

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

(руководитель образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Валуева  
Екатерина В. Валуева  
Сергеевна

## Примерное 14-дневное меню

для детей с 7 до 10 лет (2-х разовое), посещающих оздоровительный лагерь  
дневного пребывания в период летнего отдыха и каникулярные дни в 2024 году

№ рецепту ры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-23м	Биточки рубленые из филе куриного	50	11,52	2,56	8,08	84,27
54-2з-	Огурец свежий в нарезке	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	208,7
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>529</b>	<b>22,3</b>	<b>11,63</b>	<b>88,78</b>	<b>493,03</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.	60	0,5	0,06	0,85	12
54-32с	Суп с горбушей	230	7,18	3,4	11,45	104,99
54-9м	Жаркое по домашнему свинина постная	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>37,03</b>	<b>25,5</b>	<b>82,33</b>	<b>724,89</b>
	<b>Итого за 1-й день</b>		<b>59,33</b>	<b>37,13</b>	<b>171,11</b>	<b>1217,92</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-11м	Плов с курицей	150	20,48	6,08	24,9	235,95
70	Овощи натуральные соленые					
рец.11г	(огурец)	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
<b>Итого завтрак:</b>		<b>587</b>	<b>27,74</b>	<b>8,9</b>	<b>82,85</b>	<b>506,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2э	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	Суп из овощей	230	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	Тефтели мясные	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соус	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7
83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
<b>Итого обед:</b>		<b>865</b>	<b>34,34</b>	<b>26,27</b>	<b>139</b>	<b>948,85</b>
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>62,08</b>	<b>35,17</b>	<b>221,85</b>	<b>1455,7</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
пром.	Пирожок слоеный с начинкой	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
<b>Итого завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>21,54</b>	<b>20,8</b>	<b>108,57</b>	<b>719,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2э	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2э	Суп картофельный с горохом и курицей	230	9,51	7,14	18,72	153,11
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-4м	Котлета мясная	90	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
<b>Итого обед:</b>		<b>865</b>	<b>41,88</b>	<b>34,37</b>	<b>117,31</b>	<b>914,3</b>
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>63,42</b>	<b>55,17</b>	<b>225,88</b>	<b>1633,5</b>

<b>ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-16к	<b>Каша "Дружба"</b>	200	5	5,8	24,1	168,9
54-4в	<b>Кекс шоколадный</b>	60	2,6	12,83	35	306
54-3гн	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2	0,4	12,6	63
<b>Итого завтрак:</b>		<b>544</b>	<b>14,2</b>	<b>20,83</b>	<b>102,2</b>	<b>675,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	<b>Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной</b>	230	7,32	8,28	15,66	166,25
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
293-2011	<b>Курица запеченная</b>	90	8,88	14,32	5,69	196,11
54-1г	<b>Макароны отварные</b>	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0	19,8	81
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	2,7	0,5	16,8	84
<b>Итого обед:</b>		<b>870</b>	<b>34,45</b>	<b>35,42</b>	<b>118,68</b>	<b>957,55</b>
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>48,65</b>	<b>56,25</b>	<b>220,88</b>	<b>1632,95</b>
<b>ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-12м	<b>Плов свинина постная</b>	150	11,48	11,03	28,95	261,23
рец.11г	<b>Овощи натуральные соленые (огурец)</b>	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	<b>Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2	0,4	12,6	63
<b>Итого завтрак:</b>		<b>587</b>	<b>18,74</b>	<b>13,85</b>	<b>86,9</b>	<b>532,13</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	<b>Свекольник с мясом говядины</b>	230	7,25	4,95	13	217
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-11р	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	90	12,34	6,69	5,66	314,66
125-2011	<b>Картофель отварной</b>	150	2,88	5,85	20,65	125,89

	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	<b>Итого обед:</b>	<b>845</b>	<b>34,99</b>	<b>26,06</b>	<b>98,35</b>	<b>1039,04</b>
	<b>Итого за 5-й день</b>		<b>53,73</b>	<b>39,91</b>	<b>185,25</b>	<b>1571,17</b>
<b>ДЕНЬ 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	150	23,65	10,8	21,08	284,93
пром.	молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	49,2
пром.	Круассан	70	2,21	2,53	44,65	333
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>512</b>	<b>33,46</b>	<b>16,83</b>	<b>116,93</b>	<b>866,53</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	230	9,94	6,97	16,01	165,85
	фрикадельки мясные	23	4	16,9	0,1	54,5
54-31м	Оладьи из печени	90	15,75	22,27	19,12	252,82
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
83-рец.02	кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	<b>Итого обед:</b>	<b>878</b>	<b>45,38</b>	<b>56,35</b>	<b>151,98</b>	<b>1113,6</b>
	<b>Итого за 6-й день</b>		<b>33,46</b>	<b>73,18</b>	<b>268,91</b>	<b>1980,13</b>
<b>ДЕНЬ 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
пром.	Пирожок слоеный с начинкой	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>637</b>	<b>17,94</b>	<b>17,9</b>	<b>110,17</b>	<b>660</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12

	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	<b>Суп крестьянский с крупой (перловая)</b>	<b>230</b>	5,89	6,65	12,37	132,92
54-22м	<b>Рагу из курицы</b>	<b>200</b>	20,9	7	17,6	217,4
54-32хн	<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>200</b>	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	2,7	0,5	16,8	84
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>36,54</b>	<b>17,05</b>	<b>83,65</b>	<b>652,22</b>
	<b>Итого за 7-й день</b>		<b>54,48</b>	<b>34,95</b>	<b>193,82</b>	<b>1312,22</b>
<b>ДЕНЬ 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-23м	<b>Биточки рубленые из филе куриного</b>	<b>50</b>	11,52	2,56	8,08	84,27
54-2з-	<b>Огурец свежий в нарезке</b>	<b>20</b>	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	<b>25</b>	0,38	2,05	0,8	23,23
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	8,3	6,3	36	233,7
54-3гн	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	2	0,4	12,6	63
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>529</b>	<b>26,9</b>	<b>13,13</b>	<b>88,28</b>	<b>518,03</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	<b>60</b>	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	<b>Суп с горбушей</b>	<b>230</b>	7,18	3,4	11,45	104,99
54-9м	<b>Жаркое по домашнему (свинина постная)</b>	<b>200</b>	20,1	18,7	17,2	318
54-13хн	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	2,7	0,5	16,8	84
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>37,48</b>	<b>25,56</b>	<b>87,6</b>	<b>748,69</b>
	<b>Итого за 8-й день</b>		<b>64,38</b>	<b>38,69</b>	<b>175,88</b>	<b>1266,72</b>
<b>ДЕНЬ 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-11м	<b>Плов с курицей</b>	<b>150</b>	20,48	6,08	24,9	235,95
70	<b>Овощи натуральные соленые (огурец)</b>	<b>10</b>	0,16	0,02	0,35	1
рец.11г	<b>Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л</b>	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7	70,5
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	6,4	2,7	26,1	164,4
54-3гн	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	2	0,4	12,6	63
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>587</b>	<b>27,74</b>	<b>8,9</b>	<b>82,85</b>	<b>506,85</b>

ОБЕД						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	<b>Суп из овощей</b>	230	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	<b>Тефтели мясные</b>	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соус	<b>Соус красный основной</b>	25	0,83	0,6	2,23	17,7
83-рец.02	<b>Кисель из концентрата плодовых и ягодных</b>	200	0,31	0	39,4	160
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	2,7	0,5	16,8	84
	<b>Итого обед:</b>	<b>865</b>	<b>34,34</b>	<b>26,27</b>	<b>139</b>	<b>948,85</b>
	<b>Итого за 9-й день</b>		<b>62,08</b>	<b>35,17</b>	<b>221,85</b>	<b>1455,7</b>
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК						
54-3г	<b>Макароны отварные с сыром</b>	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	<b>Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
пром.	<b>Пирожок слоеный с начинкой</b>	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-23гн	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,8	2,9	11,3	86
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2	0,4	12,6	63
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>21,54</b>	<b>20,8</b>	<b>108,57</b>	<b>719,2</b>
ОБЕД						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	<b>Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины</b>	230	7,18	8,58	6,56	132,37
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-4м	<b>Котлета мясная</b>	90	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	<b>Картофельное пюре</b>	150	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	<b>Соус сметанный с томатом</b>	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-4хн	<b>Компот из изюма</b>	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	2,7	0,5	16,8	84
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>39,62</b>	<b>36,72</b>	<b>105,33</b>	<b>893,56</b>
	<b>Итого за 10-й день</b>		<b>61,16</b>	<b>57,52</b>	<b>213,9</b>	<b>1612,76</b>
ДЕНЬ 11						
ЗАВТРАК						
54-16к	<b>Каша "Дружба"</b>	200	5	5,8	24,1	168,9
54-4в	<b>Кекс шоколадный</b>	60	2,6	12,83	35	306

54-2гн	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2	0,4	12,6	63
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>544</b>	<b>14,2</b>	<b>20,83</b>	<b>102,2</b>	<b>675,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	<b>Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной</b>	230	7,24	7,55	11,64	150,86
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
293-2011	<b>Курица запеченная</b>	90	8,88	14,32	5,69	196,11
54-1г	<b>Макароны отварные</b>	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1соус	<b>Соус сметанный</b>	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1хн	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0	19,8	81
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	2,7	0,5	16,8	84
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>34,37</b>	<b>34,69</b>	<b>114,66</b>	<b>942,16</b>
	<b>Итого за 11-й день</b>		<b>48,57</b>	<b>55,52</b>	<b>216,86</b>	<b>1617,56</b>
<b>ДЕНЬ 12</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-12м	<b>Плов свинина постная</b>	150	11,48	11,03	28,95	261,23
рец.11г	<b>Овощи натуральные соленые (огурец)</b>	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	<b>Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	<b>Чай с шиповником и сахаром</b>	200	0,3	0,1	7,4	28,8
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2	0,4	12,6	63
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>587</b>	<b>18,84</b>	<b>13,95</b>	<b>87,8</b>	<b>559,53</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	<b>Овощи (нарезка) на выбор</b>	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	<b>Суп из овощей с фрикадельками мясными</b>	230	9,94	6,97	16,01	165,85
	фрикадельки мясные	23	4	16,9	0,1	54,5
54-12р	<b>Рыба, запеченная с сыром и луком</b>	90	14,51	10,01	2,59	157,74
125-2011	<b>Картофель отварной</b>	150	2,88	5,85	20,65	125,89
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-4хн	<b>Компот из изюма</b>	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	6,4	2,7	26,1	164,4

пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	<b>Итого обед:</b>	<b>858</b>	<b>41,4</b>	<b>46,25</b>	<b>101,57</b>	<b>869,29</b>
	<b>Итого за 12-й день</b>		<b>60,24</b>	<b>60,2</b>	<b>189,37</b>	<b>1428,82</b>
<b>ДЕНЬ 13</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	150	23,65	10,8	21,08	284,93
пром.	молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	49,2
пром.	Круассан	70	2,21	2,53	44,65	333
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>512</b>	<b>33,46</b>	<b>16,83</b>	<b>116,93</b>	<b>866,53</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	Суп картофельный с горохом и курицей	230	9,51	7,14	18,72	153,11
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	208,7
54-18м	Печень по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85
83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	<b>Итого обед:</b>	<b>840</b>	<b>40,5</b>	<b>31,08</b>	<b>144,33</b>	<b>1019,46</b>
	<b>Итого за 13-й день</b>		<b>73,96</b>	<b>47,91</b>	<b>261,26</b>	<b>1885,99</b>
<b>ДЕНЬ 14</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
пром.	Пирожок слоеный с начинкой	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>637</b>	<b>17,94</b>	<b>17,9</b>	<b>110,17</b>	<b>660</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					



54-18с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	230	1,38	6,95	10,93	111,34
	яйцо вареное	10	0,34	0,3	0,02	4,07
54-4м	Котлета мясная	90	16,43	15,72	14,88	265,56
331-2011	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	<b>Итого обед:</b>	<b>865</b>	<b>36,64</b>	<b>33,92</b>	<b>117,27</b>	<b>936,6</b>
	<b>Итого за 14-й день</b>		<b>54,58</b>	<b>51,82</b>	<b>227,44</b>	<b>1596,6</b>
	<b>Итого за 14 дней</b>		<b>800,12</b>	<b>678,59</b>	<b>2994,26</b>	<b>21667,74</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>57,15</b>	<b>48,47</b>	<b>213,88</b>	<b>1547,70</b>