

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №73

Соротокиной М.А.

Утверждаю:

Директор ООО "Вента"

А.О. Шамшурин

### Примерное дневное меню на оздоровительный лагерь

#### День 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	200	6,51	1,16	6,98	2,70	36,74	218,21
62	Омлет натуральный	70	7,26	7,26	9,14	0,00	1,35	125,55
249	Сдоба обыкновенная	44	3,05	0,22	2,21	1,72	18,08	115,48
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,45	1,41	0,00	27,48	126,98
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>514</b>	<b>19,23</b>	<b>10,09</b>	<b>19,74</b>	<b>4,42</b>	<b>83,65</b>	<b>586,22</b>
<b>Обед</b>								
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	80	0,68	0,00	0,25	0,29	11,65	59,62
34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	0,03	6,30	0,10	6,35	93,94
157	Битки нежные	115	11,83	0,01	12,40	6,20	5,52	196,86
105	Макаронные изделия отварные	175	6,77	0,03	5,85	0,00	45,00	259,10
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,00	0,03	0,03	25,47	97,56
	Хлеб пшеничный	38	2,71	0,00	0,33	0,34	16,88	82,79
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,00	0,19	0,00	6,35	32,60
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>878</b>	<b>25,11</b>	<b>0,06</b>	<b>25,35</b>	<b>6,96</b>	<b>117,22</b>	<b>822,46</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1392</b>	<b>44,34</b>	<b>10,15</b>	<b>45,09</b>	<b>11,38</b>	<b>200,87</b>	<b>1408,67</b>

#### День 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	180	4,04	1,04	5,14	0,39	29,10	187,22
109	Флан творожный	75	11,83	12,25	5,06	0,57	11,76	147,41
6	Рулетик с маком	42	2,64	0,30	7,87	9,15	20,62	160,98
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,00	15,47	61,11
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>504</b>	<b>18,77</b>	<b>13,60</b>	<b>18,13</b>	<b>10,11</b>	<b>76,95</b>	<b>556,72</b>
<b>Обед</b>								
182	Салат из квашенной капусты с солеными огурцами	75	0,96	0,00	3,64	3,64	3,09	48,08
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	0,00	7,97	0,13	15,93	116,46
10	Котлета, рубленая куриная	90	13,06	0,00	9,52	5,74	13,38	167,83
87	Пюре картофельное	160	3,46	0,72	5,77	0,55	25,41	165,91
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,00	0,01	0,01	24,67	96,34
	Хлеб пшеничный	39	2,79	0,00	0,34	0,35	17,32	84,97
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,00	0,19	0,00	6,35	32,60
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>834</b>	<b>26,35</b>	<b>0,72</b>	<b>27,44</b>	<b>10,42</b>	<b>106,15</b>	<b>712,17</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1338</b>	<b>45,12</b>	<b>14,32</b>	<b>45,57</b>	<b>20,53</b>	<b>183,10</b>	<b>1268,89</b>

День 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	<b>Завтрак</b>							
158	Салат из квашеной капусты	60	0,94	0,00	3,00	0,05	5,97	53,02
156	Шницель любительский	70	11,20	3,79	7,86	3,62	9,70	152,37
115	Каша перловая вязкая	160	3,22	0,03	4,64	0,00	25,62	153,90
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,96	75,85
	Хлеб Дарницкий	32	1,96	0,00	0,31	0,00	10,16	52,15
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>522</b>	<b>17,32</b>	<b>3,82</b>	<b>15,81</b>	<b>3,67</b>	<b>71,41</b>	<b>487,29</b>
	<b>Обед</b>							
186	Салат картофельный с кукурузой	60	0,86	0,00	3,29	3,74	5,78	55,36
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	200/10	1,93	2,46	3,79	0,31	19,23	128,88
164	Котлеты Московские	90	12,85	0,02	10,38	0,00	15,96	176,86
112	Каша гречневая вязкая	175	5,36	0,03	6,21	0,00	28,85	185,35
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,00	15,12	58,52
	Хлеб пшеничный..	38	2,71	0,00	0,27	0,30	17,91	85,09
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,00	0,24	0,00	7,94	40,75
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>798</b>	<b>25,44</b>	<b>2,51</b>	<b>24,23</b>	<b>4,36</b>	<b>110,79</b>	<b>730,80</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>42,76</b>	<b>6,32</b>	<b>40,04</b>	<b>8,03</b>	<b>182,20</b>	<b>1218,10</b>

День 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	<b>Завтрак</b>							
491	Тефтели (с рисом)	60/50	8,13	0,01	10,83	6,10	2,25	176,57
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	0,03	5,01	0,00	38,58	222,09
	Огурец свежий	20	0,15	0,00	0,02	0,00	0,64	2,92
	Хлеб Дарницкий	28	1,71	0,00	0,27	0,00	8,89	45,63
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	0,00	0,00	19,96	78,33
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>508</b>	<b>16,41</b>	<b>0,04</b>	<b>16,13</b>	<b>6,10</b>	<b>70,32</b>	<b>525,55</b>
	<b>Обед</b>							
170	Маринад овощной с томатом	70	1,05	0,00	6,35	0,00	7,74	89,44
42	Суп картофельный с бобовыми	250	4,35	0,03	4,56	0,43	20,01	118,82
175	Гуляш из куриного филе	100	12,04	0,00	9,87	3,85	14,30	126,65
100	Рис припущенный	160	3,95	0,03	5,18	0,56	22,93	234,81
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,00	15,12	58,52
	Хлеб пшеничный	34	2,43	0,00	0,30	0,31	15,10	74,07
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,00	0,19	0,00	6,35	32,60
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>834</b>	<b>25,24</b>	<b>0,05</b>	<b>26,50</b>	<b>5,15</b>	<b>101,55</b>	<b>734,91</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1342</b>	<b>41,65</b>	<b>0,09</b>	<b>42,63</b>	<b>11,25</b>	<b>171,87</b>	<b>1260,45</b>

День 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	200	4,51	1,16	6,81	0,00	27,97	211,35
60	Запеканка из творога	75	11,19	15,74	5,99	0,12	10,24	155,38
	Молоко сгущенное с сахаром	15	0,76	1,06	3,25	0,00	8,16	46,66
285	Шанежка наливная с яйцами	40	2,40	0,87	1,36	0,36	20,52	107,06
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,00	15,12	58,52
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>530</b>	<b>19,06</b>	<b>18,83</b>	<b>17,46</b>	<b>0,48</b>	<b>82,01</b>	<b>578,96</b>
<b>Обед</b>								
158	Салат из квашеной капусты	65	1,02	0,00	3,25	0,05	6,47	57,44
46	Тыкмач (суп с тестом) с грудкой куриной	200/10	5,84	2,95	3,12	0,34	26,96	141,02
387	Суфле "Золотая рыбка"	90	9,78	9,05	11,81	0,09	9,19	163,54
87	Пюре картофельное	160	3,46	0,72	5,77	0,55	25,41	165,91
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,00	0,01	0,01	24,67	96,34
	Хлеб пшеничный	38	2,71	0,00	0,33	0,34	16,88	82,79
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,00	0,19	0,00	6,35	32,60
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>783</b>	<b>24,16</b>	<b>12,72</b>	<b>24,48</b>	<b>1,39</b>	<b>115,93</b>	<b>739,62</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1313</b>	<b>43,22</b>	<b>31,55</b>	<b>41,94</b>	<b>1,88</b>	<b>197,94</b>	<b>1318,59</b>

День 6

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	175	5,69	1,01	6,11	2,36	32,14	190,94
62	Омлет натуральный	75	7,78	7,78	9,79	0,00	1,45	134,52
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	75	0,64	0,00	0,23	0,27	10,92	55,89
249	Сдоба обыкновенная	40	2,77	0,20	2,00	1,57	16,43	104,98
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,00	15,12	58,52
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>565</b>	<b>17,08</b>	<b>8,99</b>	<b>18,18</b>	<b>4,20</b>	<b>76,06</b>	<b>544,84</b>
<b>Обед</b>								
181	Салат Петровский	75	1,04	0,00	4,25	7,27	8,38	92,25
450	Суп из овощей	250	4,00	0,03	7,66	0,24	18,42	130,68
143	Колобки куриные	140	12,34	0,00	9,88	8,56	12,40	234,70
113	Каша пшеничная вязкая	170	4,05	0,03	5,25	0,00	22,97	184,42
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,00	15,12	58,52
	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,00	0,36	0,37	18,21	89,32
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,00	0,19	0,00	6,35	32,60
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>896</b>	<b>25,78</b>	<b>0,05</b>	<b>27,64</b>	<b>16,44</b>	<b>101,85</b>	<b>822,49</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1461</b>	<b>42,86</b>	<b>9,04</b>	<b>45,82</b>	<b>20,63</b>	<b>177,91</b>	<b>1367,33</b>

День 7

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	0,00	5,44	0,00	6,64	76,66
546	Котлета Геркулес	60	9,59	0,22	7,37	4,07	9,66	137,53
87	Пюре картофельное	150	3,24	0,68	5,41	0,51	23,82	155,54
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,00	0,01	0,01	24,67	96,34
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,00	0,31	0,32	15,54	76,25
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>505</b>	<b>16,36</b>	<b>0,90</b>	<b>18,54</b>	<b>4,92</b>	<b>80,33</b>	<b>542,32</b>
<b>Обед</b>								
460	Салат из свеклы с изюмом	60	0,80	0,00	2,68	0,00	11,56	69,06
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	0,00	7,97	0,13	15,93	116,46
144	Котлетки сытные	90	12,60	0,00	9,82	6,20	6,48	209,61
87	Пюре картофельное	180	3,89	0,81	6,49	0,62	28,59	186,64
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,00	0,03	0,03	25,47	97,56
	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,00	0,36	0,37	18,21	89,32
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,00	0,24	0,00	7,94	40,75
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>846</b>	<b>26,61</b>	<b>0,81</b>	<b>27,59</b>	<b>7,34</b>	<b>114,18</b>	<b>809,40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1351</b>	<b>42,97</b>	<b>1,72</b>	<b>46,13</b>	<b>12,26</b>	<b>194,51</b>	<b>1351,72</b>

День 8

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
491	Тефтели (с рисом)	60/50	8,13	0,01	10,83	6,10	2,25	176,57
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	0,03	5,01	0,00	38,58	222,09
	Огурец свежий	20	0,15	0,00	0,02	0,00	0,64	2,92
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	0,00	0,00	19,96	78,33
	Хлеб Дарницкий	28	1,71	0,00	0,27	0,00	8,89	45,63
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>508</b>	<b>16,41</b>	<b>0,04</b>	<b>16,13</b>	<b>6,10</b>	<b>70,32</b>	<b>525,55</b>
<b>Обед</b>								
158	Салат из квашеной капусты	65	1,02	0,00	3,25	0,05	6,47	57,44
39	Рассольник	250	1,92	0,03	4,47	0,30	15,74	108,93
180	Котлета "Бриз"	90	13,42	1,09	12,11	4,23	8,68	154,11
75	Соус сметанный с соусом	50	0,36		1,55		0,76	62,86
105	Макаронные изделия отварные	160	6,19	0,03	5,35	0,00	41,15	236,89
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,00	15,12	58,52
	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,00	0,24	0,24	11,99	58,82
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,00	0,19	0,00	6,35	32,60
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>862</b>	<b>26,26</b>	<b>1,14</b>	<b>27,21</b>	<b>4,83</b>	<b>106,26</b>	<b>770,17</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>42,67</b>	<b>1,18</b>	<b>43,34</b>	<b>10,93</b>	<b>176,58</b>	<b>1295,71</b>

День 9

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,48	1,16	5,71	0,44	32,33	208,02
65	Омлет с сыром	65	8,42	8,42	10,17	0,00	1,15	130,11
285	Шанежка наливная с яйцами	56	3,36	1,22	1,91	0,51	28,72	149,88
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,96	75,85
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>521</b>	<b>16,26</b>	<b>10,80</b>	<b>17,79</b>	<b>0,95</b>	<b>82,16</b>	<b>563,86</b>
<b>Обед</b>								
101	Салат Деревенский	75	2,06	1,91	2,93	0,16	7,76	115,86
37	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,45	0,03	7,33	0,17	10,75	97,58
164	Котлеты Московские	90	12,85	0,00	10,38	4,09	15,96	176,86
112	Каша гречневая вязкая	180	5,51	0,03	6,39	0,00	29,67	190,65
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,00	0,01	0,01	24,67	96,34
	Хлеб пшеничный	33	2,36	0,00	0,29	0,30	14,65	71,89
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,00	0,24	0,00	7,94	40,75
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>853</b>	<b>26,89</b>	<b>1,96</b>	<b>27,57</b>	<b>4,74</b>	<b>111,40</b>	<b>789,93</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1374</b>	<b>43,15</b>	<b>12,76</b>	<b>45,36</b>	<b>5,68</b>	<b>193,56</b>	<b>1353,79</b>

День 10

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
575	Каша пшеничная с молоком, вязкая	190	5,24	1,10	5,60	1,54	23,24	200,10
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	7,44	10,34	6,24	0,00	12,55	109,17
	Молоко сгущенное с сахаром	15	0,76	1,06	3,25	0,00	8,16	46,66
267	Шаньга с сыром	38	5,00	3,31	4,50	0,08	11,94	115,26
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,00	15,12	58,52
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>503</b>	<b>18,64</b>	<b>15,80</b>	<b>19,64</b>	<b>1,62</b>	<b>71,01</b>	<b>529,71</b>
<b>Обед</b>								
170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	0,00	5,44	0,00	6,64	76,66
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	3,69	7,63	0,00	15,04	135,32
368	Биточки рыбные "Сказка"	90	13,54	14,88	8,58	7,64	13,78	168,25
87	Пюре картофельное	150	3,24	0,68	5,41	0,51	23,82	155,54
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,00	0,03	0,03	25,47	97,56
	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,00	0,24	0,24	11,99	58,82
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,00	0,19	0,00	6,35	32,60
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>809,5</b>	<b>26,91</b>	<b>19,25</b>	<b>27,52</b>	<b>8,43</b>	<b>103,09</b>	<b>724,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1312,50</b>	<b>45,55</b>	<b>35,05</b>	<b>47,16</b>	<b>10,04</b>	<b>174,10</b>	<b>1254,46</b>

День 11

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	210	6,83	1,21	7,33	2,83	31,68	228,07
62	Омлет натуральный	85	8,82	8,82	12,32	0,00	1,64	152,45
500	Ватрушка с повидлом	55	3,54	0,24	1,20	0,20	31,81	146,82
163	Чай с молоком	200	1,65	1,45	1,30	0,00	17,52	84,84
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>20,84</b>	<b>11,73</b>	<b>22,15</b>	<b>3,03</b>	<b>82,65</b>	<b>612,18</b>
<b>Обед</b>								
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	0,85	0,00	0,32	0,36	13,56	74,52
34	Борщ с капустой и картофелем	250	2,77	0,03	8,30	0,10	13,49	99,94
61	Котлеты домашние	100	13,97	0,17	12,36	3,74	8,99	195,62
105	Макаронные изделия отварные	180	6,96	0,03	6,02	0,00	46,29	266,51
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,00	0,03	0,03	25,47	97,56
	Хлеб пшеничный	38	2,71	0,00	0,33	0,34	16,88	82,79
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,00	0,24	0,00	7,94	40,75
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>893</b>	<b>28,92</b>	<b>0,23</b>	<b>27,60</b>	<b>4,57</b>	<b>132,62</b>	<b>857,68</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1443</b>	<b>49,76</b>	<b>11,96</b>	<b>49,75</b>	<b>7,60</b>	<b>215,27</b>	<b>1469,85</b>

День 12

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	230	5,92	1,33	10,00	0,50	39,51	239,23
109	Флан творожный	70	11,04	11,44	8,68	0,53	13,14	137,58
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,00	0,44	0,45	22,20	108,93
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,00	15,12	58,52
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>20,73</b>	<b>12,77</b>	<b>19,17</b>	<b>1,48</b>	<b>89,97</b>	<b>544,25</b>
<b>Обед</b>								
182	Салат из квашенной капусты с солеными огурцами	110	1,41	0,00	5,33	5,33	4,53	78,51
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	0,00	7,97	0,13	15,93	116,46
10	Котлета, рубленая куриная	100	14,51	0,00	10,57	6,37	14,87	186,48
87	Пюре картофельное	200	4,33	0,91	7,21	0,68	31,76	207,38
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,00	0,01	0,01	24,67	96,34
	Хлеб пшеничный	46	3,29	0,00	0,40	0,41	20,43	100,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,00	0,19	0,00	6,35	32,60
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>926</b>	<b>29,62</b>	<b>0,91</b>	<b>31,68</b>	<b>12,95</b>	<b>118,54</b>	<b>817,98</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1476</b>	<b>50,35</b>	<b>13,67</b>	<b>50,85</b>	<b>14,43</b>	<b>208,51</b>	<b>1362,23</b>

День 13

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
52	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,84	3,64	5,04	0,26	20,69	157,99
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	0,85	0,00	0,32	0,36	13,56	74,52
285	Шанежка наливная с яйцами	60	6,10	1,31	12,04	0,55	31,47	185,39
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,45	1,41	0,00	27,48	126,98
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>610</b>	<b>18,20</b>	<b>6,40</b>	<b>18,81</b>	<b>1,17</b>	<b>93,20</b>	<b>544,88</b>
<b>Обед</b>								
186	Салат картофельный с кукурузой	100	1,43	0,00	5,49	6,24	7,04	92,27
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	250/10	2,40	2,46	4,70	0,30	23,80	159,56
164	Котлеты Московские	100	14,28	0,00	11,53	4,55	17,73	196,51
112	Каша гречневая вязкая	185	5,66	0,03	6,56	0,00	30,50	195,94
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	0,16	0,00	28,59	110,49
	Хлеб пшеничный..	39	2,79	0,00	0,27	0,31	18,38	87,33
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,00	0,24	0,00	7,94	40,75
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>909</b>	<b>28,25</b>	<b>2,49</b>	<b>28,95</b>	<b>11,40</b>	<b>133,98</b>	<b>882,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1519</b>	<b>46,45</b>	<b>8,89</b>	<b>47,76</b>	<b>12,56</b>	<b>227,18</b>	<b>1427,72</b>

День 14

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
575	Каша пшеница с молоком, вязкая	210	7,10	1,21	6,89	1,70	40,07	243,27
62	Омлет натуральный	75	7,78	7,78	10,87	0,00	1,45	134,52
417	Ватрушка с творогом	75	7,29	6,46	3,57	0,00	27,95	165,75
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,00	15,47	61,11
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>567</b>	<b>22,43</b>	<b>15,46</b>	<b>21,39</b>	<b>1,70</b>	<b>84,94</b>	<b>604,65</b>
<b>Обед</b>								
170	Маринад овощной с томатом	100	1,50	0,00	9,07	0,00	11,06	127,77
42	Суп картофельный с бобовыми	250	4,75	0,03	4,56	0,43	20,00	118,82
175	Гуляш из куриного филе	100	12,29	0,00	9,87	3,85	14,30	126,65
100	Рис припущенный	200	4,94	0,04	6,48	0,70	28,66	293,51
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,00	0,03	0,03	25,47	97,56
	Хлеб пшеничный	37	2,64	0,00	0,33	0,33	16,43	80,61
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,00	0,19	0,00	6,35	32,60
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>907</b>	<b>27,47</b>	<b>0,06</b>	<b>30,53</b>	<b>5,34</b>	<b>122,27</b>	<b>877,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1474</b>	<b>49,90</b>	<b>15,52</b>	<b>51,92</b>	<b>7,04</b>	<b>207,21</b>	<b>1482,16</b>

День 15

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	225	5,07	1,30	7,66	0,00	30,46	237,76
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	9,14	10,34	6,04	0,00	10,32	127,64
	Молоко сгущенное с сахаром	15	0,76	1,06	3,25	0,00	8,16	46,66
163	Чай с молоком	200	1,65	1,45	1,30	0,00	17,52	84,84
	Хлеб Дарницкий	50	3,06	0,00	0,48	0,00	15,88	81,49
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>19,68</b>	<b>14,14</b>	<b>18,73</b>	<b>0,00</b>	<b>82,34</b>	<b>578,38</b>
<b>Обед</b>								
158	Салат из квашеной капусты	100	1,57	0,00	5,39	0,08	9,96	88,36
46	Тыкмач (суп с тестом) с грудкой куриной	250/10	6,91	3,07	3,85	0,43	33,42	174,58
387	Суфле "Золотая рыбка"	100	10,87	10,05	11,05	0,10	10,21	181,71
87	Пюре картофельное	190	4,11	0,86	6,85	0,65	30,17	197,01
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,96	75,85
	Хлеб пшеничный	32	2,29	0,00	0,28	0,29	14,21	69,71
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,00	0,24	0,00	7,94	40,75
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>907</b>	<b>27,28</b>	<b>13,98</b>	<b>27,66</b>	<b>1,55</b>	<b>125,87</b>	<b>827,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1457</b>	<b>46,96</b>	<b>28,13</b>	<b>46,39</b>	<b>1,55</b>	<b>208,21</b>	<b>1406,35</b>

День 16

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	210	6,83	1,21	7,33	2,83	31,68	228,06
62	Омлет натуральный	85	8,82	8,82	12,32	0,00	1,64	152,45
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	50	0,42	0,00	0,16	0,18	6,78	37,26
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,00	15,12	58,52
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,00	0,44	0,45	22,20	108,93
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>595</b>	<b>19,84</b>	<b>10,04</b>	<b>20,30</b>	<b>3,46</b>	<b>77,42</b>	<b>585,22</b>
<b>Обед</b>								
181	Салат Петровский	100	2,39	0,00	8,90	9,70	8,71	125,88
450	Суп из овощей	250	1,93	0,03	3,86	0,24	12,18	88,19
143	Колобки куриные 90	140	12,54	0,00	11,88	8,56	9,40	237,91
113	Каша пшеничная вязкая	200	5,60	0,03	6,92	0,00	33,87	219,63
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,00	0,01	0,01	24,67	96,34
	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,00	0,36	0,37	18,21	89,32
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,00	0,24	0,00	7,94	40,75
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>956</b>	<b>27,05</b>	<b>0,06</b>	<b>32,17</b>	<b>18,88</b>	<b>114,98</b>	<b>898,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1551</b>	<b>46,89</b>	<b>10,09</b>	<b>52,47</b>	<b>22,34</b>	<b>192,40</b>	<b>1483,23</b>



День 17

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
573	Каша гречневая с молоком, вязкая	225	7,77	1,30	6,64	1,82	37,60	250,39
109	Флан творожный	75	11,83	12,25	9,30	0,57	14,08	147,41
249	Сдоба обыкновенная	50	1,43	0,25	2,68	1,96	16,81	130,53
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,00	15,12	58,52
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>21,23</b>	<b>13,80</b>	<b>18,67</b>	<b>4,35</b>	<b>83,61</b>	<b>586,85</b>
<b>Обед</b>								
460	Салат из свеклы с изюмом	100	1,33	0,00	3,47	0,00	19,26	115,11
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	0,00	7,97	0,13	15,93	116,46
144	Котлетки сытные	100	14,00	0,00	12,96	6,88	7,20	232,90
87	Пюре картофельное	200	4,33	0,91	7,21	0,68	31,76	207,38
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	0,00	0,00	19,96	78,33
	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,00	0,35	0,36	17,76	87,14
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,00	0,24	0,00	7,94	40,75
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>915</b>	<b>29,40</b>	<b>0,91</b>	<b>32,20</b>	<b>8,06</b>	<b>119,81</b>	<b>878,07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>50,63</b>	<b>14,70</b>	<b>50,87</b>	<b>12,41</b>	<b>203,42</b>	<b>1464,92</b>

День 18

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
121	Каша манная молочная	200/15	13,18	2,93	16,35	0,44	23,70	319,74
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	90	0,76	0,00	0,29	0,32	12,20	67,07
163	Чай с молоком	200	1,65	1,45	1,30	0,00	17,52	84,84
	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,00	0,48	0,50	24,42	119,82
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>560</b>	<b>19,52</b>	<b>4,38</b>	<b>18,42</b>	<b>1,26</b>	<b>77,84</b>	<b>591,47</b>
<b>Обед</b>								
158	Салат из квашеной капусты	100	1,57	0,00	5,39	0,08	9,96	88,36
39	Рассольник	250	1,92	0,03	4,47	0,30	15,74	108,93
180	Котлета "Бриз"	100	14,95	1,21	6,99	4,70	9,65	171,24
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	0,32	4,84	0,00	0,76	62,87
105	Макаронные изделия отварные	180	6,96	0,03	6,02	0,00	46,29	266,51
59	Чай с шиповником	200	0,51	0,00	0,17	0,00	20,27	78,24
	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,00	0,36	0,37	18,21	89,32
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,00	0,24	0,00	7,94	40,75
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>946</b>	<b>31,50</b>	<b>1,58</b>	<b>28,48</b>	<b>5,45</b>	<b>128,82</b>	<b>906,21</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1506</b>	<b>51,02</b>	<b>5,96</b>	<b>46,90</b>	<b>6,72</b>	<b>206,66</b>	<b>1497,68</b>

День 19

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	215	5,53	1,24	9,34	0,47	36,93	223,63
62	Омлет натуральный	90	9,34	9,34	13,04	0,00	1,74	161,42
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,00	0,01	0,01	24,67	96,34
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,00	0,44	0,45	22,20	108,93
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>555</b>	<b>18,57</b>	<b>10,58</b>	<b>22,83</b>	<b>0,93</b>	<b>85,54</b>	<b>590,31</b>
<b>Обед</b>								
183	Салат картофельный с ламинарией	100	4,01	0,00	5,32	9,71	12,54	144,44
37	Щи из свежей капусты с картофелем с грудкой куриной	250/10	2,54	2,46	7,62	0,20	11,18	111,48
164	Котлеты Московские	100	14,28	0,00	11,53	4,55	17,73	196,51
112	Каша гречневая вязкая	200	6,12	0,03	7,10	0,00	32,97	211,83
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,00	15,12	58,52
	Хлеб пшеничный	43	3,07	0,00	0,38	0,39	19,10	93,68
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,00	0,19	0,00	6,35	32,60
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>923</b>	<b>31,44</b>	<b>2,49</b>	<b>32,19</b>	<b>14,84</b>	<b>114,99</b>	<b>849,05</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1478</b>	<b>50,01</b>	<b>13,08</b>	<b>55,02</b>	<b>15,77</b>	<b>200,53</b>	<b>1439,36</b>

День 20

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
575	Каша пшеничная с молоком, вязкая	225	7,60	1,30	7,38	1,82	42,93	260,65
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	9,14	10,34	6,04	0,00	10,32	127,64
	Молоко сгущенное с сахаром	15	0,76	1,06	3,25	0,00	8,16	46,66
163	Чай с молоком	200	1,65	1,45	1,30	0,00	17,52	84,84
	Хлеб Дарницкий	50	3,06	0,00	0,48	0,00	15,88	81,49
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>22,21</b>	<b>14,14</b>	<b>18,45</b>	<b>1,82</b>	<b>94,81</b>	<b>601,27</b>
<b>Обед</b>								
170	Маринад овощной с томатом	100	1,50	0,00	9,07	0,00	11,06	127,77
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	3,69	7,63	0,00	15,04	135,32
368	Биточки рыбные "Сказка"	100	15,04	16,54	7,81	8,49	4,21	186,95
87	Пюре картофельное	190	4,11	0,86	6,85	0,65	30,17	197,01
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	0,16	0,00	28,59	110,49
	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,00	0,36	0,37	18,21	89,32
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,00	0,24	0,00	7,94	40,75
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>918,5</b>	<b>31,22</b>	<b>21,09</b>	<b>32,12</b>	<b>9,51</b>	<b>115,22</b>	<b>887,62</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1468,50</b>	<b>53,43</b>	<b>35,23</b>	<b>50,57</b>	<b>11,33</b>	<b>210,03</b>	<b>1488,89</b>