

Согласовано

Начальник лагеря



Утверждаю

ИП Карнован Денис Алексеевич



Перспективное 21 дневное меню для детей с 7 до 14 лет, посещающих лагерь дневного пребывания в период летних каникул 2026 года. Разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20. МБОУ СОШ №2 г. Долинск, МБОУ ДДТ г. Долинск.

День: День 1
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	190/10	7,98	10,00	40,10	282,22
382	Какао с молоком	200	3,98	3,80	15,08	109,46
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,49
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,17	13,15	107,50
479	Сметана на порцию супа	10	0,27	1,00	0,39	11,90
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50
260	Гуляш из свинины	120	14,81	33,91	4,46	423,16
347	Компот из плодов консервированных	200	0,16	0,00	30,34	120,46
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,42	81,74	244,41	2286,56

День: День 2
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
3а	Зеленый горошек отварной	100	3,10	0,20	6,50	40,00
211	Омлет с сыром	200	25,62	38,34	4,62	466,14
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
434	Булочка с сахаром	100	9,28	1,98	46,90	242,00
	ОБЕД					
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80

42	Суп рыбный из консервов	250	2,50	0,58	19,60	94,10
279	Тефтели 2-й вариант	100	6,72	10,03	10,35	159,74
312	Пюре картофельное	180	3,91	3,42	26,41	152,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,00	27,22	103,62
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		84,42	65,96	225,66	2077,13

День: День 3
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150/50	27,58	20,64	27,02	401,18
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	18,16	69,76
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	ОБЕД					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	16,05	8,22	29,67	257,12
291	Плов из курицы	200	17,44	24,86	46,64	478,20
348	Компот из кураги	200	1,92	0,12	38,82	161,64
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		94,12	68,08	247,66	2218,37

День: День 4
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
209	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,50
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	190/10	5,56	9,74	38,50	264,54
Н	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	107,00
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80

460	Мороженое молочное, сливочное (без использования жиров растительных)	100	3,20	3,50	21,30	124,20
	ОБЕД					
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	61,63
4/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/10	1,62	5,80	9,73	98,65
304	Рис отварной	180	4,97	6,66	40,50	242,19
255	Печень по-строгановски	80/40	15,91	13,48	4,22	222,00
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,48	64,80	224,37	2016,97

День: День 5
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90
204	Макароны отварные с сыром	170/30	14,74	14,58	40,24	350,60
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
453	Пряники	100	6,47	8,20	68,31	373,00
	ОБЕД					
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,39	7,46	2,62	87,46
113	Суп-лапша домашняя	250	11,68	8,77	14,18	183,78
259	Жаркое по-домашнему	200	15,58	15,72	20,86	287,96
389	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,90	67,51	294,41	2369,98

День: День 6
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
443	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200	21,42	5,50	39,40	292,98
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	18,16	69,76
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1,67	10,14	7,56	128,64
96	Рассольник ленинградский	250	9,26	7,42	16,51	170,18
479	Сметана на порцию супа	10	0,27	1,00	0,39	11,90
125	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180,00
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	12,64	6,70	6,96	139,51
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,00	27,22	103,62
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,70	40,55	227,08	1823,79

День: День 7

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
3а	Зеленый горошек отварной	100	3,10	0,20	6,50	40,00
211	Омлет с сыром	200	25,62	38,34	4,62	466,14
378	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
434	Булочка с сахаром	100	9,28	1,98	46,90	242,00
	ОБЕД					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
5/2	Свекольник со сметаной	250/10	2,33	5,90	16,07	126,75
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50
290	Птица, тушенная в соусе	60/60	13,55	17,38	15,83	280,33
347	Компот из плодов консервированных	200	0,16	0,00	30,34	120,46
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80

Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		98,34	75,80	234,53	2259,87

День: День 8
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
174	Каша вязкая молочная из риса (с маслом)	190/10	5,76	9,54	43,88	282,42
Н	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	107,00
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,49
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,22	8,05	16,60	192,10
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
245	Бефстроганов из отварной говядины	60/60	14,87	10,61	4,88	175,22
348	Компот из кураги	200	1,92	0,12	38,82	161,64
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,40	62,32	256,18	2133,33

День: День 9
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90
293	Пельмени мясные отварные с маслом	195/5	0,08	3,42	0,10	31,46
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00

	ОБЕД					
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20
101	Суп картофельный с крупой гречневой	250	12,10	5,82	30,70	199,68
312	Пюре картофельное	180	3,91	3,42	26,41	152,53
294	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	100	13,69	22,66	25,31	359,72
491	Компот из ягод замороженных	200	0,10	0,00	15,74	62,04
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,64	44,80	224,88	1760,59

День: День 10
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	22,96	28,82	27,32	448,28
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	18,16	69,76
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
411	Ватрушка с повидлом	100	6,38	3,41	39,04	211,77
	ОБЕД					
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	61,63
108	Суп картофельный с клецками	250	11,17	7,35	23,90	208,15
265	Плов со свининой	200	18,64	36,86	31,56	575,20
389	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85,77	85,29	237,41	2337,16

День: День 11
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					

15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	190/10	7,98	10,00	40,10	282,22
382	Какао с молоком	200	3,98	3,80	15,08	109,46
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	89,49
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,17	13,15	107,50
479	Сметана на порцию супа	10	0,27	1,00	0,39	11,90
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50
260	Гуляш из свинины	120	14,81	33,91	4,46	423,16
347	Компот из плодов консервированных	200	0,16	0,00	30,34	120,46
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,42	81,74	244,41	2286,56

День: День 12
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90
204	Макароны отварные с сыром	170/30	14,74	14,58	40,24	350,60
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
453	Пряники	100	6,47	8,20	68,31	373,00
	ОБЕД					
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,39	7,46	2,62	87,46
113	Суп-лапша домашняя	250	11,68	8,77	14,18	183,78
259	Жаркое по-домашнему	200	15,53	15,72	20,86	287,96
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,00	27,22	103,62
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,26	57,35	255,33	2081,38

День: День 13

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67
174	Каша вязкая молочная из риса (с маслом)	190/10	5,76	9,54	43,88	282,42
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	18,16	69,76
H	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	ОБЕД					
20	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,75	6,02	2,35	66,60
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	16,05	8,22	29,67	257,12
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	4,68	4,12	19,58	136,39
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	12,64	6,70	6,96	139,51
389	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00
H	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		94,00	54,04	227,56	2016,07

День: День 14

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
3а	Зеленый горошек отварной	100	3,10	0,20	6,50	40,00
211	Омлет с сыром	200	25,62	38,34	4,62	466,14
378	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34
H	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
434	Булочка с сахаром	100	9,28	1,98	46,90	242,00
	ОБЕД					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60
5/2	Свекольник со сметаной	250/10	2,33	5,90	16,07	126,75
291	Плов из курицы	200	17,44	24,86	46,64	478,20

347	Компот из плодов консервированных	200	0,16	0,00	30,34	120,46
H	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		98,34	75,80	234,53	2259,87

День: День 15

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
443	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200	21,42	5,50	39,40	292,98
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
H	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1,67	10,14	7,56	128,64
96	Рассольник ленинградский	250	9,26	7,42	16,51	170,18
479	Сметана на порцию супа	10	0,27	1,00	0,39	11,90
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
152	Котлеты мясные паровые	100	17,60	10,60	8,80	199,30
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,00	27,22	103,62
H	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,84	43,10	232,21	1891,82

День: День 16

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (с маслом)	190/10	5,76	9,54	43,88	282,42

Н	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	107,00
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	ОБЕД					
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,55	7,65	7,23	132,45
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50
245	Бефстроганов из отварной говядины	60/60	14,87	10,61	4,88	175,22
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,10	64,95	233,82	2025,68

День: День 17
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90
204	Макароны отварные с сыром	170/30	14,74	14,58	40,24	350,60
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	18,16	69,76
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
453	Фрукты свежие	100	6,47	8,20	68,31	40,00
	ОБЕД					
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	61,63
4/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/10	1,62	5,80	9,73	98,65
312	Пюре картофельное	180	3,91	3,42	26,41	152,53
255	Печень по-строгановски	60/60	15,91	13,48	4,22	222,00
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
348	Компот из кураги	200	1,92	0,12	38,82	161,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,65	53,31	276,70	2128,91

День: День 18
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	2,80	0,00	1,30	16,10
293	Пельмени мясные отварные с маслом	195/5	0,08	3,42	0,10	31,46
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	ОБЕД					
34	Салат "Летний"	100	2,52	7,25	6,54	101,50
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,22	8,05	16,60	192,10
143	Рагу из овощей с курицей	200	11,28	19,46	27,70	305,90
347	Компот из плодов консервированных	200	0,16	0,00	30,34	120,46
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,20	41,10	181,28	1538,58

День: День 19
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150/50	27,58	20,64	27,02	401,18
378	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	ОБЕД					
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20
108	Суп картофельный с клецками	250	11,17	7,35	23,90	208,15
654	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,26	9,36	53,46	345,60
290	Птица, тушенная в соусе	120	13,55	17,38	15,83	280,33
491	Компот из ягод замороженных	200	0,10	0,00	15,74	62,04

Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		97,38	70,57	259,47	2320,71

День: День 20

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
209	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,50
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	190/10	5,56	9,74	38,50	264,54
Н	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	107,00
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ОБЕД					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
42	Суп рыбный из консервов	250	2,50	0,58	19,60	94,10
279	Тефтели 2-й вариант	100	6,72	10,03	10,35	159,74
312	Пюре картофельное	180	3,91	3,42	26,41	152,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,00	27,22	103,62
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,46	50,13	209,97	1756,49

День: День 21

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	190/10	7,98	10,00	40,10	282,22
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	18,16	69,76
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
460	Мороженое молочное, сливочное (без использования жиров растительных)	100	3,20	3,50	21,30	124,20
	ОБЕД					

21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	61,63
101	Суп картофельный с крупой гречневой	250	12,10	5,82	30,70	199,68
293	Пельмени мясные отварные с маслом	195/5	0,08	3,42	0,10	31,46
348	Компот из кураги	200	1,92	0,12	38,82	161,64
Н	Хлеб пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,88	0,60	16,00	154,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,50	58,91	186,81	1773,71