

14 дневное меню для детей Детского оздоровительного лагеря "Орлята"



| Прием пищи | Наименование блюда | масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|------------|-------------------------------|-------|----------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 |
| 1 День | понедельник | | | | | | |
| Завтрак: | сыр полутвердый в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з |
| | каша вязкая молочная | | | | | | |
| | кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 | 54-2к |
| | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,5 | 54-3гн |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого завтрак | 460 | 16,6 | 14,5 | 86,4 | 542,1 | |
| Обед: | овощи в нарезке(перец) | 80 | 1,00 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 54-4з |
| | рассольник Ленинградский | 300 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 | 54-3з |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 54-11г |
| | гуляш из говядины | 100 | 16,7 | 16,4 | 4 | 232,00 | 54-2м |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 | 54-13ун |
| | хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром |
| | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 | пром |
| | Итого обед | 950 | 37,5 | 31,3 | 115,9 | 894,8 | |
| Полдник | фрукт (расчет: мандарин) | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | пром |
| | Итого полдник | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | |
| Ужин: | плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,3 | 54-11м |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого ужин | 445 | 18,9 | 15,10 | 67,1 | 480,6 | |
| Ужин 2 | галеты | 10 | 1 | 1,00 | 6,6 | 39,3 | пром |
| | кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | пром |
| | Итого ужин 2 | 210 | 6,8 | 6,00 | 14,6 | 139,5 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Итого за первый день: | | 2135 | 80,4 | 67,00 | 289,3 | 2081,5 | |
| 2 День | еторник | | | | | | |
| Завтрак: | масло сливочное(порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з |
| | каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7,3 | 9,3 | 34 | 249,1 | 54-21к |
| | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 | 54-10гн |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого завтрак | 455 | 11 | 17 | 63 | 449,6 | |
| Обед: | салат из моркови и яблок | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 54-11з |
| | Ши из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной | 300 | 8,1 | 24,6 | 26,4 | 360,4 | 54-1с |
| | рыба тушеная с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 | 54-11р |
| | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 | 54-6г |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-52гн |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого обед | 875 | 30,2 | 45,3 | 116,7 | 996,7 | |
| Полдник | | | | | | | |
| : | Булочка с повидлом | 60 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 | пром |
| | кисломолочный напиток (йогурт) | 200 | 6,80 | 5 | 11 | 116,2 | пром |
| | Итого полдник | 260 | 11,6 | 13,4 | 44,6 | 345,4 | |
| Ужин: | жаркое по-домашнему из курицы | 200 | 24,8 | 6,2 | 17,6 | 225,7 | 54-28м |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 | 54-6гн |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 | пром |
| | Итого ужин | 415 | 26,20 | 6,4 | 32,2 | 291,8 | |
| Ужин2 | баранка простая | 10 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | пром |
| | Итого ужин 2 | 10 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | |

| | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------------------|------|------|------|-------|--------|----------|
| Итого за 2-ой день: | | 2015 | 80,0 | 82,2 | 262,9 | 2114,5 | |
| 3 День | среда | | | | | | |
| Завтрак: | каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 54-9к |
| | чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 | 54-13гн |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого завтрак | 445 | 12,4 | 12,3 | 64,4 | 417,4 | |
| Обед: | винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 | 54-16з |
| | суп из овощей с фрикадельками мясными | 300 | 13 | 9,1 | 20,9 | 217,3 | 54-5с |
| | макаронны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
| | Биточки из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 21,2 | 54-3соус |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром |
| | Итого обед | 835 | 35,7 | 34,4 | 105,9 | 676,1 | |
| Полдник: | фрукт (расчет: груша) | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | пром |
| | Итого полдник | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | |
| Ужин | плов с курицей | 200 | 19,7 | 8,7 | 38,8 | 312,3 | 54-26м |
| | овоши в нарезке(помидор) | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,2 | 54-3з |
| | Фито-чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 | 54-7гн |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого ужин | 525 | 24,3 | 9,4 | 71,2 | 466,3 | |
| Ужин 2 | пудинг из творога с яблоками | 150 | 22,9 | 10,8 | 15,4 | 250,3 | 54-4г |
| | Итого ужин 2 | 200 | 22,9 | 10,8 | 15,4 | 250,3 | |
| Итого за 3-ий день: | | 2125 | 95,8 | 67,3 | 269,3 | 1864,7 | |
| 4 День | четверг | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| Завтрак: | запеканка из творога с морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 | 54-2т |
| | молоко ступенное с сахаром | 10 | 0,7 | 0,9 | 5,6 | 32,7 | пром |
| | чай с молоком и с сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 54-4гн |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого завтрак | 405 | 21,3 | 11,6 | 62,5 | 438,7 | |
| Обед | салат из белокочанной капусты | 80 | 2,00 | 8,1 | 8,3 | 114,4 | 54-7з |
| | суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 | 54-8с |
| | рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 | 54-9т |
| | котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 | 54-5м |
| | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 2,5 | 1 | 27,6 | 54-1 соус |
| | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 | 54-3хн |
| | хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром |
| | Итого обед | 895 | 34,80 | 28,9 | 106,2 | 823,4 | пром |
| Полдник | сок периковый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | к/к |
| | булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 | 54-9в |
| | Итого полдник | 260 | 6,2 | 2 | 54,2 | 264,6 | |
| Ужин | жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,80 | 17,2 | 317,9 | 54-9м |
| | овощи в нарезке(огурец) | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 54-2з |
| | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого ужин | 525 | 24,3 | 19,4 | 47,9 | 462,6 | |
| Ужин 2 | кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | пром |
| | галеты | 10 | 1 | 1 | 6,6 | 39,3 | пром |
| | Итого ужин 2 | 210 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | |
| Итого за 4-ий день: | | 2295 | 92,40 | 66,90 | 278,80 | 2089,50 | |
| 5 День | пицца | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|------|-------|-------|--------|---------|----------------|
| | Итого завтрак | 420 | 22,80 | 25,7 | 21,9 | 410,1 | |
| Обед | салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 | 54-17з |
| | борщ с капустой и картофелем и со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 | 54-2с |
| | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,20 | 6,3 | 35,9 | 233,7 | 54-4г |
| | Бефстроганов из говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,30 | 54-1м |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн пром |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром |
| | Итого обед | 890 | 35,4 | 30,8 | 102,8 | 830,2 | пром |
| Полдник | слойка с повидлом | 60 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 | пром |
| | молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | пром |
| | Итого полдник | 260 | 10,60 | 13,4 | 43,2 | 335,8 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,60 | 348,2 | 54-11м |
| | чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 | 54-5гн |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого ужин | 445 | 19 | 15,7 | 67,7 | 488,7 | |
| | кисломолочный напиток | | | | | | |
| Ужин 2 (снежок) | | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | 389 |
| | Итого ужин 2 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | |
| Итого за 6-й день: | | 2215 | 93,60 | 92,00 | 243,60 | 2182,80 | |
| 7 день <i>воскресенье</i> | | | | | | | |
| Завтрак | запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 22,3 | 303,7 | 54-1г |
| | соус клюквенный | 30 | 0 | 0 | 3,5 | 14 | 54-9 соус |
| | чай с молоком и с сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 54-4гн |

| | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|-------|------|-------|--------|-------|-----------|
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого завтрак | 425 | 34,7 | 12,2 | 56,5 | 474,1 | |
| Обед | овощи в нарезке(огурец) | 80 | 0,6 | 0,10 | 2 | 11,3 | 54-2з |
| | суп сливочный с рыбой (гор) | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 | 54-16с |
| | горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 54-21г |
| | Биточки из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 54-6м |
| | соус красный основной | 20 | 0,7 | 0,5 | 1,8 | 14,1 | 54-3соус |
| | кисель плодово-ягодный | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 | 54-24хн |
| | Хлеб ржаной | 80 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | пром |
| | Итого обед | 905 | 42,9 | 24,60 | 86,2 | 736,9 | |
| | Поддник | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | пром |
| | Итого поддник | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | |
| Ужин | запеканка картофельная с печенью | 200 | 23 | 11,1 | 32,1 | 319,9 | 54-17м |
| | соус белый основной | 30 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 18,7 | 54-2 соус |
| | чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 | 54-14гн |
| | хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| Ужин 2 | Итого ужин | 475 | 27,6 | 12,7 | 63,7 | 479,1 | |
| | печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 | пром |
| | кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | пром |
| Итого за 7-ий день: | 2135 | 112,8 | 55,1 | 239,8 | 1904,5 | | |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | сыр полутвердый в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з |
| | каша вязкая молочная | 200 | 8,1 | 9,7 | 41,5 | 285,8 | 54-7к |
| | пшеница с изюмом | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,5 | 54-3гн |
| | чай с лимоном и сахаром | 45 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого завтрак | 460 | 16,6 | 14,5 | 86,4 | 542,1 | |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|------|-------|-------|-------|--------|-----------|
| Обед | винегрет с сельдью | 80 | 4,30 | 10,58 | 5,3 | 133,7 | 54-30з |
| | суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 25,8 | 13,9 | 92,5 | 508 | 54-7с |
| | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,30 | 6,3 | 36 | 233,7 | 54-4г |
| | печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,50 | 54-18м |
| | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 | 54-2хн |
| | Хлеб ржаной | 80 | 8 | 1 | 40 | 188 | №12.6 |
| | Итого обед | 910 | 64,1 | 47,78 | 196,1 | 1366,8 | |
| Полдник | фрукт (банан) | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | пром |
| | Итого полдник | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | |
| | капусты тушеная | 150 | 2,5 | 8,6 | 7,6 | 117,3 | 54-26г |
| Ужин | котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 54-4м |
| | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1,6 | 0,7 | 18,6 | 54-1 соус |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 22,1 | 105,5 | пром |
| Полдник | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого ужин | 490 | 20,1 | 23,60 | 49,1 | 489,6 | |
| | гаlette | 10 | 1 | 1,00 | 6,6 | 39,3 | пром |
| | кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | пром |
| | Итого ужин 2 | 210 | 6,8 | 6,00 | 14,6 | 139,5 | |
| Итого за 8-ий день: | | 2190 | 109,4 | 92,48 | 371,4 | 2651,4 | |
| 9 День | вторник | | | | | | |
| Завтрак | Масло порцьями | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14 |
| | каша "Дружба" | 200 | 5 | 5,8 | 24,1 | 168,9 | 54-16к |
| | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 | 54-10гн |
| | чай с сахаром | 45 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 455 | 8,6 | 14,5 | 53,1 | 378,3 | |
| | Итого завтрак | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 54-11з |
| Обед | салат из моркови и яблок свекольник со сметаной | 300 | 9 | 21,4 | 53,3 | 441,5 | 54-18с |

| | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|
| | рис отварной | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 54-6г |
| | курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | 54-25м |
| | кисель плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 | 54-21хн |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого обед | 875 | 31 | 40,5 | 136,8 | 1036,6 | |
| Полдник | Булочка с повидлом | 60 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 | пром |
| | кисломолочный напиток (йогурт) | 200 | 6,80 | 5 | 11 | 116,2 | пром |
| | Итого полдник | 260 | 11,6 | 13,4 | 44,6 | 345,4 | |
| Ужин | капустя тушеная с мясом | 200 | 22,1 | 21,9 | 13,2 | 339,4 | 54-10м |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 | 54-6гн |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 | пром |
| | Итого ужин | 415 | 23,50 | 22,1 | 27,8 | 405,5 | |
| | баранка простоя | 10 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | пром |
| Ужин 2 | Итого ужин 2 | 10 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | |
| Итого за 9-ий день: | | 201,5 | 75,7 | 90,6 | 268,7 | 2196,8 | |
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак | сыр полутвердый в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з |
| | каша молочный с гречневой крупой | 30 | 28,7 | 24,1 | 79,6 | 649,6 | 54-17к |
| | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 959 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого завтрак | 290 | 39,12 | 32,62 | 127,19 | 954 | |
| Обед | свекла отварная дольками | 80 | 1,2 | 0,1 | 6,9 | 33,6 | 54-28з |
| | суп с рыбными консервами (сайра) | 300 | 29,5 | 33,8 | 62,7 | 673 | 54-27с |
| | каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 | 54-12г |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,4 | 177,5 | 54-16м |
| | Компот из кураги | 200 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 80 | 8 | 1 | 40 | 188 | пром |
| | Итого обед | 890 | 56,7 | 53,1 | 151,5 | 1297,9 | |
| Полдник | Манник сметанный соус | 90 | 10 | 15 | 95 | 271 | 112 |
| | Сок по наличию | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | к/к |
| | Итого полдник | 290 | 11 | 15,2 | 115,2 | 363 | |
| Ужин | запеканка картофельная с говядиной | 200 | 23,6 | 23,2 | 26,5 | 408,7 | 54-13м |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 15,12 | 59 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| Ужин 2 | Итого ужин | 445 | 27,04 | 23,6 | 63,72 | 573,2 | |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | 389 |
| | Итого ужин 2 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | |
| Итого за 10-ий день: | | 2115 | 133,86 | 124,52 | 457,61 | 3188,1 | |
| 11 День | | | | | | | |
| Завтрак: | суп молочный с рисом | 300 | 24,5 | 22,5 | 91,9 | 667,4 | 54-18к |
| | Кофейный напиток | 200 | 7,2 | 7,3 | 23,17 | 175 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого завтрак | 545 | 35,1 | 30,2 | 137,17 | 947,9 | |
| | салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 80 | 1,70 | 8,8 | 2,9 | 97,9 | 54-6г |
| Обед: | суп сливочный с рыбой (гор | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 | 54-16с |
| | каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 7 | 40,6 | 249,5 | 54-5г |
| | Гуляш из говядины | 100 | 16,90 | 16,40 | 4 | 232 | 54-2м |
| | Копог из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 859 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 8 | 1 | 40 | 188 | №12,6 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|------|--------|-------|--------|--------|--------|
| Итого обед | 960 | 43,8 | 41,6 | 124,2 | 1052,6 | | |
| Подлник | фрукт (расчет: мангларин) | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | пром |
| Итого подлник | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | | |
| Ужин: | Мясо отварное | 80 | 28,46 | 3,83 | 0,56 | 150 | 532 |
| | Макаронные изделия | | | | | | |
| | отварные с маслом | 220 | 6,46 | 9,5 | 36,1 | 256,5 | 203 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 57 | 375 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | пром |
| | Итого ужин | 545 | 38,32 | 13,73 | 73,73 | 569 | |
| Ужин 2 | Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | пром |
| | Итого ужин 2 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | |
| Итого за 11 день: | Среднедневная сбалансированность | 2370 | 123,52 | 90,93 | 355,5 | 2730,1 | |
| 12 День | | | 1 | 1 | 4 | | |
| Завтрак: | масло порциями | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14 |
| | Каша пшеничная | 220 | 14 | 12,5 | 67,1 | 438,6 | 349 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 16,4 | 16,4 | 86 | 945 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | к/к |
| | Итого завтрак | 490 | 23,4 | 37,9 | 132,8 | 834,6 | |
| | салат картофельный с морковью и зеленым горошком | | | | | | |
| Обед: | рассолюльник Ленинградский с рисом | 80 | 2,2 | 5,74 | 8,3 | 93,9 | 54-343 |
| | жаркое по-домашнему | 250 | 5,9 | 8,5 | 48 | 291,8 | 54-15с |
| | Копот из сухофруктов | 200 | 20,1 | 18,70 | 17,2 | 318 | 54-9м |
| | Хлеб ржаной | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 | 349 |
| | | 80 | 8 | 1 | 40 | 188 | |
| | Итого обед | 810 | 36,71 | 33,94 | 138,73 | 994,7 | №12,6 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Полдник | Запеканка из творога со стущ. молоком | 100 | 15 | 11,15 | 20,6 | 112 | 222 |
| | Напиток из чернослива | 200 | 0,53 | 0 | 28,26 | 113 | 348 |
| | Итого полдник | 300 | 15 | 11,15 | 48,86 | 225 | |
| Ужин: | суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 27,5 | 22,7 | 89,3 | 671,1 | 54-19к |
| | Фито-чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13 | 49,8 | 135 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 8 | 0,8 | 49 | 235 | 12,40 |
| | Итого ужин | 550 | 35,50 | 23,5 | 151,3 | 955,9 | |
| Ужин 2 | Кисломологичный продукт | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | 389 |
| | Итого ужин 2 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | |
| Итого за 12-ый день: | Среднедневная сбалансированность | 2050 | 116,4 | 112,9 | 479,7 | 3128,2 | |
| 13 День | | | 1 | 1 | 4 | | |
| Завтрак: | масло порциями | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14 |
| | каша жидкая молочная | 200 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,3 | 54-27к |
| | манная | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 959 |
| | Какао с молоком | 60 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | к/к |
| | Хлеб пшеничный | 470 | 16,82 | 18,42 | 100,09 | 629,5 | |
| | Итого завтрак | 470 | 16,82 | 18,42 | 100,09 | 629,5 | |
| Обед: | морковь отварная дольками | 80 | 1,1 | 2,7 | 5,5 | 50,1 | 54-27з |
| | Ши из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной | 250 | 6,4 | 8,5 | 17,8 | 200,47 | 99 |
| | Гречка рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 54-4г |
| | тушиш из говядины | 100 | 16,9 | 16,4 | 4 | 232 | 54-2м |
| | Компот из кураги | 200 | 1,2 | 0 | 27,6 | 111 | 350 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 8 | 1 | 40 | 188 | №12,6 |

| | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|------|-------|--------|--------|---------|--------|
| | Итого обед | 860 | 41,9 | 34,9 | 130,9 | 1015,27 | |
| Подлик: | Маннык сметанный соус | 90 | 10 | 15 | 95 | 271 | 112 |
| | Сок по наличию | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | к/к |
| | Итого подлик | 290 | 11 | 15,2 | 115,2 | 363 | |
| Ужин | Курица в соусе с томатом | 110 | 12,83 | 20,3 | 4,72 | 218 | 210 |
| | Картофель отварной | 100 | 3,2 | 7 | 23,34 | 138,8 | 125 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 15,12 | 59 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 8 | 0,8 | 49 | 235 | 12,40 |
| | Итого ужин | 460 | 24,07 | 28,1 | 92,18 | 650,8 | |
| Ужин 2 | кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | 389 |
| | Итого ужин 2 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | |
| Итого зал 3-ый день: | | 2280 | 99,59 | 103,02 | 446,37 | 2776,57 | |
| 14 День | | | | | | | |
| | каша жидкая молочная | | | | | | |
| Завтрак: | рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 54-23к |
| | Кофейный напиток | 200 | 7,2 | 7,3 | 23,17 | 175 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 8,00 | 0,8 | 49,2 | 235 | к/к |
| | Итого завтрак | 460 | 20,5 | 13,5 | 101,07 | 594,5 | |
| Обед | салат из свежлы отварной | 80 | 1,10 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54-13з |
| | суп из овощей | 250 | 7,1 | 18,6 | 40,4 | 356 | 54-17с |
| | Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 54-6с |
| | котлеты из курицы | 75 | 14,4 | 3,2 | 10,1 | 126,4 | 54-5м |
| | Соус сметанный | 30 | 0,57 | 1,56 | 1,71 | 23,4 | 330 |
| | Копот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 859 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 8 | 1 | 40 | 188 | №12,6 |
| | Итого обед | 865 | 35,07 | 32,96 | 157,11 | 1068,1 | |
| | Булочка обсыпаная с повидлом | 90 | 7,56 | 13,4 | 62,2 | 257,8 | 426 |
| Подлик | Напиток из шиповника | 200 | 0,38 | 0,17 | 20,35 | 126 | 388 |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------------|------|---------|---------|---------|----------|--------|
| Ужин | Итого полдник | 290 | 7,94 | 13,57 | 82,55 | 383,8 | 54-10м |
| | капуста тушеная с мясом | 200 | 22,10 | 21,90 | 13,2 | 339,4 | 375 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 57 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 8 | 0,8 | 49 | 235 | |
| | Итого ужин | 450 | 8 | 0,8 | 63,97 | 292 | |
| Ужин 2 | Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | 389 |
| | Итого ужин2 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | |
| Итого за 14-ый день: | | 2265 | 77,31 | 67,23 | 412,70 | 2456,40 | |
| | Среднедневная сбалансированность | | 1 | 1 | 4 | | |
| | Итого за 14 дней | | 1382,19 | 1196,17 | 4652,37 | 33592,27 | |
| | Среднедневная норма | | | 85,44 | 332,31 | 2399,45 | |
| | Соотношение | | 1 | 1 | 4 | | |