



Примерное меню питания для детей в период отдыха и оздоровления (ЛТО) на 2024г

№ ПТД	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Сах. мг	Р. мг	Мг, мг	Fe, мг
	1 день													
	<b>Завтрак</b>													
470/21	Йогурт 2,5%	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,19	6,57	32,99	215,91	0,09	2,35	1,37	0,57	135,18	122,94	20,42	0,43
181	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
457/21	Чай с сахаром	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
576/21	Батон		14,49	12,57	65,69	433,51	0,17	3,75	41,47	0,57	386,78	330,74	56,62	1,75
	<b>2 Завтрак</b>													
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	<b>Обед</b>													
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,25	0	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
	Суп картофельный с гречневой крупой на кв	250	6,37	13,71	10,52	225,95	0,03	6,91	1,14	0,31	14,16	110,15	43,05	1,03
101	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,71	9,94	26,4	206,4	0,2	9,53	0,1	0,4	57,37	101,7	9,6	1,4
312	Котлеты Школьные с соусом	75/25	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	136	21	2,07
494/21	Компот из яблок	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
573/21	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
574/21	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0	0,33	10,5	48	13,5	1,2
338	Фрукты и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045
	<b>День защиты детей</b>													
	Шоколад молочный	90	9,8	34,7	50,4	554	8	0	22	0,8	352	309	68	1,5
	<b>Итого за День</b>		41,14	72,50	158,01	1499,95	8,89	34,79	53,24	4,70	547,11	804,03	185,38	8,72
	<b>2 День</b>		56,63	85,27	243,9	2019,46	1,283	44,465	46,731	4,35	570,6	856,39	208,32	11,17
	<b>Завтрак</b>													
203	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	180/20	18,76	19,24	36,45	365	0,08	0,11	0	2,1	102	209,4	43,8	1,68
576/21	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
457/21	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
338	Фрукты и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045
	<b>Обед</b>													
	2 Завтрак													
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	<b>Обед</b>													
71	Помидор свежий порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,020	2,940	0,000	0,000	10,200	18,000	8,400	0,300
148/04	Суп-лапша домашняя с цыпленком отварными	250/25	7,88	12,08	10,91	183,79	0,09	3,23	0,7	0,28	105,94	130,51	10,04	1,09
290	Птица тушеная в соусе	50/50	12,28	11,52	3,51	167	0,04	2,02	56,1	1,11	42,27	100,6	15,1	1,24
171/17	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,1	7,5	45,9	291	0,3	0	0	5,6	27	224,2	150,7	5,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0	0,03	0,75	0	17,25	28,8	13,8	1,95

573/21	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	10,5	19,5	3,9	0,3	
574/21	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0	0	0,33	10,5	48	13,5	1,2			6,38	359,64	475,21	227,12	1,2
	Итого за день		58,32	52,82	198,26	1488,69	0,62	56,13	4,88	9,53	523,44	774,36	323,22	15,976							15,976	
	3 день																					
338	Плоды и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045								
174/17	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	5,7	8,01	38,4	249,6	0,05	1,3	0,05	0,91	122,9	150	34,9	1,3								
15/17	Сыр порцирами	15	4,42	4,16	0	55,11	0	0	0,12	0,07	165	99	9,08	0,12								
377/17	Чай с лимоном	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087								
576/21	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3								
	Итого за день		13,29	13,73	80,23	516,81	0,053	17,43	0,17	1,924	347,52	312,71	80,72	7,107								
	2 Завтрак																					
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8								
	Обед		1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8								
71	Огулец свежий порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,020	2,940	0,000	0,000	10,200	18,000	8,400	0,300								
82/17	Борщ с мясными фрикадельками со сметаной	230/20/5	7,53	9,72	14	174,6	0,1	10,56	0,31	2,1	47,9	101,6	34,3	2,1								
202/17	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	8,5	5,9	54,7	305,9	0,1	0	0	1,8	14,3	63,5	11,5	1,4								
295	Котлетки куриные с соусом	70/30	12,13	17,4	9,86	245	0,08	1,25	0,042	0,286	11,45	153,39	22,43	1,33								
494/21	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9								
573/21	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3								
574/21	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0	0,33	10,5	48	13,5	1,2								
	Итого за день		33,16	33,69	125,57	926,38	0,542	30,11	0,472	4,722	251,85	508,11	124,83	7,61								
	4 день		47,45	47,62	226	1529,19	0,595	51,54	0,642	6,646	613,37	834,82	213,55	17,517								
214	Омлет натуральный с маслом	180/5	13,8	27,1	3,1	310	0,1	0,2	0,3	5,6	106,1	211,9	16,8	2,3								
377/17	Чай с лимоном	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087								
576/21	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3								
535/21	Пирожки печенье с каргашкой	70	3,10	1,60	21,10	110,70	0,000	0,030	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000								
	Итого за день		19,47	29,66	54,83	562,3	0,103	3,03	0,36	5,614	115,05	232,94	21,54	2,687								
	2 Завтрак																					
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8								
	Обед		1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0	0	11,21	20,77	9,76	0,44								
	Рассольник "Ленинградский" с целлюлитами отварными со сметаной	250/25/10	8,11	12,25	10,23	183,61	0,05	6,13	0,31	0,28	103,36	93,03	20,7	1,09								
132/04	Фрикадельки говяжьи в соусе	50/50	5,71	9,94	26,4	206,4	0,2	9,53	0,1	0,4	57,37	101,7	9,6	1,4								
312/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0	0,03	0,75	0	17,25	28,8	13,8	1,95								
349	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3								
573/21	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0	0,33	10,5	48	13,5	1,2								
574/21	Плоды и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045								
338	Итого за день		26,29	38,31	104,93	887,05	2,68	36,3	0,42	3,33	242,79	408,32	98,07	6,22								
	5 день		45,96	70,87	180,34	1535,35	2,783	43,33	0,78	8,944	371,84	655,26	127,61	11,707								
338	Плоды и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045								
470/21	Йогурт 2,5%	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2								
93	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	5,39	6,38	27,13	187	0,18	0,46	0,05	0,8	123,6	188,3	60,7	1,5								
462/21	Какао с молоком	200	3,28	3,55	17,15	113,67	0,032	1	0,02	0,006	121,6	106,42	15,8	0,36								
576/21	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3								

	2 Завтрак			17,37	16,43	78,88	550,77	0,742	14,86	40,17	2,106	515,7	516,82	124,48	2,405
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	14	8	2,8
	Обед			1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
71	Помидор свежий порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,020	2,940	0,000	0,000	10,200	18,000	8,400	0,300	
	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	230/20	6,9	8,15	11,7	148,03	0	0,73	0,21	0,63	21,5	64,3	14,22	1,15	
111	Плов из говядины	50/170	24,2	24,7	38,2	472,2	0,09	1,9	0,9	0	20,9	211,8	54,2	3,85	
265	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0	0,03	0,75	0	17,25	28,8	13,8	1,95	
349	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3	
573/21	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0	0,33	10,5	48	13,5	1,2	
574/21	Итого за день		36,30	33,53	95,29	829,03	0,27	11,41	1,86	1,12	94,65	431,7	116,62	9,4	
	6 День		54,67	50,16	194,37	1465,8	1,112	36,01	45,93	3,656	654,72	969,25	231,02	15,22	
	Завтрак														
338	Фрукты и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045	
181	Каша молочная манная (киндяк) с маслом	200/5	6,19	6,57	32,99	215,91	0,09	2,35	1,37	0,57	135,18	122,94	20,42	0,43	
465/21	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,27	18,36	114,2	0,04	1	0,02	0,03	122,9	109,9	22,05	0,03	
227/16	Яйцо вареное	1 шт.	3,08	4,6	0,28	62,84	0,05	1,73	0	1,05	259,2	211,68	22,4	0,22	
576/21	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3	
	2 Завтрак		15,17	15,94	78,23	542,05	0,22	93,93	0,17	1,88	620,95	519,98	88,65	1,4	
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	14	8	2,8
	Обед		1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	14	8	2,8
45/17	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,25	-	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27	
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясокостном бульоне (говяжий)	250	13,28	8,57	19,58	172,61	0,06	11,5	0,19	0,49	105,05	182,12	27,61	1,12	
139/04	Тефтели говяжьи (2 вариант)	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,11	3,33	0,11	186,25	6,2	25,18	1,15	
279	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,71	9,94	26,4	206,4	0,2	9,53	0,1	0,4	57,37	101,7	9,6	1,4	
312/17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	18,4	76,3	0	1,6	0	0,3	13	4	4,4	0,8	
342/16	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3	
573/21	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0	0,33	10,5	48	13,5	1,2	
574/21	Итого за день		34,79	40,29	103	874,62	0,44	30,34	3,62	2,93	414,47	389,12	118,39	7,22	
	7 День		50,96	56,43	201,43	1502,67	0,66	128,27	3,79	4,81	1049,42	923,1	215,04	11,42	
	Завтрак														
15/17	Сыр порциями	15	4,42	4,16	0	55,11	0	0	0,12	0,07	165	99	9,08	0,12	
175/17	Каша молочная Дружба с маслом	200/5	6,2	9	26,8	211,8	0,1	0,8	0	0,4	159,4	143,8	29,1	0,6	
377/17	Чай с лимоном	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087	
576/21	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3	
	2 Завтрак		13,19	14,12	57,43	408,51	0,103	6,4	44	0,414	546,05	439,34	71,04	1,687	
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	14	8	2,8
	Обед		1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	14	8	2,8
71	Огурец свежий порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,020	2,940	0,000	0,000	10,200	18,000	8,400	0,300	
	Пиц из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне (говяжий) со сметаной	250/10	8,17	14,05	8,99	195,09	0,05	5,56	0,13	0,67	101,37	153,29	19,22	1,09	
124/04	Биточки рыбные с соусом	75/25	12,9	4,9	9,5	134,3	0,16	7,9	0,043	0,9	23,8	127,2	49,3	0,9	
234	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	8,5	5,9	54,7	305,9	0,1	0	0	1,8	14,3	63,5	11,5	1,4	

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0	0,03	0,75	0	17,25	28,8	13,8	1,95
573/21	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
574/21	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0,33	0,33	10,5	48	13,5	1,2
338	Плоды и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045
	Итого за День		35,37	26,13	129,78	914,59	0,49	133,89	1,033	3,7	241,12	514,96	137,35	7,44
			49,56	40,45	207,41	1409,1	0,673	144,29	45,033	4,114	801,17	968,3	216,39	11,927
	8 День													
	Завтрак													
470/21	Йогурт 2,5%	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
181	Каша Молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,19	6,57	32,99	215,91	0,09	2,35	1,37	0,57	135,18	122,94	20,42	0,43
465/21	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,27	18,36	114,2	0,04	1	0,02	0,03	122,9	109,9	22,05	0,03
573/21	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
			17,29	15,08	74,15	501,91	0,21	4,75	41,49	0,6	504,58	432,94	74,47	0,96
	2 Завтрак													
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Обед		1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
25	Салат Стелной	60	1,29	4,96	7,12	78,30	0,100	10,700	0,060	0,120	24,240	9,420	14,040	0,610
101	Суп картофельный с гречневой крупой на кв	250	6,37	13,71	10,52	225,95	0,03	6,91	1,14	0,31	14,16	110,15	43,05	1,03
321	Карпуста тушеная	180	3,72	11,93	16,8	135,24	0,2	30,89	0,1	0,4	99,84	101,7	37,18	1,45
347/21	Котлеты Школьные с соусом	75/25	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	136	21	2,07
494/21	Компот из яблок	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
573/21	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
574/21	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0,33	0,33	10,5	48	13,5	1,2
338	Плоды и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045
	Шоколад молочный	90	9,8	34,7	50,4	554	8	0	22	0,8	352	309	68	1,5
	Итого за День		41,66	77,51	151,66	1471,09	8,980	71,135	1,361	3,82	231,54	468,1	179,18	6,87
			59,95	92,79	246,01	2059,00	1,373	81,185	46,751	4,42	754,12	925,24	264,55	11,35
	9 День													
203	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	180/20	18,76	19,24	36,45	365	0,08	0,11	0	2,1	102	209,4	43,8	1,68
576/21	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
457/21	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
			15,09	19,23	87,15	481,6	0,08	0,11	0,2	2,3	113,95	239,05	52,1	2,82
	2 Завтрак		1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Обед		1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
2/21	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,80	0,020	7,800	0,000	1,440	20,400	18,000	10,800	0,560
148/04	Суп-лапша Домашняя с Циплятами отварными	250/25	7,88	12,08	10,91	183,79	0,09	3,23	0,7	0,28	105,94	130,51	10,04	1,09
279	Тефтели говяжьи (2 вариант)	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,11	3,33	0,11	186,25	6,2	25,18	1,15
171/17	Каша Гречневая расстывшая с маслом	180/5	10,1	7,5	45,9	291	0,3	0	0	5,6	27	224,2	150,7	5,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0	0,03	0,75	0	17,25	28,8	13,8	1,95
573/21	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
574/21	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0,33	0,33	10,5	48	13,5	1,2
338	Плоды и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045
	Итого за День		36,62	42,90	125,49	1052,32	0,585	52,61	4,78	8,632	223,212	640,183	253,55	1,2
			52,71	62,33	232,84	1619,92	0,665	56,72	4,98	10,932	351,162	893,233	313,65	6,82
	10 День													
338	Плоды и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045
174/17	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	5,7	8,01	38,4	249,6	0,05	1,3	0,05	0,91	122,9	150	34,9	1,3

15/17	Сыр порционными	15	4,42	4,16	0	55,11	0	0	0,12	0,07	165	99	9,08	0,12
37/17	Чай с лимоном	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
57/6/21	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
	2 Завтрак		13,29	13,73	80,23	516,81	0,653	20,1	0,17	2,724	328,85	299,37	70,02	1,587
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Обед		1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
71	Омулец свежий порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,020	2,940	0,000	0,000	10,200	18,000	8,400	0,300
82/17	Борщ с мясными фрикадельками со сметаной	230/20/5	7,53	9,72	14	174,6	0,1	10,56	0,31	2,1	47,9	101,6	34,3	2,1
202/17	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	8,5	5,9	54,7	305,9	0,1	0	0	1,8	14,3	63,5	11,5	1,4
295	Котлеты куриные с соусом	70/30	12,13	17,4	9,86	245	0,08	1,25	0,042	0,286	11,45	153,39	22,43	1,23
494/21	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
573/21	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
574/21	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0	0,33	10,5	48	13,5	1,2
	Итого за День		33,16	33,69	122,02	926,38	0,492	15,75	0,372	4,682	233,45	551,71	116,83	7,39
	Итого за День		47,45	47,62	222,45	1529,19	1,145	39,85	0,542	7,406	576,3	865,08	194,85	12,057
11 День														
214	Омлет натуральный с маслом	180/5	13,8	27,1	3,1	310	0,1	0,2	0,3	5,6	106,1	211,9	16,8	2,3
377/17	Чай с лимоном	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
573/21	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
535/21	Пирожки печеные с картошкой	70	3,10	1,60	21,10	110,70	0,000	0,030	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	2 Завтрак		19,47	29	54,23	554,5	0,103	3,03	0,36	5,614	115,05	232,94	21,54	2,687
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Обед		1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,25	-	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
132/04	Рассольник "Ленинградский" с целлюлитами отварными со сметаной	250/25/10	8,11	12,25	10,23	183,61	0,05	6,13	0,31	0,28	103,36	93,03	20,7	1,09
280	Фрикадельки говяжьи в соусе	50/50	8,5	11,21	10,61	180	0,04	0,27	5,29	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
312/17	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,71	9,94	26,4	206,4	0,2	9,53	0,1	0,4	57,37	101,7	9,6	1,4
342/16	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	18,4	76,3	0	1,6	0	0,3	13	4	4,4	0,8
573/21	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
574/21	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0	0,33	10,5	48	13,5	1,2
338	Плоды и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045
	Итого за День		26,18	36,74	105,53	874,91	0,813	35,78	5,7	5,34	255,36	444,99	121,37	15,866
	Итого за День		46,65	65,94	179,96	1515,41	2,273	73,04	0,78	8,464	378,69	691,93	150,91	21,353
12 День														
470/21	Йогурт 2,5%	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
93	Каша Молочная геркулесовая с маслом	200/5	5,39	6,38	27,13	187	0,18	0,46	0,05	0,8	123,6	188,3	60,7	1,5
462/21	Каша с молоком	200	3,28	3,55	17,15	113,67	0,032	1	0,02	0,006	121,6	106,42	15,8	0,36
57/6/21	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
	2 Завтрак		16,77	15,83	67,68	480,27	0,292	2,86	44,07	0,806	514,07	494,22	85,1	2,96
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Обед		1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
71	Помидор свежий порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,020	2,940	0,000	0,000	10,200	18,000	8,400	0,300
111	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	230/20	6,9	8,15	11,7	148,03	0	0,73	0,21	0,63	21,5	64,3	14,22	1,15
265	Плов из говядины	50/170	24,2	24,7	38,2	472,2	0,09	1,9	0,9	0	20,9	211,8	54,2	3,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0	0,03	0,75	0	17,25	28,8	13,8	1,95



470/21	Йогурт 2,5%	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
173	Каша молочная пшеница с маслом	200/5	6,19	6,57	32,99	215,91	0,09	2,35	1,37	0,57	135,18	122,94	20,42	0,43
462/21	Какао с молоком	200	3,28	3,55	17,15	113,67	0,032	1	0,02	0,006	121,6	106,42	15,8	0,36
573/21	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
			17,57	15,36	72,94	501,38	0,202	4,75	41,49	0,576	503,28	429,46	68,22	1,29
	2 Завтрак													
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Обед													
25	Салат Степной	60	1,29	4,96	7,12	78,30	0,100	10,700	0,060	0,120	24,240	9,420	14,040	0,610
101	Суп картофельный с гречневой крупой на кв	250	6,37	13,71	10,52	225,95	0,03	6,91	1,14	0,31	14,16	110,15	43,05	1,03
312	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,71	9,94	26,4	206,4	0,2	9,53	0,1	0,4	57,37	101,7	9,6	1,4
347/21	Котлеты Школьные с соусом	75/25	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	136	21	2,07
494/21	Компот из яблок	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
573/21	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
574/21	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0	0,33	10,5	48	13,5	1,2
338	Фрукты и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045
			31,85	40,82	110,86	988,25	0,980	35,415	1,261	3,68	158,87	470,4	136,6	6,1
	Итого за день		50,42	56,38	204,00	1575,63	1,182	44,465	46,731	4,35	570,6	856,39	208,32	11,17
	16 день													
203	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	180/20	18,76	19,24	36,45	365	0,08	0,11	0	2,1	102	209,4	43,8	1,68
576/21	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
457/21	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
338	Фрукты и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045
			21,86	20,84	72,35	552,1	0,14	40,01	0,2	3,35	151	287,05	88,1	11,976
	2 Завтрак													
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Обед													
45/17	Салат из белокочанной капусты Суп-лапша домашняя с цыпльками	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,25	-	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
148/04	отварными	250/25	7,88	12,08	10,91	183,79	0,09	3,23	0,7	0,28	105,94	130,51	10,04	1,09
290	Птица тушеная в соусе	50/50	12,28	11,52	3,51	167	0,04	2,02	56,1	1,11	42,27	100,6	15,1	1,24
171/17	Каша гречневая расщипчатая с маслом	180/5	10,1	7,5	45,9	291	0,3	0	0	5,6	27	224,2	150,7	5,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0	0,03	0,75	0	17,25	28,8	13,8	1,95
573/21	Хлеб Пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
574/21	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0	0,33	10,5	48	13,5	1,2
			35,82	33,66	108,44	879,81	0,503	11,530	57,550	7,380	225,640	598,590	213,090	11,350
	Итого за день		58,68	54,70	200,99	1517,91	0,62	56,13	4,98	9,73	524,64	776,26	323,22	15,976
	17 день													
338	Фрукты и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045
174/17	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	5,7	8,01	38,4	249,6	0,05	1,3	0,05	0,91	122,9	150	34,9	1,3
15/17	Сыр порцирами	15	4,42	4,16	0	55,11	0	0	0,12	0,07	165	99	9,08	0,12
377/17	Чай с лимоном	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
576/21	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
			13,29	13,73	80,23	516,81	0,053	17,43	0,17	1,924	347,52	312,71	80,72	7,107
	2 Завтрак													
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Обед													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0	0	11,21	20,77	9,76	0,44

82/17	Борщ с мясными фрикадельками со сметаной	230/20/5	7,53	9,72	14	174,6	0,1	10,56	0,31	2,1	47,9	101,6	34,3	2,1
202/17	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	8,5	5,9	54,7	305,9	0,1	0	0	1,8	14,3	63,5	11,5	1,4
295	Комплеты куринные с соусом	70/30	12,13	17,4	9,86	245	0,08	1,25	0,042	0,286	11,45	153,39	22,43	1,23
342/16	Компот из свежих плодов (яблон)	200	0,2	0,2	18,4	76,3	0	1,6	0	0,3	13	4	4,4	0,8
573/21	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
574/21	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0	0,33	10,5	48	13,5	1,2
	Итого за День		33,23	37,51	124,02	968,42	0,37	30,11	0,472	4,722	251,85	508,11	124,83	7,61
	18 День		47,52	51,44	224,45	1571,23	0,595	51,54	0,642	6,646	613,37	834,82	213,55	17,517
214	Омлет натуральный с маслом	180/5	13,8	27,1	3,1	310	0,1	0,2	0,3	5,6	106,1	211,9	16,8	2,3
377/17	Чай с лимоном	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
576/21	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
535/21	Пирожки печенье с картошкой	70	3,10	1,60	21,10	110,70	0,000	0,030	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	2 Завтрак		19,47	29,66	54,83	562,3	0,103	3,03	0,36	5,614	115,05	232,94	21,54	2,687
442	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Обед		1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	14	8	2,8
71	Огурец свежий порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,020	2,940	0,000	0,000	10,200	18,000	8,400	0,300
132/04	Рассольник "Ленинградский" с цыплятами отварными со сметаной	250/25/10	8,11	12,25	10,23	183,61	0,05	6,13	0,31	0,28	103,36	93,03	20,7	1,09
280	Фрикадельки говяжьи в соусе	50/50	8,5	11,21	10,61	180	0,04	0,27	5,29	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
312/17	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,71	9,94	26,4	206,4	0,2	9,53	0,1	0,4	57,37	101,7	9,6	1,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0	0,03	0,75	0	17,25	28,8	13,8	1,95
573/21	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,8	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
574/21	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	51,3	0,06	0	0	0,33	10,5	48	13,5	1,2
338	Плоды и ягоды свежие	150	0,6	0,6	11,2	70,5	0,45	12	0	1,3	24	22	15,98	0,045
	Итого за День		26,12	34,68	103,83	849,31	2,68	36,3	0,42	3,33	242,79	408,32	98,07	6,22
			46,59	64,54	178,86	1497,61	2,783	43,33	0,78	8,944	371,84	655,26	127,61	11,707