

В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ МКОУ « СОШ №2 п. ТЕПЛОЕ им. кавалера ордена  
Красной Звезды К.Н. Емельянова»



Возрастная группа с 7 до 11 лет/с 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 1</b>							
<b>1 завтрак:</b>	Каша рисовая молочная (вязкая) со сливочным маслом	200	3	8	31,6	218	302
	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	693
	Бутерброд с шоколадным маслом	50/20	1,10	18,00	13,60	230,00	1
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пирожное песочное "сочник с творогом)	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (апельсин)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свеклы с сыром	100	5,40	14,20	7,20	178,00	50
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,00	139
	Макаронные изделия отварные	180	3,40	6,10	22,80	293,00	332
	Курица отварная с овощами и с томатным соусом	100	21,00	12,00	3,10	202,00	487

	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,7	49,8	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (напиток кисломолочный)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (кекс с творогом)	75	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
<b>Итого за первый день</b>			<b>61,90</b>	<b>78,10</b>	<b>291,10</b>	<b>2772,50</b>	
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Каша гречневая молочная (вязкая) со сливочным маслом	200	6,00	9,40	13,20	240,00	302
	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	Бутерброд с сыром	50/20	4,71	16,2	7,36	237	3
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье)	30	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Кондитерские изделия (круассан с вареной сгущенкой)	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (яблоко)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежих помидоров	100	0,90	7,10	3,90	85,00	19
	Суп крестьянский со сметаной	250	3,00	7,30	15,00	137,00	134
	Жаркое по – домашнему	250	8,90	4,90	10,80	125,00	436

	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,40	0,00	23,00	140,00	631
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,70	49,80	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (напиток кисломолочный)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (круассан с шоколадной начинкой)	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Фрукты (банан)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Итого за второй день</b>			<b>49,81</b>	<b>61,00</b>	<b>276,16</b>	<b>2710,00</b>	
<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Запеканка из творога со сметаной	200	34,20	24,40	31,00	488,00	366
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	685
	Бутерброд с шоколадным маслом	50/20	1,10	18,00	13,60	230,00	1
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пирожок с вишневым повидлом)	100	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (яблоко)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	79,00	16
	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	5,30	15,70	121,00	147
	Плов	250	27,00	14,50	47,25	437,50	443
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	42,2	162	648

	Хлеб ржаной	80	4,70	0,70	49,80	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (напиток кисломолочный)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (кекс столичный)	100	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Фрукты (банан)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Итого за третий день</b>			<b>85,90</b>	<b>80,20</b>	<b>319,15</b>	<b>2876,50</b>	
<b>4 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20,00	42,00	4,00	475,00	340
	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	693
	Бутерброд с сыром	50/20	4,71	16,2	7,36	237	3
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (кекс столичный)	100	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (груша)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,40	4,10	3,30	57,00	20
	Борщ со сметаной	250	2,30	7,20	13,50	127,00	110
	Гречка рассыпчатая	180	10,10	9,40	51,10	335,00	297
	Печень тушеная в томатном соусе	100	28,00	20,00	10,00	324,00	439
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,7	49,8	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							

	Кисломолочный напиток (напиток кисломолочный)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пирожок с вишневым повидлом)	100	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Фрукты (мандарин)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>89,71</b>	<b>113,40</b>	<b>279,76</b>	<b>3039,50</b>	
<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Каша из крупы «Геркулес» молочная (вязкая) со сливочным маслом	200	5,60	10,40	26,40	230,00	302
	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	Бутерброд с шоколадным маслом	50/20	1,10	18,00	13,60	230,00	1
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (круасан с шоколадной начинкой)	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (мандарин)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	2,00	10,80	68,00	43
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,30	6,50	20,50	156,00	132
	Пюре картофельное	180	2,00	4,10	16,20	196,00	520
	Рыба отварная в томатном соусе и овощами	100	17,90	7,30	3,70	153,00	369
	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,40	0,00	23,00	140,00	631
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,70	49,80	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							

	Кисломолочный напиток (напиток кисломолочный)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (круассан с вареной сгущенкой)	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Фрукты (груши)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Итого за пятый день</b>			<b>54,50</b>	<b>62,80</b>	<b>294,10</b>	<b>2624,00</b>	
<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20,00	42,00	4,00	475,00	340
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	685
	Бутерброд с сыром	50/20	4,71	16,2	7,36	237	3
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пирожное песочное "Сочник с творогом")	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (банан)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,00	7,10	4,20	86,00	22
	Уха с перловой крупой	250	1,40	0,30	0,30	10,00	181
	Рис припущенный	180	3,60	6,00	37,00	265,00	512
	Котлета мясная с томатным соусом	100	15,00	30,00	14,50	377,00	452
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,7	49,8	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							

	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (кекс с творогом)	75	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (мандарин)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
<b>Итого за шестой день</b>			<b>65,31</b>	<b>112,20</b>	<b>244,36</b>	<b>2842,50</b>	
<b>7 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>	Запеканка из творога со сметаной	200	34,2	24,4	31	488	366
	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	693
	Бутерброд с шоколадным маслом	50/20	1,10	18,00	13,60	230,00	1
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (круассан с вареной сгущенкой)	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (груша)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	79,00	16
	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	5,30	15,70	121,00	147
	Пюре картофельное	180	2,00	4,10	16,20	196,00	520
	Печень тушеная в томатном соусе	100	28,00	20,00	10,00	324,00	439
	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,40	0,00	23,00	140,00	631
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,7	49,8	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (круассан с шоколадной начинкой)	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (мандарин)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.

<b>Итого за седьмой день</b>			<b>90,10</b>	<b>93,10</b>	<b>279,40</b>	<b>2968,50</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Каша рисовая молочная (вязкая) со сливочным маслом	200	3,0	8,0	31,6	218	302
	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	Бутерброд с сыром	50/20	4,71	16,2	7,36	237	3
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (кекс столичный)	100	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (апельсин)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
	Кондитерские изделия (вафля)	200	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,00	7,10	4,20	86,00	22
	Суп крестьянский со сметаной	250	3,00	7,30	15,00	137,00	134
	Биточки особые с томатным соусом	100	12,90	28,30	13,90	355,00	452
	Макаронные изделия отварные	180	3,40	6,10	22,80	293,00	332
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	42,2	162	648
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,70	49,80	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пирожок с вишневым повидлом)	100	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (яблоко)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.



<b>Итого за восьмой день</b>			<b>49,41</b>	<b>87,20</b>	<b>303,96</b>	<b>2878,50</b>	
<b>9 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20,00	42,00	4,00	475,00	340
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	685
	Бутерброд с шоколадным маслом	50/20	1,10	18,00	13,60	230,00	1
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (кекс столичный)	100	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (банан)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,40	4,10	3,30	57,00	20
	Суп картофельный	250	2,80	3,00	20,50	121,00	133
	Фрикадельки в томатном соусе	100	15,00	14,20	14,40	248,00	469
	Гречка рассыпчатая	180	10,10	9,40	51,10	335,00	297
	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,40	0,00	23,00	140,00	631
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,70	49,80	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пирожок с вишневым повидлом)	100	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (мандарин)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
<b>Итого за девятый день</b>			<b>71,40</b>	<b>101,60</b>	<b>296,30</b>	<b>2965,00</b>	
<b>10 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							

	Каша пшеничная молочная (вязкая) со сливочным маслом	200	5,80	9,20	31,80	240,00	302
	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	693
	Бутерброд с сыром	50/20	4,71	16,2	7,36	237	3
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пирожок с вишневым повидлом)	100	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (груша)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	2,00	10,80	68,00	43
	Суп овощной со сметаной	250	2,50	6,40	12,70	120,00	135
	Гуляш в томатном соусе	100	16,00	12,00	9,00	202,00	437
	Рис припущенный	180	3,60	6,00	37,00	265,00	512
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,70	49,80	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (кекс столичный)	100	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (апельсин)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
<b>Итого за десятый день</b>			<b>55,81</b>	<b>66,00</b>	<b>299,16</b>	<b>2616,50</b>	
<b>11 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Запеканка из творога со сметаной	200	34,20	24,40	31,00	488,00	366
	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692

	Бутерброд с шоколадным маслом	50/20	1,10	18,00	13,60	230,00	1
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (круассан с шоколадной начинкой)	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (мандарин)	200	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежих помидоров	100	0,90	7,10	3,90	85,00	19
	Борщ со сметаной	250	2,30	7,20	13,50	127,00	110
	Макаронные изделия отварные	180	3,40	6,10	22,80	293,00	332
	Шницель натуральный рубленый с томатным соусом	100	19,5	33,40	10,2	421,00	450
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	42,2	162	648
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,70	49,80	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (круассан с вареной сгущенкой)	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (яблоко)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
<b>Итого за одиннадцатый день</b>			<b>82,80</b>	<b>110,40</b>	<b>304,10</b>	<b>3196,50</b>	
<b>12 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Каша из крупы «Геркулес» молочная (вязкая) со сливочным маслом	200	5,60	10,40	26,40	230,00	302
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	685
	Бутерброд с сыром	50/20	4,71	16,2	7,36	237	3

<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пирожное песочное "Сочник с творогом")	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (яблоко)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свеклы с сыром	100	5,40	14,20	7,20	178,00	50
	Суп картофельный с крупой (рис) со сметаной	250	1,80	5,20	16,50	122,00	138
	Пюре картофельное	180	2,00	4,10	16,20	196,00	520
	Рыба отварная в томатном соусом и овощами	100	17,90	7,30	3,70	153,00	369
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,70	49,80	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (кекс с творогом)	75	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
<b>Итого за двенадцатый день</b>			<b>57,01</b>	<b>68,00</b>	<b>254,36</b>	<b>2508,50</b>	
<b>13 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Запеканка из творога со сметаной	200	34,20	24,40	31,00	488,00	366
	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	693
	Бутерброд с шоколадным маслом	50/20	1,10	18,00	13,60	230,00	1
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.

	Кондитерские изделия (пирожное песочное "Сочник с творогом")	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (банан)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	79,00	16
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,5	6,30	10,3	109,00	124
	Бефстроганов из говядины	100	17,4	12,30	5,2	203,00	423
	Макаронные изделия отварные	180	3,40	6,10	22,80	293,00	332
	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,40	0,00	23,00	140,00	631
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,70	49,80	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (кекс с творогом)	75	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (мандарин)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
<b>Итого за тринадцатый день</b>			<b>81,00</b>	<b>88,40</b>	<b>275,80</b>	<b>2932,50</b>	
<b>14 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Каша гречневая молочная (вязкая) со сливочным маслом	200	6,00	9,40	13,20	240,00	302
	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	Бутерброд с сыром	50/20	4,71	16,2	7,36	237	3
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (круассан с вареной сгущенкой)	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье)	38	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
<b>Обед:</b>							

	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,40	4,10	3,30	57,00	20
	Уха с перловой крупой	250	1,40	0,30	0,30	10,00	181
	Пюре картофельное	180	2,00	4,10	16,20	196,00	520
	Котлета мясная с томатным соусом	100	15,00	30,00	14,50	377,00	452
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	42,2	162	648
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,7	49,8	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (круассан с шоколадной начинкой)	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (мандарин)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
<b>Итого за четырнадцатый день</b>			<b>51,91</b>	<b>78,30</b>	<b>263,96</b>	<b>2669,50</b>	
<b>15 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Суп молочный с вермишелью	200	7,0	7,90	24,7	141,00	160
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	685
	Бутерброд с шоколадным маслом	50/20	1,10	18,00	13,60	230,00	1
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пирожок с вишневым повидлом)	100	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (груши)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,00	7,10	4,20	86,00	22
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,30	6,50	20,50	156,00	132
	Рис припущенный	180	3,60	6,00	37,00	265,00	512

	Печень тушеная в томатном соусе	100	28,00	20,00	10,00	324,00	439
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,7	49,8	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (кекс с творогом)	75	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (мандарин)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
<b>Итого за пятнадцатый день</b>			<b>65,00</b>	<b>76,40</b>	<b>300,00</b>	<b>2655,00</b>	
<b>16 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20,00	42,00	4,00	475,00	340
	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	693
	Бутерброд с сыром	50/20	4,71	16,2	7,36	237	3
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (кекс столичный)	100	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (мандарин)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежих помидоров	100	0,90	7,10	3,90	85,00	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120,00	140
	Капуста тушеная с мясом	250	26,35	26,44	16,00	407,20	54-10м-2020
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	42,2	162	648
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,7	49,8	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.

	Кондитерские изделия (пирожное песочное "Сочник с	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (банан)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
<b>Итого за шестнадцатый день</b>			<b>77,66</b>	<b>108,74</b>	<b>274,36</b>	<b>2937,20</b>	
<b>17 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Каша манная молочная (вязкая)	200	2,40	4,10	15,20	111,00	302
	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	Бутерброд с шоколадным маслом	50/20	1,10	18,00	13,60	230,00	1
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (круассан с шоколадной начинкой)	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	79,00	16
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,00	139
	Пюре картофельное	180	2,00	4,10	16,20	196,00	520
	Рыба отварная в томатном соусом и овощами	100	17,90	7,30	3,70	153,00	369
	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,40	0,00	23,00	140,00	631
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,70	49,80	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (круассан с вареной сгущенкой)	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (груши)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
<b>Итого за семнадцатый день</b>			<b>52,00</b>	<b>60,40</b>	<b>263,90</b>	<b>2466,50</b>	



<b>18 ДЕНЬ</b>							
<b>1 завтрак:</b>							
	Запеканка из творога со сметаной	200	34,20	24,40	31,00	488,00	366
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	685
	Бутерброд с сыром	50/20	4,71	16,2	7,36	237	3
<b>2 завтрак:</b>							
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
	Кондитерские изделия (кекс с творогом)	75	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Фрукты (банан)	100	1,40	0,30	13,00	60,50	Пром.
<b>Обед:</b>							
	Салат из свеклы с сыром	100	5,40	14,20	7,20	178,00	50
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,80	5,20	16,50	122,00	138
	Тефтели мясные с томатным соусом	100	14,00	16,70	17,00	308,00	162
	Гречка рассыпчатая	180	10,10	9,40	51,10	335,00	297
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
	Хлеб ржаной	80	4,70	0,7	49,8	224,00	Пром.
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	5,6	6,4	8,2	148,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пирожное песочное "Сочник с	80	3,1	1,60	23	295,00	Пром.
	Сок	200	0,5	0,00	10,6	108,00	Пром.
<b>Итого за восемнадцатый день</b>			<b>89,81</b>	<b>96,70</b>	<b>307,16</b>	<b>3060,50</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>1176,54</b>	<b>1542,94</b>	<b>5127,09</b>	<b>50719,70</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>65,36</b>	<b>85,72</b>	<b>284,84</b>	<b>170,03</b>	