Примерное десятидневное меню для питания учащихся в лагере отдыха с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных учреждений г.Донского в период летней кампании.

7-11 лет.

## Примерное меню для организации питания детей в латере дневного

пребывания с 7 до 11лет

День	Наименование блюда	Bee	: блюда	Rus	щевые веще	ства	Эпергетичес	Помер
				Белки	жиры	Углеводы	кая	рецептуры
l							пенность,	нан
								l
							KKa, t	167110' 10118
								ческой
					Į			карты
							ı	
1 день	Завтрак							
	Пудинг из творога со ступдмолоком		150	22.6	8	31	386	285
	Масло сливочное шоколадное	1	10	0.1	8.2	()	71.8	70
	Батон нарезной	- 1	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
Понед-к	Чай с сахаром и лимоном		200	0.3	0.1	9.5	10	150
110711021	Итого завтрак:	· ·	390	25,25	17,17	55,92	579,1	
	Обел		1 570	(44,444)		1111/2		
	Салат овощной с яблоком		80	2.48	9.12	7,81	70	28
	Суп картофельный с бобовыми и		1 30		·	,011	70	- 0
		1	200	5.04	2.86	11.68	92.6	11*
	курицей		90	1.0	150	1) (	255	1.11
	Шпицель из курицы припущенный	1		18	15.8	9.6		372
	Макаронные изделия отварные	11	150	5.55	4.95	29.55	184.5	255
	Компот из емеси сухофруктов	T'	200	0,6	()	20.1	81	195
	Хлеб ржано-пшеничный	1"	3()	2.04	0.39	11.94	59.1	575
	Батон парезной	1=-	20	1,5	0.58	10.28	52.1	576
	Итого обед:		620	32,73	24,58	100,99	727,9	
	Полдник	_	ļ					
	Сок абрикосовый	1	200	<u> </u>	()	()	110	518
	Пастина	I	60	0.9	26.2	87.2	357.76	прольии
	Яблоко	I I	200	0.8	0,2	7.5	91	82
	Итого полдник:		450	1,9	26,2	87,2	_561,76	
	Итого за день:			59,88	67,95	244,11	1868,76	
2 день	Завтрак							
Вторник	Омлет натуральный	15	150	12.9	19,6	3.7	240	268
	Сыр порционный		20	4.64	5.9	(1	71.6	T5
	Кофейный напиток с молоком	1	200	2.8	2.5	13.6	88	165
	Батон парезной	1	30	2.25	0.87	15.42	78,3	526
	Итого завтрак:		400	22,59	28,87	32,22	477,9	
	Обед							
	Овощи патуральные	1	80	0.48	0.06	1.5	11.2	106
	Борщ с канустой и картофелем и	Г	200	1.48	3.54	5.56	60	95
			9()	8.55	9,9	1.9	131.7	367
	Курица в соусе Каша гречневая рассынчатая		150	8.5	6.3	(37)7	3.1	200
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		200	0,1	0,1	11.1	46	186
	Компот из евежих плодов или ягод	!	3()	2.04	0.39	11.94	59.1	575
	Хлеб ржано-ишеничный	1	20	1.5	0.58	10,28	52.1	576
	Батон парезной	- 113	770	22,65	20,87	79,98	631,7	
	Итого обел:		7.70	22,05	20,0 :	3 7,76	0.71,	
	Поланик Коктейль молочный		200	2,8	3.2	0.5	91	премышт
	Печенье сахарное	<u> </u>	80	2.06	13.2	17.4	295	промыны
		<u></u>	200	0.8	0.2	20,1	120	8.2
	Пруша	<u>_</u> _	480	5,66	16,6	77	506	
	Итого полдник:		700	50,9	66.34	189,2	1615,6	
1	Итого за день:		<del>                                     </del>	.10,9	00.514	1117,5	101,50	
3 день	Завтрак		200	12	10		284.1	259
	Макароппые изделия с сыром		20:10:20	1.6	3.8	23.4	131	77
	Бутерброд с маслом и новидлом	1_	200	0.3	0,1	9.5	40	177
Charm	Чай с лимоном		30	1.5	0.58	10.28	52.1	5 11
Среда	Батон парезной		480	15,4	14,48	78,48	510,8	
<del></del>	Итого завтрак:		+00_	10.4	14,40	/0,40	210.0	<del> </del>
	Обел	Tr.	80	0.780	3,660	3,720	50, 100	31
	Салат из евеклы е соленым огурцом		200	7.16	7,66	()	777	123
	Суп картофелы ый с фрикадельками	1	200	12	3.6	3	92.1	298
	Рыба запеченая в сметанном соусе	I.	<del> </del>					
	Картофельное шоре	F	150	4,05	6	8.7	10.5	3.22
	Компот из кураги	!	200	(),6	()	9.7	32	101
	Хлеб ржано-ишеничный	i	30	2.04	0.39	11.91	50.1	
	Батон парезной	1	30	1.5	0.58	10,28	52.1	576
	Итого обел:		780	28,13	21,89	53.34	614.1	J

	Полдинк		<del> </del>	<del></del>	<del> </del>			
	ок яблочный	Ι'	200	1	()	()	110	518
	еченье "курабье"		80	2.06	13.2	47.4	362	пролич
Ma	андарин	- F	200	0.8	0.2	7.5	112.8	82
	Итого полдник:		400	3,86	13,4	54,9	584,8	
	Итого за день:		ļ	47,39	49,77	171,9	1709,7	
4 день	Завтрак		100	<u> </u>	1.0	-		500
	ша "Дружба"	Γ΄	180	4.5	-1.8	22.8	204	223
	іцо вареное (поштучно)	T .	4()	5.1	4.6	0.3	6.3	300
	ыр порционный		20	4.64	5.9	()	71.6	7.5
	тон нарезной	F	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
	фейный папиток с молоком	T	200	2.8	2.5	13.6	88	465
111	гого завтрак:		470	19,29	18,67	52,12	504,9	
Co	Обед		90	1.0	1.0	7.0	50.4	
<u> </u>	лат из свежих помидоров и огурцов		80	1.8	4.8	2.8	58.4	18
	ті картофельный с крупой и курицей	- 1'	200	2,2	2.82	7.84	125.9	114
-	гу из птицы	<u>I'</u>	240	25.2	22.8	19.08	382.9	376
	омнот из смеси сухофруктов		200	(),6	()	20.1	84	.195
	еб ржано-шиеничный	<u> </u>	30	2.04	(),39	11.94	59.4	575
	тон парезной	1.	20	1.5	0.58	10.28	52.4	576
Пт	гого обед: Полдник		770	33,34	31,39	72,04	763	+
Ko.	110лдник эктейль молочный	I.	200	2.8	: 3::2:	9,5	91	103
	наниосом адменят эченье овсяное	1.	80	2.06	13.2	47.4	289.3	прохил
	локо	1	200	0.8	(),2	7.5	29472	<u>промы</u> 82
710.	Итого поланик:		400	5,66	13,4	54,9	474,3	0=
Шт	ого за день:		400	53,43	50,26	131,66	1742,2	
день	Завтрак			55,45	1.0,20	131,00	1.72,2	-
	точки куриные	1.	90	11.5	11.4	3.9	165,3	368
_	акаронные изделия отварные	T'	150	5.55	4.95	29.55	184.5	255
_	аело еливочное(порционное)	1	15	0.08	7,25	0.13	66,1	79
	м с лимоном	1'	200	0.3	0.1	9.5	40	159
	гон нарезпой	i	30	2.25	0,87	15.42	78.3	576
	ого завтрак:	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	485	19,68	24,57	58,5	534,2	
	Обед			7.5 (1.00				
Cau	лат из белокачанной капусты	I <sup>r</sup>	80	1.16	4.8	6.72	75:2	
	ссольник ленипградский с курицей							1 .
- 1	еметаной	1	200	2.1	4.08	10.6	87.6	100
Hac	юв с говядиной		240	20.4	22.8	43,3	460	330
Har	литок из шиновника	I'	200	0.67	0.27	18.3	78	496
Xa	еб ржано-шиеничный	I'	3()	2.04	0.39	11.94	59.1	575
	тон нарезной	ı	20	1.5	0.58	10.28	52.4	576
Ит	ого обед:		770	27,87	32,92	101.14	812,6	
	Полдинк							
Cor	к випоградный	Ph.	200	11	()	()	110	518
3ed	իսք	1	80	0,9	26,2	87.2	159.3	промын
Cai	ивы	1	200	0.8	0.2	7.5	94	82s
Hr	ого полдник:		480	2,7	26,4	94,7	363,3	
	ого за день:			50,25	83,89	254,34	1710,1	
день	Завтрак			22.5			2.00	<del> </del>
	іршки из творога запеченные с	ľ	150	23.7	7.95	26.86	273	201
	емом			4 4 4	= 11		71.	286
	ір порционный	T'	20	4.64	5.9	()	21.6	73:
	гон парезпой	<u> </u>	30	1.5	0.58	10.28	52.4	150
	й с сахаром		200 400	0.3	(),	9.5	-1()	159
HT	ого завтрак: Обед		- 400	30,14	14,53	46,64	437	
Con	лат из моркови с яблоком	I.	80	1	5	6.5	71.2	22
	не мак, зделиями и карт,е курицей							
CA	и с мак. эдельями и карп.с куриней	L	200	2.32	4.15	9.76	126	129
Kvi	рица в соусе	1	90	8.55	9.0	1.9	131.7	367
	ша гречневая рассынчатая	Ė	150	8.5	6.3	37.7	271	202
	мнот из свежих илодов или ягод	Ė	200	(), [	0.1	11.1	46	186
	еб ржано-шценичный	1	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	тон нарезной	1	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	ого обед:		620	22,95	21,39	87,44	681.4	
	Полдник							
Cor	к абрикосовый	I	200		()	()	110	518
	яники	ı	80	(),9	26.2	87.2	319	промын

	Абрикосы	l'	200	0.8	0.2	7.5	9.1	82
	Итого полдник:		400	1,9	26,2	94,7	523	ļ
7	Итого за день:			54,99	62,12	228,78	1641.4	-
7 день	Завтрак		1.50	10.				
Зторник	Омлет с сыром	1.	150	18.6	22.4	3	240	275
	Масло сливочное(порционное)		15	0.08	7.25	0.13	66,1	20
	Кофейный напиток с молоком	I.	200	2.8	2.5	13.6	88	465
	Батон парезной	1.	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
	Итого завтрак:		395	23,73	33,02	32,15	472,4	
	Обед							
	Салат из редиса с отурцами	I.	80	(),72	4.8	2.08	7 1.8	1.3
	Сул картофельный с бобовыми и	r r	200	5.04	2,86	11.68	92.6	1 113
	курицей							
	Рыба запеченая в сметанном соусе	L,	9()	12	3.6	3	125	298
	Картофельное шоре	Γ	180	4.05	<u>()</u>	8.7	135	180
	Компот из изюма	110	200	0.5	()	27	7.7	191
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	1.	40	1.16	1.06	22.56	104.8	111
	Итого обед:		820	25,45	18,68	85,22	658,5	ļ
	Полдник		1					
	Коктейль молочный	I.	200	2.8	3.2	9.5	91	проль
	Печенье сахарное	ı.	80	2.06	13.2	47.4	295	прольн
	Яблоко	Т	150	0.8	0.2	7.5	94	82
	Итого полдник:	- 1	430	5,66	16,6	64,4	480	-
	Итого за день:		<u> </u>	54,84	68,3	181,77	1610,9	-
8 день	Завтрак							-
	Макаронные изделия с сыром	T	200	12	10	-35.3	284.4	259
	Бутерброд с маслом и повидлом	1.	20/10/20	1.6	3.8	23.4	134	72
	Чай с лимоном		200	0.3	0.1	9.5	40	159
	Батон нарезной	- I"	20	2.5	ı	7.8	42.1	111
	Итого завтрак:	_	420	16,4	14,9	76	500,5	
	Обел							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	Γ	80	1.8	4.8	2.8	58.1	18
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	t~	200	1.2	3.6	3	79.6	104
	Жаркое по доманивему	1.	24()	22.56	17.16	31	368.1	328
	Компот из изюма	1.	2()()	0.5	()	27	110	508
	Хлеб ржано-шпеничный	1.	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	Г	30	3	1,06	12.4	78.6	111
	Итого обед:		780	31,04	26,98	86,4	749,3	
	Полдинк						·	
	Сок яблочный	Т	200	l	()	()	110	518
	Печенье "курабье"	1,	80	2.06	13.2	47.4	367.8	пролы
	Мандарии	1.	200	0.8	0.2	7.5	112.8	82
	Итого полдник:		400	3,86	13,4	54,9	590,6	
-	Итого за день:			51,3	55,28	171,9	1840,4	
) день	Завтрак							
етверг	Қаша вязкая молочная овеяная	Г	180	7.400	8,000	28,000	212.800	212
-	Яйцо вареное (поштучно)	1	.‡()	5.1	4.6	0.3	63	300
	Сыр порционный	ı	20	3.84	5.2	()	68,6	100
	Батон нарезной	Г	20	1.5	0.58	10,28	52.1	111
	Какао е молоком	1	200	3.300	2,900	13,800	94,000	462
	Итого завтрак:		460	21,14	21,28	52,38	490,8	
	и Обед							
	Салат из белокачанной капусты	1	80	_1.16	4.8	6.72	75.2	1
	Суп картофельный с крупой и курицей	Γ	200	2.2	2.82	7.84	105.9	111
	Биточки куриные		90	11.5	11.4	3.9	165.3	368
	Вис отварной	<u> </u>	150	3.76	5.43	38.85	219.3	385
	Напиток из шиповника	Ē	200	0.67	0.27	18.3	28	196
	Хлеб ржано-ишеничный		30	1.98	0.36	10,2	54.3	110
	Батон нарезной	J	20	_1.5	0.58	10.28	52.1	111
	Птого обед:		770	22,77	25,66	96,09	750,4	
	Полдинк							
	Коктейль молочный	1	200	2.8	3.2	9.5	91	промы
	Печенье овеяное	Γ	80	2.06	13.2	47.4	289.3	промы
	Нектарии	Ľ	200	0.8	0,2	7,5	91	82
	Итого полдинк:		480	5,66	16,6	64,4	474,3	
			1		4351	212 07	17155	
	Итого за день:		1	49,57	63,54	212,87	1715.5	

	Суфле из итицы с соусом	ľ	9()	11,5	11,4	3.9	165.3	368
	Макаронные изделия отварные	F.	150	5.55	4.95	29.55	184.5	255
	Масло еливочное порциями	1.	15	0.08	7.25	0.13	66.1	79
	Най с сахаром	- 1"	200	0.3	0.1	9.5	-1()	459
Пятница	Батон нарезной	F	3()	3	1.06	12,4	78.6	111
	Итого завтрак:		485	20,43	24,76	55,48	534,5	
	Обед							
	Овощи натуральные	Е	80	0.48	0.06	1.5	11.2	106
	Рассольник ленинградский с куриней и еметаной	Γ	200	2.1	4.08	10,6	87,6	100
	Бигус	Г	240	22	15.3	0.3	263	329
	Компот из яблок с лимоном	Г	200	0.3	0.2	25.1	103	509
	Хлеб ржано-ишеничный	1	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	Г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Итого обед:		770	28,36	20,58	63,98	571,5	
	Полдинк							
	Сок виноградный	Г	200	1	()	0	110	518
	Пряник	Ť	80	0.9	26,2	87.2	319	промын
	Абрикосы	ľ	200	0.8	().2	7.5	9.4	112
	Итого полдник:		480	2,7	26,4	94,7	523	
	Нтого за лень:			51,49	71,74	214,16	1629	





Примерное десятидневное меню для питания учащихся в лагере отдыха с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных учреждений г.Донского в период летней кампании.

12 лет и старше.

Примерное меню для организации питания детей в лагере

дневного пребыванияс 12 и старше

День	Изменя били						15	
день	Наименование блюда	Bec	блюда	Белки	жиры Жиры	Углеводы	Эпергетичес кая	Помер рецептур
11				Delikki	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	, 171CH0,111		17
	1721						ценность,	Ы И.Ш
1.1							ккал	1ex110,1011
11 11 11								ческой
1.77								карты
\$11.	Ti				1			
1 день	Завтрак	ļ						
	Пудинг из творога со сгущ молоком	ļ r	200	30,10	10,67	42,40	668,67	785
3 10 1	Масло сливочное шоколадное	Г	15	0.01	0.54	0.01	4.96	79
	Батон нарезной	Г	30	0,45	0.17	3.08	15,66	576
Понед-к	Чай с сахаром и лимоном	Γ	200	(),4()	0,13	12,67	53.33	459
	Итого завтрак:	·	445	30,96	11,52	58,16	742,62	
	Обел	+	777.1	30,90	11,.12	30,10	742,02	
	Салат овощной с яблоком	1	100	2.73	7.60	6.50	62,50	20
	Суп картофельный с бобовыми и	<del>                                     </del>	100		7.00	0,50	00	28
	курицей	T.	250	3,88	6,88	27.16	252.00	113
	Шницель из курицы припущенный	L.	100	10.54	5,45	4.80	96,20	17.8
	Макаронные изделия отварные	<u>'</u>	180	8,64	7.92	34.38	247.77	255
	Компот из смеси сухофруктов	<u> </u>	200	0.67	0,00	36,00	146,67	495
	Хлеб ржано-пшеничный	1	30	0.30	0.05	1.53	8.15	375
T"	Батон нарезной	<u> </u>	20	0.30	0,11	1.33	7.86	570
	Нтого обел:	<del>                                     </del>	700	24,31	20,41	111,92	758,64	
- 1		<del>                                     </del>	700	24,31	20,71	111,92	-50'04	
83c -3	<u> Полдинк</u> Сок абрикосовый	ſ	200	1,00	0,00	()_()()	110,00	518
	Пастила		60	(),9()	26.20	87,20	357.76	
<del></del>	Яблоко	l'	15()	0,60	0,15	5,63	70.50	промынг. 82
	Итого полдник:	<del>                                     </del>	450	1,90	26,20	87,20	538,26	1140
	Итого за день:	ļ	4.10	57,17	58,12	257,28	2039,52	
2 день	Завтрак	<del> </del>		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	20,12		2007,.12	
Вторинк	Омлет натуральный	r	200	2,13	10,53	9,60	381.87	368
2 topinik	Сыр порционный	<u> </u>	20	0,13	10.93	0,00	99,73	79
	Кофейный напиток с молоком	<del> </del>	200	3.73	3,33	18.13	117.33	168
	Батон нарезной	l.	30	0.34	0.13	2.31	11.75	576
	ратон нарезнон	r	.107	77,.114	0.13		11.7.	
	Итого завтрак:	<del>                                     </del>	450	6,34	24,93	30,05	610,68	
	Обел	<del> </del>	15.17		2 11 12			
	Овощи натуральные	[	100	0.70	3,95	3,80	50.80	106
	Борш с капустой и картофелем и	[:	250	4,50	8,00	14,75	[99,50	95
0 T 10	куриней	ļ				ļ		
11 9	Курица в соусе	Г	100	16,67	15.17	8.89	212.50	Q20
	Каша гречневая рассыпчатая	Г	180	8,25	7.50	34,21	215.60	505
	Компот из свежих плодов или ягод	r	200	0,40	0.13	22.93	115.33	486
s v v	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	3()	0.30	0.05	1.53	8.15	575
	Батон нарезной	I.	20	0.15	0.06	1.03	5.24	7.0
	Итого обед:		880	30,96	34,95	87,14	807,12	
	Полдник	ļ-	200	2.00	3.20	0.50	() 1 ()	
	Коктейль молочный	Γ.	200	2.80	3.20	0.50	0   .00	промышл
40	Вафли	Γ	100	2.99	19.14	68.73	427.75	промышл
	Груша	Γ	200	1.07	0.27	26,80	160,00	85
	Итого полдинк:	Г	500	6,85	22,61	105,03	678,75	
	Итого за день:	ļ		44,15	82,49	222,22	2096,55	
3 день	Завтрак	ļ	1777	7.30	÷ 10	1 (1/)	11215	112
d 30 00	Макаронные изделия с сыром	l'	[00	7.30	5.40	4.90	112.15	412
et et	Бутерброд с маслом и повидлом	I"	(5()	2.50	2.30	10,37	65.33 95.47	25
	Чай с лимоном	11	200	6.19	7.87	0.00		150
		Г	20	0.03	0.01	7 - 77,10	4,00	1
	Батон нарезной							
Среда	Батон парезной Итого завтрак:		380	16,02	15,58	16,22	276,95	

	Салат из свеклы с соленым огурцом	٦	100	0.55	0,50	1.50	37.95	31
	Суп картофельный с фрикадельками	Г	250	4,50	5.75	17,00	287.00	123
	Рыба запеченая в сметанном соусе	Г	100	13.00	3,42	9.42	168,25	298
	Картофельное пюре	l.	180	6,21	6,30	28.08	151.92	377
	Компот из кураги	Г	200	0,67	0.00	36,00	146,67	49.4
	Хлеб ржано-пшеничный	r	30	0.31	0,06	1,79	8.91	575
	Батон нарезной	Г	20	0.15	0,06	1.03	5.24	576
	Итого обед:	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	880	25,38	16,08	94,82	<del></del>	
	Полдинк		000	23,30	10,00	74,04	805,94	
	Сок яблочный		200	1.00	0.00	0.00		
	Печенье "курабье"	Г		1,00	0.00	0.00	110,00	518
		Γ	80	2.06	13.20	47.40	362,00	промыш.т
	Мандарин	Γ	150	0,60	0.15	5.63	84,60	85
-	Итого полдник:		400	3,66	13,35	53,03	556,60	
4	Итого за день:			45,06	45,01	171,90	1799,49	
4 день	Завтрак							
Четверг	Каша "Дружба"	Γ	200	16,00	24,80	54,93	474,93	230
	Яйцо вареное (поштучно)	Γ	40	1,02	(),92	0,06	12,60	300
	Сыр порционный	٢	20	0.13	10,93	0,00	99,73	70
	Батон нарезной	Г	30	0.34	0,13	2,31	11.75	576
	Кофейный напиток с молоком	Г	200	3,73	3.33	18.13	117.33	465
	Итого завтрак:		490	21,22	40,12	75,44	716,35	
	Обед							
[61-64]]	Салат из свежих помидоров и огурцов	Ι.	100	0.45	2.55	1.80	56.15	18
H =	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			2 011	4.3.5	7.7.		
	Суп картофельный с крупой и курицей	I'	250	2.00	6,35	21,31	182,88	11.4
	Рагу из птицы	Γ	280	22,54	24.50	25,06	541,66	376
цЕ	Компот из смеси сухофруктов	Γ	200	0,80	00,0	26,80	12.60	495
	Хлеб ржано-пшеничный	<u> </u>	30	0.31	0,06	1.79	8.91	575
H E	Батон нарезной	Γ	20	0,15	0,06	1.03	5,24	576
10.0	Итого обед:		880	26,25	33,52	77,79	807,44	
	Полдник							
	Коктейль молочный	٢	200	2.80	3,20	9,50	91.00	промыш.
10	Печенье овсяное	l.	80	2,06	13,20	47,40	289,30	промыш.
	Яблоко	I.	150	0,60	0,15	5.63	70,50	82
	Итого полдник:		430	5,46	16,55	62,53	450,80	-
	Итого за день:		1.50	52,93	90,18	215,76	1974,58	
5 день	Завтрак				70,10	410,777	1771,50	+
	Биточки куриные	Г.	100	8,80	8,80	4,10	123.15	368
· .			180	6,75	6,21	27.99	352.80	255
1	Макаронные изделия отварные		<del>                                     </del>					75
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Масло сливочное(порционное)	Γ	15	0.01	0.54	0,01	4.96	<del></del>
	Чай с лимоном	Γ	200	0.40	0.13	12.67	5333	459
	Батон нарезной	Г	30	0.34	0.13	2.31	11.75	376
	Итого завтрак:		525	16,29	15,82	47,08	545,99	
	Обед						<del></del>	<del></del>
	Салат из белокачанной капусты		100	0.90	6,10	0.05	55.75	l
	Рассольник ленинградский с курицей	Γ	250	6.38	11,00	22,00	190,38	100
and a	й сметаной	'	ļ					1007
	Плов с говялиной	Γ	280	42.28	39,48	27,72	567,28	348
	Напиток из шиповинка	, I,	200	10.67	9.78	42,44	305.89	202
	Хлеб ржано-пшеничный	1.	20	0.06	0.03	1.83	7.80	496
	Батон нарезной	1.	30	0.31	0.06	1.79	8.91	575
	miki.							
	Итого обед:		880	60,59	66,44	95,84	1136,00	
	Полдник							
	Сок виноградный	Γ	200	1,00	(),()()	00,0	110.00	518
	Зефир	Г	80	0,90	26,20	87,20	159.30	промышл
	Сливы	Г	150	0,60	0.15	5,63	70.50	82
	Итого полдник:		430	2,50	26,35	92,83	339,80	
	Итого за день:			79,38	108,61	235,74	2021,79	
	100 100 100		<del>                                     </del>	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	100,01	-3.4/4	= 3219/2	1
***************************************				42.13	14,13	47.17	485.33	+
***************************************			1 37177	+4.10	1.4.1.3	'+/.1/	405.77	1
6 день	Сырники из творога запеченные с	1.	200					797.
6 день	Сырники из творога запеченные с джемом				10.02	() 1)()	00.72	286
6 день	Сырники из творога запеченные с джемом Сыр порционный	ľ	20	0.13	10.93	0.00	99.73	79
6 день	Сырники из творога запеченные с джемом Сыр порционный Батон нарезной	l,	20 30	0.13 2.00	0,77	13.71	69,87	79
<b>6 день</b> Понед-к	Сырники из творога запеченные с джемом Сыр порционный	ľ	20	0.13				79

	Обел		T		<u> </u>	I		1
	Салат из моркови с яблоком	Г	100	0.63	3.13	4.05	44.50	22
	Суп с мак. изделиями и карт.с		250	1,85	5,50	8,69	93.75	95
	курицей		100	16.67	15,17	8.89	212.50	
	Курица в соусе Каша гречневая рассыпчатая		180	6,14	5,65	25.45	160.36	372
	Компот из свежих плодов или ягод		200	0.13	0,13	14,80	61.33	486
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	30	0.13	0,05	1,53	8.15	
***	Батон парезной	<u>'</u>	2()	0.15	0,05	1.03	5.24	110
37	Итого обед:	<u> </u>	700	25,23	26,56	64,43	541,33	111
	Полдник		700	20,20	20,00	04,45	.541,55	<del>                                     </del>
	Сок абрикосовый	Γ	200	1.00	0,00	0.00	110,00	518
	Пряники	Γ	80	0.90	26,20	87,20	319,00	промыш.
	Абрикосы	Γ	150	0,60	0.15	5,63	70.50	82
TY y	Итого полдник:		400	1,90	26,20	92,83	499,50	
	Птого за день:			71,80	78,73	230,80	1824,10	
7 день	Завтрак							
Вторник	Омлет с сыром	<u> </u>	200	2.13	10.53	9,60	381.87	268
	Масло сливочное(порционное)	Γ	15	0.01	0.54	(),()]	4,96	7.5
	Кофейный напиток с молоком	Γ	200	3.73	3.33	18.13	117.33	465
	Батон нарезной	Γ	30	0.34	0.13	2,31	11.75	576
		Γ				30.07	7.700	-
	Нтого завтрак:		445	6,21	14,54	30,06	515,90	
	Обед		100	/) 15	0.07	1.20	21.00	13
	Салат из редиса с огурцами	Γ	100	0.45	0.06	1,30	34.00	1.3
	Суп картофельный с бобовыми и	Ĩ.	250	3.88	6,88	20,38	189,00	11/4
X 90	курицей Рыба запеченая в сметанном соусе		120	28,56	31,92	60,60	644,04	330
la a	Картофельное пюре	<u>'</u> -	180	0,45	0.00	24.30	64.80	494
	Компот из изюма	- r	200	2,64	0.48	13,60	72.40	110
	Батон нарезной		20	0,15	0.06	1.03	5.24	111
11. 2-2	Хлеб ржано-пшеничный	r r	20	0,15	0,06	1.03	5,24	111
			890	36,28	39,45	122,23	1014,72	
	Полдник							
1	Коктейль молочный	٢	200	2,80	3,20	9,50	91,00	промышл
	Печенье сахарное	Γ	80	2,06	13,20	47.40	295,00	промышл
	Яблоко	Γ	150	0,80	0,20	7.50	94,00	82
1	Итого полдник:	Γ	430	5,66	16,60	64,40	480,00	
İ	Итого за день:			48,15	70,59	216,69	2010,62	
8 день	Завтрак				ļ			
-0167	Макаронные изделия с сыром	_Γ	200	29,20	21.60	19,60	448,60	415
2 -2	Бутерброд с маслом и повидлом	L	60	4,50	4.14	18,66	117.60	70
	Чай с лимоном	Γ.	200	0,11	9.67	0.17	88.13	459
0 '	Батон нарезной	Г	30	0.05	0.02	1,43	6.00	450
Среда	1040 L		100	22.05	25 (2	39,86	660.33	
	Игого завтрак: Обед		490	33,85	35,42	37,00	660,33	
	258 m							1.0
	Салат из свежих помидоров и огурцов	1.	100	0.45	2.55	1.80	56.15	18
	и Иди из свежей капусты с картофелем и		250	2.()()	6,35	21.31	182,88	114
	курицей	I.						
	Жаркое по домашнему	Г	280	19,60	3,22	15.56	181.53	307
	Компот из изюма	ľ	200	9,20	9.33	41.60	225,07	377
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	20	0.05	0.00	2.70	11,00	508
	Батон нарезной	Г	30	0,30	0.05	1,53	8.15	flu
	5 <sub>11</sub>							
	Итого обед:		880	31,60	21,51	84,50	664,77	1
	Полдник			1.00	0.00	0.00	110,00	518
	Сок яблочный	Γ	200					
	Сок яблочный Печенье "курабье"	Γ	80	2,06	13,20	47,40	367.80	<del></del>
	Сок яблочный Печенье "курабье" Мандарин		80 150	2,06 0,60	0.15	5.63	84.60	82 82
	Сок яблочный Печенье "курабье" Мандарин Итого полдник:	Γ	80	2,06 (),60 3,66	0,15	5.63 53,03	84,60 <b>562,40</b>	<del></del>
0	Сок яблочный Печенье "курабье" Мандарии Итого полдник: Птого за день:	Γ	80 150	2,06 0,60	0.15	5.63	84.60	промышл 82
<b>9 день</b> Четверг	Сок яблочный Печенье "курабье" Мандарин Итого полдник:	Γ	80 150	2,06 (),60 3,66	0,15	5.63 53,03	84,60 <b>562,40</b>	<del></del>

2								
100	Сыр порционный	Г	20	0.38	0,52	0,00	6,86	100
14.0	Батон нарезной	Г	30	2,25	0,87	15,00	78,60	111
H-	Какао с молоком	1.	200	4.40	3,87	18.40	125.33	462
	Итого завтрак:		490	18,99	18,98	75,10	538,59	
	Обел							
	Салат из белокачанной капусты	Γ	100	0.95	2.68	0,40	48,00	25
	Суп картофельный с крупой и курицей	Γ	250	1.88	5,63	4.69	124.38	104
111 -	Биточки куриные	Г	100	29,24	22,44	40.22	510.89	328
1,1	Рис отварной	Г	180	0,60	0.24	16.47	70,20	496
11111	Напиток из шиповника	Г	200	13,20	2,40	00,80	362,00	110
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	20	0.15	0,06	1.03	5.24	111
내용	Батон нарезной	Γ	30	0.30	0,05	1.53	8.15	110
	The state of the s		880	46,32	33,50	132,34	1128,85	<del>                                     </del>
	Полдник	-	000	10,02	55,00	.02,51	1120(01)	
	Коктейль молочный	f:	200	2,80	3,20	9.50	91,00	промыш
1	Печенье овеяное	ľ	80	2,06	13.20	47,40	289.30	промыш
	Нектарин	Г	150	0.80	0,20	7.50	94,00	82
	Итого полдник:		430	5,66	16,60	64,40	474,30	V 7
	Итого за день:		430	70,97	69,08	271,84	2041,74	
10				/0,7/	09,08	271,04	2041,/4	+
10 день	Завтрак		100	8,80	8,80	4.10	123.15	368
2011-0-11	Суфле из птицы с соусом	Γ		6.75	6,21	27.99	176.40	255
g - E	Макаронные изделия отварные		180				4.96	79
e	Масло сливочное порциями	L.	15	0.01	0.54	(),()		465
П	Чай с сахаром	Γ.	200	3.73	3.33	18.13	117.33	<del></del>
Пятница	Батон нарезной	Γ	30	0.45	0.16	1.86	11.79	111
	Итого завтрак:		525	19,74	19,05	52,09	433,63	
	Обел		1.00	0.00	7.10	E 0.5	5 55 75	
	Овощи натуральные	<u> </u>	100	0.90	6.10	5.05	55.75	
	Рассольник лешиградский с куриней	Γ	250	6,38	11.00	22,00	190,38	100
	и сметаной		200	12.20	20 10	27.72	5 ( 7 2 )	2.10
a n	Бигус	1.	280	42.28	39.48	27.72	567.28	348
1 8 1 8	Компот из яблок с лимоном	Г	200	12.80	11,73	50,93	367,07	202
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	20	0.03	0.02	2.51	10.30	<u>3()9</u>
	Батон нарезной	Γ	30	0,30				
				0,.70	0.05	1.53	8.15	110
	Real							110
	Нтого обед:		880	62,68	68,39	109,74	1198,92	110
	Нтого обед: Полдник		880	62,68	68,39	109,74	1198,92	
	Нтого обед:	Γ	880 200	<b>62,68</b>	68,39 0,00	0.00	1198,92	518
	Нтого обед: Полдник	Г	200 80	62,68 1.00 0.90	0,00 26,20	0.00 87.20	1198,92 110.00 319.00	518 промыш
	Нтого обед: Полдник Сок виноградный		200 80 150	1.00 0.90 0.80	68,39 0,00	0.00 87,20 7,50	1198,92 110,00 319,00 94,00	
3 <u>1</u>	Нтого обед:  Полдник  Сок виноградный Пряник	Г	200 80	62,68 1.00 0.90	0,00 26,20	0.00 87.20	1198,92 110.00 319.00	518 промыш