	**9,0**	**65,7**	**372,9**	**37,4**
Ужин						
Огурец консервированный	50	1	0	1	10,0	1,6
Запеканка картофельная	278/10	25,0	20,3	23,1	372,8	0
Хлеб урожайный	40	2,6	0,4	16	76	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	**578**	**28,8**	**20,7**	**56,4**	**522,7**	**5,7**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	2,3	1,3	11	66	0
Пряник	70	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**270**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2755**	**106**	**93,8**	**362,1**	**2711,5**	**60,8**

День 12

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Сосиска отварная	65	7,2	9,9	0,1	110,3	0
Каша Боярская	200/7	11,0	13,0	45,7	415,0	0,6
Чай	200	2,6	2,8	14	154,6	0,9
Итого за завтрак:	**572**	**29,8**	**34,4**	**105**	**889,4**	**1,1**
Обед						
Помидор свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,8	1,9	12,1	71,8	3,9
Гуляш	75/75	8,8	6,4	2,3	101,8	0,2
Гречка отварная	150	6,8	5,8	32,9	216,4	0
Брусничный морс	200	0,1	0,1	17,9	69,4	3,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**920**	**26,4**	**15,4**	**115,7**	**707,9**	**8,9**
Полдник						
Сок фруктовый (яблочный-виноградный)	200	0	0	20,1	80,3	1
Выпечка «Булочка с изюмом»	70	4,7	7,9	30,2	223,0	0,1
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**6,1**	**8,2**	**62,4**	**367,5**	**38,1**
Ужин						
Огурец свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Зразы рубленные	140	10,4	16,4	7,0	202,0	0,1
Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	2,3	3,8	11,4	93,0	0
Хлеб урожайный	40	2,6	0,4	16	76	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	**630**	**15,8**	**20,6**	**51,7**	**440,3**	**5,8**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (бифидок классический)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье «Овсяное»	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2842**	**82,3**	**82,4**	**364,4**	**2575,4**	**53,9**

День 13

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	140,5	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Яйцо вареное	40	4,3	3,9	0,2	53	0
Каша жидкая «Геркулес»	220/7	7,3	6,3	27,4	187,2	0,8
Кофейный напиток с молоком	200	4,6	4,8	24,4	154,6	0,9
Итого за завтрак:	**575**	**28,3**	**25,2**	**97,2**	**702,1**	**1,7**
Обед						
Помидор свежий	50	0,3	0	1,0	5,4	1,6
Рассольник «Петербуржский» со сметаной	250	3,4	1,9	12,2	94,7	6,9
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	10,3
Печень по-строгановски	75/75	26,0	34,0	43,3	466,0	0
Кисель	200	0,1	0	21,3	85,4	0
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**970**	**43,9**	**44,2**	**153,7**	**1080,4**	**21,2**
Полдник						
Ватрушка с курагой	50/20	3,2	2,8	28,2	151,9	0
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4
Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**510**	**5,7**	**3,4**	**86,8**	**502,2**	**38,4**
Ужин						
Огурец свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Макароны	150	4,2	5,3	18,8	146,0	0
Шницель натур. рубленный	100	17,4	34,0	7,9	227,0	0
Соус молочный	75	3,0	11,5	7,5	84,0	0
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0
Итого за ужин:	**645**	**30,2**	**51,5**	**72,2**	**637,4**	**1,6**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (кефир)	200	2,3	1,3	11	66	0
Бублик	65	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**265**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2965**	**112,3**	**128,1**	**439,4**	**3092,4**	**64,8**

День 14

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Омлет натуральный	110	12,7	18	3,2	225,5	0,3
Чай сладкий	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за завтрак:	**425**	**25,0**	**28,2**	**64,7**	**593,3**	**4,4**
Обед						
Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	45,8
Солянка домашняя со сметаной	250	3,4	1,9	12,2	94,7	6,9
Рыба, тушеная в томате с овощами	200	10,4	5,8	7,6	124,0	0,1
Рис	150	2,5	4,0	18,7	138,3	1,5
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**1000**	**27,0**	**21,1**	**99,7**	**786,3**	**55,48**
Полдник						
Сок фруктовый (виноградный)	200	0	0	20,1	80,3	1
Выпечка «Рулет маковый)	60	4,7	7,9	24,8	199,8	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**460**	**6,1**	**8,2**	**57**	**344,3**	**38**
Ужин						
Кукуруза консервированная	50	3,7	3,6	0,6	49,8	0,7
Куриное филе в соусе	100/50	17,0	8,7	7,8	175,8	3,7
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	10,3
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	**600**	**25,0**	**19,4**	**51,2**	**475,3**	**18,8**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (кефир 3,2% жирности)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье «Овсяное»	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2735**	**87,3**	**80,7**	**302,1**	**2369,5**	**116,68**

День 15

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Каша пшенная молочная жидкая	220	7,1	7,8	35,3	240,5	0,6
Какао на цельном молоке	200	3,8	3,9	20,8	130,1	1,3
Итого за завтрак:	**535**	**23,0**	**21,6**	**101,3**	**674,5**	**1,9**
Обед						
Суп гороховый	250	1,4	1,8	9,9	61,3	3,9
Гуляш	75/75	8,8	6,4	2,3	101,8	0,2
Огурец свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Гречка отварная с маслом	150/5	8,1	5,6	30,0	194,6	0,8
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**925**	**27,7**	**17,8**	**114,3**	**675,6**	**9,7**
Полдник						
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4
Пряник постный морковный	70	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**4,2**	**9,2**	**50,4**	**248,8**	**38,4**
Ужин						
Помидор свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Котлета рублен. запеченная с молочным соусом	270	10,7	8,4	4,3	136	0
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	10,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76,0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	**647**	**17,9**	**15,9**	**64,0**	**537,7**	**16,0**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	2,3	1,3	11	66	0
Пряник	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2827**	**77,0**	**71,6**	**359,6**	**2306,9**	**66,0**

День 16

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Чай с молоком	200	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5
Каша манная	220	18,7	15,8	21,9	320,2	1,6
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,3	0	26,8	0
Яйцо вареное	40	4,3	3,9	0,2	53	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Итого за завтрак:	**572**	**37,7**	**32,7**	**81,3**	**764,1**	**2,1**
Обед						
Горошек консервированный	50	0,7	4,3	4,7	60,5	10,9
Борщ «Сибирский» со сметаной	250	1,2	2,9	5,8	54,6	5,1
Бефстроганов	75/75	9,4	2,3	4,5	75,1	0,6
Рис	150	2,6	4,0	18,7	138,3	1,5
Компот из кураги	200	0,1	0	21,3	85,4	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**920**	**22,5**	**14,7**	**104,5**	**657,0**	**19,4**
Полдник						
Сок фруктовый (яблочный-виноградный)	200	0	0	20,1	80,3	1
Коржик молочный	70	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**3,3**	**2,8**	**50,8**	**248,8**	**38,0**
Ужин						
Салат из свежей капусты	50	2,0	8,1	8,3	114,4	45,8
Жаркое по -домашнему	325	2,6	3,0	37,5	335,0	0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76,0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	**645**	**7,4**	**11,5**	**78,1**	**589,3**	**49,9**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (бифидок классический)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2857**	**75,1**	**65,5**	**344,3**	**2429,5**	**109,4**

День 17

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Сосиска отварная	65	7,2	9,9	0,1	110,3	0
Каша жидкая «Геркулес»	220/7	7,3	6,3	27,4	187,2	0,8
Кофейный напиток	200	4,6	4,8	24,4	154,6	0,9
Итого за завтрак:	**600**	**31,2**	**31,2**	**97,1**	**756,0**	**1,7**
Обед						
Икра кабачковая	50	1,0	4,2	5,0	61,7	2,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	5,7	5,5	12,0	119,6	6,0
Курица тушеная в молочном соусе	110/75	10,7	8,4	4,3	136,0	0
Гречка	150	8,1	5,6	30,0	194,6	0,8
Компот из вишни	200	0,1	0,1	17,9	71,8	3,2
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**895**	**30,0**	**25,7**	**99,2**	**644,9**	**12,8**
Полдник						
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0	0	20,1	80,3	1
Ватрушка	70	4,6	7,5	26,2	202,6	0,6
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**6,0**	**7,8**	**58,4**	**347,1**	**38,6**
Ужин						
Помидор свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Голубцы ленивые	115	14,6	14,6	18,8	266,4	46,3
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	10,3
Соус молочный	75	3	11,5	7,5	84,0	0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76,0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	**680**	**24.6**	**33.6**	**78.8**	**617.6**	**58,5**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (кефир)	200	2,3	1,3	11	66	0
Бублик	65	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**265**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2910**	**96,0**	**102,1**	**363,1**	**2535,9**	**111,6**

День 18

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Йогурт	130	5,7	4,8	13,4	120	0
Каша «Дружба» молочная, жидкая с изюмов	200	6,2	7,3	40,0	250,2	0,6
Чай	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за завтрак:	**645**	**24,2**	**22,3**	**114,9**	**738,0**	**4,7**
Обед						
Кукуруза консервированная	50	3,7	3,6	0,6	49,8	0,7
Рассольник «Петербуржский» со сметаной	250	3,4	1,9	12,2	94,7	6,9
Оладьи из печени	70	13,8	9,2	8,6	175,1	5,1
Картофель, запечённый в сметанном соусе	200	2,3	3,8	11,4	93,0	0
Брусничный морс	200	0,1	0	21,3	85,4	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**890**	**31,9**	**19,7**	**103,6**	**741,1**	**13,9**
Полдник						
Сок фруктовый (виноградный)	200	0	0	20,1	80,3	1
Сахарная плюшка	70	4,7	7,9	24,8	199,8	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**6,1**	**8,2**	**57**	**344,3**	**38**
Ужин						
Огурец свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Котлета рубленная, запеченная в молочном соусе	90/67	10,7	8,4	4,3	136,0	0
Макароны	150	4,2	5,3	18,8	146,0	0
Хлеб урожайный	40	2,6	0,4	16	76	0
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	56,8	0,1
Итого за ужин:	**597**	**17,9**	**14,1**	**55,1**	**420,2**	**1,7**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (бифидок классический)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2852**	**84,3**	**68,1**	**360,2**	**2413,9**	**58,3**

День 19

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Сосиска отварная	65	7,2	9,9	0,1	110,3	0
Омлет натуральный	110	13,0	17,3	2,5	216,8	0,3
Какао	200	3,8	3,9	20,8	130,1	1,3
Итого за завтрак:	**475**	**33,0**	**39,8**	**68,6**	**734,3**	**1,6**
Обед						
Помидор свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,4	1,8	9,9	61,3	3,9
Рыба, тушенная с овощами	200	10,4	5,8	7,6	124,0	0,1
Рис отварной	150	2,5	4,0	18,7	138,3	1,5
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**970**	**23,3**	**12,9**	**104,1**	**643,6**	**8,3**
Полдник						
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0	0	20,1	80,3	1
Венская сдоба	70	4,6	7,5	26,2	202,6	0,6
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**6**	**7,8**	**58.4**	**347.1**	**38**
Ужин						
Огурец свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Фрикадельки мясные	110	7,2	9,9	0,1	110,3	0
Рагу овощное	200	3,4	4,7	13,5	117,1	7,9
Соус молочный	75	3	11,5	7,5	84,0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	16,3	63,9	4,1
Итого за ужин:	**635**	**14,1**	**26,1**	**38,4**	**380,7**	**13,6**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	2,3	1,3	11	66	0
Пряник	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2800**	**80,6**	**90,4**	**299,1**	**2276,0**	**61,5**

День 20

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Пудинг творожный с изюмом запечённый	200	17,9	12,5	19,4	268,4	0,5
Чай с молоком	200	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5
Итого за завтрак:	**515**	**12,2**	**14,2**	**63,6**	**659,3**	**1**
Обед						
Зеленый горошек консервированный	50	0,5	4,3	1,6	46,4	5,7
Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,2	0,5	9,2	81,5	5,9
Плов из говядины	140	26,5	28,5	23,3	456,3	1,4
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,1	0,1	17,9	69,4	3,2
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**760**	**42,9**	**34,1**	**101,5**	**896,7**	**16,2**
Полдник						
Сок фруктовый	200	0	0	20,1	80,3	1
Калач печенный	70	5,1	10,7	28,2	233,1	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**6,5**	**11,0**	**60,4**	**377,6**	**38**
Ужин						
Сельдь с луком	50	0,7	4,3	4,7	60,5	10,9
Курица, тушенная в соусе с овощами	350	19,3	17,9	19,7	322,0	0,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	0
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	56,8	0,1
Итого за ужин:	**640**	**16,9**	**27,6**	**76,9**	**656,8**	**21,4**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (бифидок классический)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2635**	**82,7**	**90,7**	**332,0**	**2679,5**	**76,6**

День 21

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин (С)
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,6	6,8	15,2	137,1	0
Сыр	15	3,1	1,5	0	26,8	0
Хлеб пшеничный	60	4,4	1,9	30	140	0
Каша пшенная молочная жидкая	220/7	7,1	7,8	35,3	240,5	0,6
Кофейный напиток	200	4,6	4,8	24,4	154,6	0,9
Итого за завтрак:	**542**	**23,8**	**22,5**	**104,9**	**699,0**	**1,5**
Обед						
Огурец свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250	5,0	1,7	17,1	114,8	4,2
Котлета, запеченная с соусом молочным	90/67	8,4	8,9	5,7	133,3	0,2
Гречка отварная	150	6,8	5,8	32,9	216,4	0
Компот из свежемороженой вишни с витамином С	200	0,1	0	21,3	85,4	0
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0
Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0
Итого за обед:	**927**	**29,2**	**17,6**	**127,5**	**798,4**	**6**
Полдник						
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0	0	20,1	80,3	1
Выпечка «Ватрушка с курагой»	50/20	3,2	2,8	28,2	151,9	0
Фрукт	200	1,4	0,3	12,1	64,2	37
Итого за полдник:	**470**	**4,6**	**3,1**	**60,4**	**296,4**	**38**
Ужин						
Помидор свежий порционный	50	0,3	0	1	5,4	1,6
Рыба, тушенная в молочном соусе	110/65	15,4	12,8	3,2	120,0	0,1
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	10,3
Хлеб урожайный	40	2,6	0,4	16	76	0
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	56,8	0,1
Итого за ужин:	**665**	**21,6**	**18,3**	**56,7**	**444**	**12,1**
Ужин II						
Кисломолочный напиток (бифидок классический)	200	2,3	1,3	11	66	0
Печенье «Овсяное»	50	1,9	2,5	18,6	104,3	0
Итого за ужин:	**250**	**4,2**	**3,8**	**29,6**	**170,3**	**0**
Итого за день:	**2854**	**83,4**	**65,3**	**379,1**	**2408,1**	**57,6**