



**14-дневное меню для детей
Детского оздоровительного лагеря «Орлята»**

Прием пищи	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			Энергети-	N рецептуры
			Б	Ж	У		
			4	5	6	7	9
1	2	3					
1 День	понедельник						
Завтрак:	сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	каша вязкая молочная						54-2к
	кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	54-3гн
	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,5	пром
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	
	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	54-13хн
	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 пшеичный	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	вторник						
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
	Щи 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 пшеичный	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
	макаронь 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
	овощи 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	54-4т
	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 сгущенное 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 белокачанной 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	54-9г
	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 персиковый	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	пятница						

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
	макароны 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
	овощи 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	54-4т
	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 сгущенное 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 белокачанной 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	54-9г
	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 персиковый	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	пятница						

Завтрак:	каша вязкая молочная						54-13к
	пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	54-6гн
	чай с сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	пром
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	
	Итого завтрак	445	11,8	9,7	67,9	406,7	
Обед	овощи в нарезке (перец)	80	1	0,1	3,9	20,6	54-4з
	суп крестьянский с						
	крупой(перловая)	300	9,6	25,2	51,5	471	54-10с
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
	рыба запеченная в						
	сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	54-8р
	кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром
	Итого обед	890	41,9	58,3	125	1191,7	
Полдник	фрукт (апельсин)	140	1,3	0,3	11,3	52	пром
	Итого полдник	140	1,3	0,3	11,3	52	
Ужин	рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	54-22м
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром
	Итого ужин	445	29,1	10,9	52,1	423,2	
Ужин 2	баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	пром
	кисломолочный						
	напиток(ряженка)	180	5,2	4,5	7,6	91,6	пром
	Итого ужин2	200	7,3	4,8	20,4	153,6	
Итого за 5-ий день:		2120	91,4	84	276,7	2227,2	
6 День	суббота						
Завтрак	омлет с сыром	150	19	25,3	3	316	54-4о
	горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з
	чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9	54-20гн
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,2	14,8	70,3	пром

	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
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром
	Итого обед	890	35,4	30,8	102,8	830,2	
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 пшеичный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром
	Итого ужин	445	19	15,7	67,7	488,7	
Ужин 2	кисломолчный напиток (снежок)	200	5,8	6,4	8	118	389
	Итого ужин 2	200	5,8	6,4	8	118	
Итого за 6-ий день:		2215	93,60	92,00	243,60	2182,80	
7 день	воскресенье						
Завтрак	запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7	54-1т
	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

						105,5	пром
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	474,1	
	Итого завтрак	425	34,7	12,2	56,5	11,3	54-2з
Обед	овощи в нарезке(огурец)	80	0,6	0,10	2	175,2	54-16с
	суп сливочный с рыбой (горс)	300	11,1	8,2	14,4	204,8	54-21г
	горошница	150	14,5	1,3	33,8	221,4	54-6м
	Биточки из говядины	75	13,7	13	12,3	14,1	54-3соус
	соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	58,9	54-24хн
	кисель плодово-ягодный	200	0,3	1,1	11,9	51,2	пром
	Хлеб ржаной	80	2	0,4	10	736,9	
	Итого обед	905	42,9	24,60	86,2	113,4	пром
Полдник	фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4	
	Итого полдник	120	1,8	0,6	25,2		
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 пшеичный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром
	Итого ужин	475	27,6	12,7	63,7	479,1	
	печенье	10	0,8	1	7,4	41,6	пром
Ужин 2	кисломолчный напиток (кефир)	200	5,8	5	8,2	101	пром
	Итого ужин 2	210	5,8	5	8,2	101	
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 пшенная с изюмом	200	8,1	9,7	41,5	285,8	54-7к
	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	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	
Ужин	капуста тушенная	150	2,5	8,6	7,6	117,3	54-26г
	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 соуc
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
Полдник	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром
	Итого ужин	490	20,1	23,60	49,1	489,6	
	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 8-ий день:		2190	109,4	92,48	371,4	2651,4	
9 День	вторник						
Завтрак	Масло порциями	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
	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,4	22,1	105,5	пром
	Итого завтрак	455	8,6	14,5	53,1	378,3	
Обед	салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	54-11з
	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	капуста 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 пшеичный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	пром
	Итого ужин	415	23,50	22,1	27,8	405,5	
	баранка простая	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:		2015	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 гречневевой 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 пшенная 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	
Обед:	салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	80	1,70	8,8	2,9	97,9	54-6з
	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
	Компот 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	
Полдник							пром
:	фрукт (расчет: мандарин)	120	0,5	0,4	12,4	54,6	
	Итого полдник	120	0,5	0,4	12,4	54,6	532
Ужин:	Мясо отварное	80	28,46	3,83	0,56	150	
	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:		2370	123,52	90,93	355,5	2730,1	
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4		
12 День							
Завтрак:	масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Каша пшённая	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	
Обед:	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,74	8,3	93,9	54-34з
	рассольник Ленинградский с рисом	250	5,9	8,5	48	291,8	54-15с
	жаркое по-домашнему	200	20,1	18,70	17,2	318	54-9м
	Копот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103	349
	Хлеб ржаной	80	8	1	40	188	№12.6
	Итого обед	810	36,71	33,94	138,73	994,7	

Полдник :	Запеканка из творога со сгущ. 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	Кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	8	118	389
	Итого ужин 2	200	5,8	6,4	8	118	
Итого за 12-ый день:		2050	116,4	112,9	479,7	3128,2	
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4		
13 День							
Завтрак:	масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	60	8,00	0,8	49,2	235	к/к
	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
	Щи 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
	гуляш 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

					130,9	1015,27	
	Итого обед	860	41,9	34,9	95	271	112
Полдник:	Манник сметанный соус	90	10	15	20,2	92	к/к
	Сок по наличию	200	1	0,2	115,2	363	
	Итого полдник	290	11	15,2			
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 за 13-ый день:		2280	99,59	103,02	446,37	2776,57	
14 День							
Завтрак:	каша жидкая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к
	рисовая	200	7,2	7,3	23,17	175	379
	Кофейный напиток	60	8,00	0,8	49,2	235	к/к
	Хлеб пшеничный	460	20,5	13,5	101,07	594,5	
	Итого завтрак						
Обед	салат из свеклы 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	54-6г
	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	
Полдник	Булочка обсыпная с повидлом	90	7,56	13,4	62,2	257,8	426
	Напиток из шиповника	200	0,38	0,17	20,35	126	388

	Итого полдник	290	7,94	13,57	82,55	383,8	
Ужин	капуста тушеная с мясом	200	22,10	21,90	13,2	339,4	54-10м
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57	375
	Хлеб пшеничный	50	8	0,8	49	235	пром
	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		