

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

ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ ГАУ "ООЦ "СОЛНЕЧНАЯ СТРАНА" НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2025г.

Приложение №1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
завтрак:	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241	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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
Итого за завтрак						**501,82**	
обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,67	4,05	4,3	55,12	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	40	3,2	0,4	19,3	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за обед						**798,9**	
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	60	0,68	6,05	6,23	82,08	12
	Курица в соусе с томатом	90	23,85	28,8	3,7	369	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	40	3,2	0,4	19,3	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за ужин						**1055,52**	
2 ужин	Кисломолочный напиток	150	4,2	2,5	6,8	45	245
	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	142,1	287
Итого за 2 ужин						**187,1**	
Итого за первый день			**104,46**	**101,51**	**458,85**	**3052,54**	

День 3							
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	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	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Итого за завтрак						**587,95**	
обед:	Салат из свежих помидоров	80	0,58	2,88	3,84	40,96	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	40	3,2	0,4	19,3	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за обед						**667,57**	
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	80	1,01	8,11	6,66	103,41	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	40	3,2	0,4	19,3	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Итого за ужин						**801,95**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	150	4,2	2,5	6,8	45	245
	Бантики с корицей	60	2,48	3,56	36,14	101,3	276
Итого за 2 ужин						**146,3**	
Итого за третий день			**99,3**	**75,72**	**401**	**2649,07**	

День 5							
завтрак:	Омлет натуральный	200	18	27,7	4,7	230	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						**449,32**	
обед:	Помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Иотго за обед						**652,05**	
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	80	0,48	2,88	3,2	35,2	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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за ужин						**616,27**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	150	4,2	2,5	6,8	45	245
	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35	215,2	281
Итого за 2 ужин						**260,2**	
Итого за пятый день			**118,56**	**83,97**	**356,18**	**2354,24**	

День 7							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,02	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						**630,44**	
обед:	Салат "Студенческий"	80	3,04	8,4	5,44	109,6	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	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за обед						**929,04**	
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	60	0,5	0,1	1,5	8,5	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	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за ужин						**635**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	150	4,2	2,5	6,8	45	245
	Булочка алтайская	60	5,1	1,77	39,9	153,25	263
Итого за 2 ужин						**198,25**	
Итого за седьмой день			**126,19**	**181,03**	**473,84**	**2921,43**	

День 9							
завтрак:	Лапшевник с творогом и соусом	200	15,71	7,06	40,44	185,6	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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Итого за завтрак						**553,41**	
обед:	Салат из свежих огурцов	80	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	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за обед						**1055,84**	
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"	80	1,6	3,68	5,68	61,6	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	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Итого за ужин						**603,7**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	150	4,2	2,5	6,8	45	245
	Сдоба обыкновенная	60	3	4,02	40,6	100,6	288
Итого за 2 ужин						**145,6**	
Итого за девятый день			**117,42**	**83,93**	**477,86**	**2844,65**	

День 11							
завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	205	7,44	8,8	35,2	249,6	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						**585,62**	
обед:	Салат из сырых овощей	80	0,72	4,8	3,44	83,2	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	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итотго за обед						**758,69**	
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	80	0,48	0	1,76	8,96	
	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	20	1,6	0,2	9,7	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за ужин						**560,6**	
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			**99,72**	**102,13**	**428,49**	**2640,61**	

День 13							
завтрак:	Каша овсяная "геркулес" молочная вязк.	205	6,33	8,9	25,49	207,38	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	20	1,6	0,2	9,7	47	
Итого за завтрак						**517,69**	
обед:	Салат витаминный	80	0,6	1,84	12	36,4	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	20	1,6	0,2	9,7	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за обед						**786,25**	
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	80	1,4	5,6	5,6	88	
	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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за ужин						**683,94**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	135	3,8	2,5	6,12	40	245
	Булочка нежная	60	3,76	4,72	36,14	187,6	278
Итого за 2 ужин						**227,6**	
Итого за триннадцатый день			**91,14**	**89,67**	**418,43**	**2591,28**	

День 14							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,02	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						**630,44**	
обед:	Салат "Студенческий"	80	3,04	8,4	5,44	109,6	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	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за обед						**929,04**	
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	60	0,5	0,1	1,5	8,5	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	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за ужин						**635**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	150	4,2	2,5	6,8	45	245
	Булочка алтайская	60	5,1	1,77	39,9	153,25	263
Итого за 2 ужин						**198,25**	
Итого за четырнадцатый день			**126,19**	**181,03**	**473,84**	**2921,43**	
Итого за весь период			**1422,44**	**1351,95**	**5673,12**	**38107,64**	
Среднее значение за период			**101,60**	**96,57**	**405,22**	**2721,97**	

День 12							
завтрак:	Омлет натуральный	200	18	27,7	4,7	230	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						**449,32**	
обед:	Помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Иотго за обед						**652,05**	
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	80	0,48	2,88	3,2	35,2	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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за ужин						**616,27**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	150	4,2	2,5	6,8	45	245
	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35	215,2	281
Итого за 2 ужин						**260,2**	
Итого за двеннадцатый день			**118,56**	**83,97**	**356,18**	**2354,24**	

День 10							
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	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	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Итого за завтрак						**587,95**	
обед:	Салат из свежих помидоров	80	0,58	2,88	3,84	40,96	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	40	3,2	0,4	19,3	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за обед						**667,57**	
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	80	1,01	8,11	6,66	103,41	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	40	3,2	0,4	19,3	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Итого за ужин						**801,95**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	150	4,2	2,5	6,8	45	245
	Бантики с корицей	60	2,48	3,56	36,14	101,3	276
Итого за 2 ужин						**146,3**	
Итого за десятый день			**99,3**	**75,72**	**401**	**2649,07**	

День 8							
завтрак:	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241	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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
Итого за завтрак						**501,82**	
обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,67	4,05	4,3	55,12	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	40	3,2	0,4	19,3	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за обед						**798,9**	
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	60	0,68	6,05	6,23	82,08	12
	Курица в соусе с томатом	90	23,85	28,8	3,7	369	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	40	3,2	0,4	19,3	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за ужин						**1055,52**	
2 ужин	Кисломолочный напиток	150	4,2	2,5	6,8	45	245
	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	142,1	287
Итого за 2 ужин						**187,1**	
Итого за восьмой день			**104,46**	**101,51**	**458,85**	**3052,54**	

День 6							
завтрак:	Каша овсяная "геркулес" молочная вязк.	205	6,33	8,9	25,49	207,38	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	20	1,6	0,2	9,7	47	
Итого за завтрак						**517,69**	
обед:	Салат витаминный	80	0,6	1,84	12	36,4	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	20	1,6	0,2	9,7	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за обед						**786,25**	
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	80	1,4	5,6	5,6	88	
	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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за ужин						**683,94**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	135	3,8	2,5	6,12	40	245
	Булочка нежная	60	3,76	4,72	36,14	187,6	278
Итого за 2 ужин						**227,6**	
Итого за шестой день			**91,14**	**89,67**	**418,43**	**2591,28**	

День 4							
завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	205	7,44	8,8	35,2	249,6	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						**585,62**	
обед:	Салат из сырых овощей	80	0,72	4,8	3,44	83,2	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	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итотго за обед						**758,69**	
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	80	0,48	0	1,76	8,96	
	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	20	1,6	0,2	9,7	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за ужин						**560,6**	
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			**99,72**	**102,13**	**428,49**	**2640,61**	

День 2							
завтрак:	Лапшевник с творогом и соусом	200	15,71	7,06	40,44	185,6	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	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Итого за завтрак						**553,41**	
обед:	Салат из свежих огурцов	80	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	50	4	0,5	24,2	117,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,6	15,1	80,4	
Итого за обед						**1055,84**	
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"	80	1,6	3,68	5,68	61,6	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	20	1,55	0,3	7,55	40,2	
Итого за ужин						**603,7**	
2 ужин:	Кисломолочный напиток	150	4,2	2,5	6,8	45	245
	Сдоба обыкновенная	60	3	4,02	40,6	100,6	288
Итого за 2 ужин						**145,6**	
Итого за второй день			**117,42**	**83,93**	**477,86**	**2844,65**	