

Утверждаю
и.о.директора ГАУ "ООЦ "Солнечная страна"
_____ А.А. Кузнецова
_____2025г.

ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ГАУ "ООЦ "СОЛНЕЧНАЯ СТРАНА" НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2025г.

Приложение №1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Нищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
завтрак:	Каша "Дружба"	250	8	10,2	42,8	294	93
	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,2	32,9	101	346
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	258
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	
Итого за завтрак						**578,32**	
обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	68,9	4
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6	34
	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
	Картофельное пюре	200	4,3	8,08	31	213,6	216
	Компот из плодов сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	253
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за обед						**899,88**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Булочка ванильная	90	13,22	6,68	35	322,8	281
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
Итого за полдник						**509,2**	
ужин:	Салат из моркови с чесноком	100	1,14	10,08	10,38	136,8	12
	Курица в соусе с томатом	100	26,5	32	4,1	410	190
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	7	47,1	381,4	204
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за ужин						**1238,44**	
2 ужин	Кисломолочный напиток	180	5,04	2,5	8,18	54	245
	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	142,1	287
Итого за 2 ужин						**196,1**	
Итого за первый день			**117,03**	**112,52**	**512,71**	**3421,94**	

День 3							
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,2	8,1	40	256,3	105
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,2	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	
Итого за завтрак						**654,22**	
обед:	Салат из свежих помидоров	100	0,72	3,6	4,8	51,2	12
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	42
	Капуста тушеная с мясом птицы	300	25,2	12,3	15,6	274,35	54-27
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за обед						**741,51**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Булочка школьная	90	7,8	2,7	51	258,9	54-9в
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
Итого за полдник						**445,3**	
ужин:	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	1
	Зразы "Школьные" в томатном соусе	100	11,1	13,4	10,3	207	102
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,1	4,8	42,2	296,7	166
	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	
Итого за ужин						**871,4**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,04	2,5	8,18	54	245
	Бантики с корицей	60	2,48	3,56	36,14	101,3	276
Итого за 2 ужин						**155,3**	
Итого за третий день			**106,21**	**80,55**	**437,19**	**2867,73**	

День 5							
завтрак:	Омлет натуральный	250	22	33,8	5,7	280,4	117
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Итого за завтрак						**499,72**	
обед:	Помидоры в нарезке	100	1,2	0,17	3,8	12,8	54-3з
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	107.83	55
	Котлета с томатным соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Булгур отварной	180	8,28	4,68	41,64	241,8	54-22г
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	255
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Иотго за обед						**739,25**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Сырники из творога с сгущеным молоком	90/10	15,8	9,5	28,4	190	28
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
Итого за полдник						**376,4**	
ужин:	Салат из свежих огурцов	100	0,6	3,6	4	44	13
	Рагу из курицы	300	31,4	10,5	26,4	326,1	54-22м
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	256
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за ужин						**735,77**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,04	2,5	8,18	54	245
	Булочка ванильная	60	3,76	4,72	36,14	187,6	278
Итого за 2 ужин						**241,6**	
Итого за пятый день			**126,02**	**92,13**	**401,25**	**2592,74**	

День 7							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	250	7,5	9,8	37,9	275	98
	Масло сливочное порционно	10	0,05	72,5	0,1	74	
	Яйцо отварное	40	5	4	0,4	63	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
Итого за завтрак						**683,42**	
обед:	Салат "Студенческий"	100	3,8	10,5	6,8	137	39
	Суп-лапша домашняя	250	3,96	4,06	18,43	108,5	66
	Кнели из кур с рисом с сливочн.маслом	70/5	12,78	14,51	5,91	175,3	188
	Горошница	180	17,4	1,56	40,56	245,76	166
	Компот из ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	253
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за обед						**996,64**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
	Булочка домашняя	90	6,56	10,61	55,2	342,3	282
Итого за полдник						**528,7**	
ужин:	Огурец в нарезке	80	0,6	0,13	2	11,3	54-2з
	Плов из отварной курицы	300	37,2	45,33	58,4	375,6	191
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	53	280
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за ужин						**701,5**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,04	2,5	8,18	54	245
	Булочка алтайская	60	5,1	1,77	39,9	153,25	263
Итого за 2 ужин						**207,25**	
Итого за седьмой день			**132,99**	**185,41**	**503,69**	**3117,51**	

День 9							
завтрак:	Лапшевник с творогом и соусом	250	19,2	8,6	49,3	226,3	132
	Бутерброд с сыром	50	7	11	10,8	180	342
	Чай с молоком	200	5,5	6,38	9,38	117,31	269
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Итого за завтрак						**617,61**	
обед:	Салат из свежих огурцов	100	0,48	2,88	3,2	35,2	13
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	6,66	10,81	99	27
	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9	13,9	19,2	262	107
	Каша гречневая расыпчатая	200	11,6	7,2	60	351,74	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	255
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за обед						**1119,54**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Булочка российская	90	6,38	4,35	58,8	299,7	284
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
Итого за полдник						**486,1**	
ужин:	Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	20
	Рагу из курицы	300	31,4	10,5	26,4	326,1	54-22м
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	58,3	256
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,5	15,1	80,4	
Итого за ужин						**659,3**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,04	2,5	8,18	54	245
	Сдоба обыкновенная	60	3	4,02	40,6	100,6	288
Итого за 2 ужин						**154,6**	
Итого за девятый день			**126,8**	**86,99**	**514,17**	**3037,15**	

День 11							
завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	255	9,3	11	44	312	185
	Яйцо отварное	40	5	4	0,4	63	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	258
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,2	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
Итого за завтрак						**648,02**	
обед:	Салат из сырых овощей	100	0,9	6	4,3	104	22
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	3,8	13,5	98,79	37
	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2	54-14р
	Картофельное пюре	200	4,3	8,08	31	213,6	216
	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	53	280
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итотго за обед						**819,69**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
	Булочка домашняя	90	6,56	10,61	55,2	342,3	282
Итого за полдник						**528,7**	
	Соленые огурцы порционно	100	0,6	0	2,2	11,2	
	Плов из отварной курицы	300	37,2	45,33	58,4	375,6	191
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за ужин						**650,04**	
2 ужин:	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	200	0	0	24	95	
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,5	0,4	23	112	67
Итого за 2 ужин						**207**	
Итого за одиннадцатый день			**106,48**	**106,13**	**463,29**	**2853,45**	

День 13							
завтрак:	Каша овсяная "геркулес" молочная вязк.	250	7,7	10,9	31,1	253	100
	Гренки с сыром	50	7,9	7,2	27,5	146	5
	Чай с молоком	200	5,5	6,38	9,38	117,31	269
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	
Итого за завтрак						**610,31**	
обед:	Салат витаминный	100	0,75	2,3	15	45,5	21
	Свекольник со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	35
	Котлеты из курицы припущенные	70	11,02	12,45	7,52	186,09	189
	Макароны отварные с овощами	200	6,8	9,32	40,12	271,56	111
	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за обед						**859,05**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
	Ватрушка с творогом	90	5,32	3,94	62,71	189,4	299
Итого за полдник						**375,8**	
ужин:	Икра кабачковая	100	1,79	7,83	7,01	105,66	
	Жаркое по-домашнему	300	22,54	17,33	30,1	334,08	163
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	251
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за ужин						**788,8**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	165	5,5	2,5	7,5	50	245
	Булочка нежная	60	3,76	4,72	36,14	187,6	278
Итого за 2 ужин						**237,6**	
Итого за триннадцатый день			**101,75**	**95,26**	**469,03**	**2871,56**	

День 14							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	250	7,5	9,8	37,9	275	98
	Масло сливочное порционно	10	0,05	72,5	0,1	74	
	Яйцо отварное	40	5	4	0,4	63	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
Итого за завтрак						**683,42**	
обед:	Салат "Студенческий"	100	3,8	10,5	6,8	137	39
	Суп-лапша домашняя	250	3,96	4,06	18,43	108,5	66
	Кнели из кур с рисом с сливочн.маслом	70/5	12,78	14,51	5,91	175,3	188
	Горошница	180	17,4	1,56	40,56	245,76	166
	Компот из ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	253
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за обед						**996,64**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
	Булочка домашняя	90	6,56	10,61	55,2	342,3	282
Итого за полдник						**528,7**	
ужин:	Огурец в нарезке	80	0,6	0,13	2	11,3	54-2з
	Плов из отварной курицы	300	37,2	45,33	58,4	375,6	191
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	53	280
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за ужин						**701,5**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,04	2,5	8,18	54	245
	Булочка алтайская	60	5,1	1,77	39,9	153,25	263
Итого за 2 ужин						**207,25**	
Итого за четырнадцатый день			**132,99**	**185,41**	**503,69**	**3117,51**	
Итого за весь период			**1532,81**	**1425,85**	**6201,41**	**41524,16**	
Среднее значение за период			**109,49**	**101,85**	**442,96**	**2966,01**	

День 12							
завтрак:	Омлет натуральный	250	22	33,8	5,7	280,4	117
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Итого за завтрак						**499,72**	
обед:	Помидоры в нарезке	100	1,2	0,17	3,8	12,8	54-3з
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	107.83	55
	Котлета с томатным соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Булгур отварной	180	8,28	4,68	41,64	241,8	54-22г
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	255
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Иотго за обед						**739,25**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Сырники из творога с сгущеным молоком	90/10	15,8	9,5	28,4	190	28
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
Итого за полдник						**376,4**	
ужин:	Салат из свежих огурцов	100	0,6	3,6	4	44	13
	Рагу из курицы	300	31,4	10,5	26,4	326,1	54-22м
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	256
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за ужин						**735,77**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,04	2,5	8,18	54	245
	Булочка ванильная	60	3,76	4,72	36,14	187,6	278
Итого за 2 ужин						**241,6**	
Итого за двеннадцатый день			**126,02**	**92,13**	**401,25**	**2592,74**	

День 10							
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,2	8,1	40	256,3	105
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,2	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	
Итого за завтрак						**654,22**	
обед:	Салат из свежих помидоров	100	0,72	3,6	4,8	51,2	12
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	42
	Капуста тушеная с мясом птицы	300	25,2	12,3	15,6	274,35	54-27
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за обед						**741,51**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Булочка школьная	90	7,8	2,7	51	258,9	54-9в
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
Итого за полдник						**445,3**	
ужин:	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	1
	Зразы "Школьные" в томатном соусе	100	11,1	13,4	10,3	207	102
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,1	4,8	42,2	296,7	166
	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	
Итого за ужин						**871,4**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,04	2,5	8,18	54	245
	Бантики с корицей	60	2,48	3,56	36,14	101,3	276
Итого за 2 ужин						**155,3**	
Итого за десятый день			**106,21**	**80,55**	**437,19**	**2867,73**	

День 8							
завтрак:	Каша "Дружба"	250	8	10,2	42,8	294	93
	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,2	32,9	101	346
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	258
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	
Итого за завтрак						**578,32**	
обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	68,9	4
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6	34
	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
	Картофельное пюре	200	4,3	8,08	31	213,6	216
	Компот из плодов сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	253
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за обед						**899,88**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Булочка ванильная	90	13,22	6,68	35	322,8	281
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
Итого за полдник						**509,2**	
ужин:	Салат из моркови с чесноком	100	1,14	10,08	10,38	136,8	12
	Курица в соусе с томатом	100	26,5	32	4,1	410	190
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	7	47,1	381,4	204
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за ужин						**1238,44**	
2 ужин	Кисломолочный напиток	180	5,04	2,5	8,18	54	245
	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	142,1	287
Итого за 2 ужин						**196,1**	
Итого за восьмой день			**117,03**	**112,52**	**512,71**	**3421,94**	

День 6							
завтрак:	Каша овсяная "геркулес" молочная вязк.	250	7,7	10,9	31,1	253	100
	Гренки с сыром	50	7,9	7,2	27,5	146	5
	Чай с молоком	200	5,5	6,38	9,38	117,31	269
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	
Итого за завтрак						**610,31**	
обед:	Салат витаминный	100	0,75	2,3	15	45,5	21
	Свекольник со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	35
	Котлеты из курицы припущенные	70	11,02	12,45	7,52	186,09	189
	Макароны отварные с овощами	200	6,8	9,32	40,12	271,56	111
	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за обед						**859,05**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
	Ватрушка с творогом	90	5,32	3,94	62,71	189,4	299
Итого за полдник						**375,8**	
ужин:	Икра кабачковая	100	1,79	7,83	7,01	105,66	
	Жаркое по-домашнему	300	22,54	17,33	30,1	334,08	163
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	251
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за ужин						**788,8**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	165	5,5	2,5	7,5	50	245
	Булочка нежная	60	3,76	4,72	36,14	187,6	278
Итого за 2 ужин						**237,6**	
Итого за шестой день			**101,75**	**95,26**	**469,03**	**2871,56**	

День 4							
завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	255	9,3	11	44	312	185
	Яйцо отварное	40	5	4	0,4	63	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	258
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,2	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
Итого за завтрак						**648,02**	
обед:	Салат из сырых овощей	100	0,9	6	4,3	104	22
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	3,8	13,5	98,79	37
	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2	54-14р
	Картофельное пюре	200	4,3	8,08	31	213,6	216
	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	53	280
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итотго за обед						**819,69**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
	Булочка домашняя	90	6,56	10,61	55,2	342,3	282
Итого за полдник						**528,7**	
	Соленые огурцы порционно	100	0,6	0	2,2	11,2	
	Плов из отварной курицы	300	37,2	45,33	58,4	375,6	191
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за ужин						**650,04**	
2 ужин:	Кисель с витаминами "Кисель детский Витошка"	200	0	0	24	95	
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,5	0,4	23	112	67
Итого за 2 ужин						**207**	
Итого за четвертый день			**106,48**	**106,13**	**463,29**	**2853,45**	

День 2							
завтрак:	Лапшевник с творогом и соусом	250	19,2	8,6	49,3	226,3	132
	Бутерброд с сыром	50	7	11	10,8	180	342
	Чай с молоком	200	5,5	6,38	9,38	117,31	269
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Итого за завтрак						**617,61**	
обед:	Салат из свежих огурцов	100	0,48	2,88	3,2	35,2	13
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	6,66	10,81	99	27
	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9	13,9	19,2	262	107
	Каша гречневая расыпчатая	200	11,6	7,2	60	351,74	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	255
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	
Итого за обед						**1119,54**	
полдник:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Булочка российская	90	6,38	4,35	58,8	299,7	284
	Фрукты свежие	185	0,8	0,8	19,6	94,4	
Итого за полдник						**486,1**	
ужин:	Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	20
	Рагу из курицы	300	31,4	10,5	26,4	326,1	54-22м
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	58,3	256
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,5	15,1	80,4	
Итого за ужин						**659,3**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,04	2,5	8,18	54	245
	Сдоба обыкновенная	60	3	4,02	40,6	100,6	288
Итого за 2 ужин						**154,6**	
Итого за второй день			**126,8**	**86,99**	**514,17**	**3037,15**	