



Утверждаю

Директор МАООУ "Пансионат "

"Радуга"

Е.Б.Микель

Четырнадцатидневное меню

(примерное)

МАООУ "Пансионат "Радуга "

по СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню для санаторных заездов

День :1

2024г.

№ реца.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак		705	14	29	76	653	11
Обед							
п/п	Икра кабачковая	80	0	6	6	72	3
145	Щи из свежей капусты с картоф б/к	250	3	6	8	121	22
436	Гуляш из филе куриного в молоч. соусе	100	13	17	3	215	1
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
ТТК	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед		935	30	34	142	1084	53
Полдник							
ТТК	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник		250	11	4	55	311	4
Ужин							
49	Салат из белокачанной капусты "Ароматный"	80	1	8	2	84	16
ТТК	Запеканка картофельная	225	18	18	38	387	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
		660	26	26	120	896	24
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2		190	5	16	36	321	
Итого за день		2747	86	109	429	3265	92

Примерное меню для санаторных заездов

День : 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
277	Каша жидкая Дружба	210	7	10	39	243	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
54-23-гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		720	20	38	83	753	12
Обед							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	1	0	3	17	20
136	Борщ с капуст и картофелем б/к	250	3	6	12	142	11
395	Котлета рубленая с белокочанной капустой	70	8	10	7	151	11
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
538	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед		935	23	21	127	910	51
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	162	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		280	18	12	21	385	3
Ужин							
ттк(37)	Салат Степной	80	3	8	6	110	6
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
ТТК	Каша вязкая гречневая	175	5	6	26	180	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин		710	28	22	109	821	1
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2		186	5	13	40	311	
Итого за день		2645	94	106	380	3180	55

Примерное меню для санаторных выездов

День : 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло шоколад порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	8	0	72	
277	Каша жидкая 4 злаков	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	29			15	62	
Итого за Завтрак		692	16	33	72	666	11
Обед							
56	Салат из припущенной моркови с яблоками	80	1	4	8	77	4
171	Суп с макарон. изделиями б/к	250	7	4	19	143	8
432	Птица отварная	100	22	12	1	200	9
471	Картофель отварной	150	3	5	24	145	21
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед		935	41	25	146	1050	69
Полдник							
ТТК	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Сок фруктовый	200			20	96	4
Итого за Полдник		275	10	4	55	311	4
Ужин							
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	5
402	Тефтели	100	8	12	13	193	3
ТТК	Рис отварной с овощами	175	6	5	36	214	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
576	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин		717	22	23	133	932	9
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Ужин2		195	6	16	39	337	
Итого за день		2789	95	101	445	3296	93

Примерное меню для санаторных заездов

День :4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак		705	14	33	77	694	11
Обед							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	1	0	3	17	20
157	Суп из овощей б/к	250	3	4	10	116	11
436	Гуляш из филе куриного в молоч. соусе	100	13	17	3	215	1
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
592	Сок	200	0		20	96	4
Итого за Обед		935	30	26	132	998	36
Полдник							
320	Запеканка из творога	80	14	7	17	186	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		280	20	12	26	409	1
Ужин							
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	1	0	2	11	8
ТТК	Жаркое по-домашнему	225	23	21	18	354	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Ужин		660	32	21	114	850	40
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2		190	5	16	36	321	
Итого за день		2770	101	108	385	3272	88

Примерное меню для санаторных заездов

День : 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая манная	210	6	8	28	212	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	
Итого за Завтрак		727	15	28	75	652	11
Обед							
45	Салат с белокоч капусты с яблоками	80	1	4	5	70	26
164	Суп картофельный с рисом б/к	250	4	3	20	119	8
444	Котлеты рубленные из птицы	100	14	11	13	203	12
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед		935	30	23	152	1018	78
Полдник							
ТТК	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник		275	10	4	35	311	0
Ужин							
78	Салат из свеклы	80	1	8	8	107	6
366	Говядина в сочке	100	17	19	2	243	1
ТТК	Макаронные изделия отварн.	175	7	6	37	223	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
547	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	24	103	0
Итого за Ужин		710	33	33	136	1039	7
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2		186	5	13	40	311	
Итого за день		2833	93	101	438	3331	96

Примерное меню для санаторных заездов

День : 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	8	0	72	
277	Каша жидкая геркулесовая	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
54-23-гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		685	20	37	68	695	12
Обед							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	1	0	3	17	20
153	Рассольник ленинградский б/к	250	3	6	17	158	8
443	Котлета натуральная из филе птицы	100	28	6	0	170	18
207	Картофель тушеный	150	5	9	16	206	8
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед		935	45	21	121	1010	58
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		280	18	12	21	375	3
Ужин							
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	1	8	6	99	4
ТТК	Плов	225	17	17	25	324	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин		660	25	25	111	846	5
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Ужин2		195	6	16	39	337	
Итого за день		2755	89	111	360	3263	78

Примерное меню для санаторных заездов

День : 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Завтрак		767	14	33	76	696	14
Обед							
78	Салат из свеклы	80	1	8	8	107	6
157	Суп из овощей б/к	250	3	4	10	116	11
438	Цыпленок, тушеный с овощами	100	21	30	4	378	7
402	Тефтели	100	8	12	13	193	3
458	Каша вязкая гречневая	150	5	6	22	155	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед		935	46	60	151	1434	54
Полдник							
ТТК	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник		275	11	4	55	311	4
Ужин							
26	Салат Столичный	80	5	10	5	133	4
ТТК	Рыба отварная	100	13	12	11	173	18
ТТК	Пюре картофельное	175	4	6	23	165	6
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин		710	11	6	103	588	6
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2		190	5	16	36	321	
Итого за день		2852	87	119	421	3350	78

Примерное меню для санаторных заездов

День : 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая Дружба	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак		720	14	29	76	653	11
Обед							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	80	1	0	3	17	20
165	Суп картофельный с горохом б/к	250	9	6	19	166	7
438	Цыплята туш с овощами	100	21	30	4	378	7
471	Картофель отварной	150	3	5	23	145	21
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед		935	42	37	134	1165	59
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		280	22	14	37	365	3
Ужин							
тк(50)	Салат "Сюрприз" из белокочанной капусты	80	1	4	3	54	19
369	Гуляш	100	11	13	3	218	1
459	Рис отварной	175	4	7	38	228	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Ужин		710	35	28	196	985	47
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2		186	5	13	40	311	
Итого за день		2831	118	121	483	3479	120

Примерное меню для санаторных заездов

День : 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	6	0	72	
277	Каша жидкая манная	210	6	8	28	212	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак		685	15	29	75	659	11
Обед							
76	Салат из кукурузы консервированной	80	3	17	3	176	21
164	Суп картофельный с рисом б/к	250	4	3	20	169	
375	Говядина тушеная с луком	100	19	20	2	266	1
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед		935	40	45	150	1287	49
Полдник							
ТТК	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник		275	11	4	55	311	4
Ужин							
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	7
420	Запеканка картофельная	225	18	18	38	387	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Ужин		660	26	24	122	914	10
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Ужин2		195	6	16	39	337	
Итого за день		2750	98	118	441	3508	74

Примерное меню для санаторных заездов

День : 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая геркулесовая	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
54-23-гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		705	20	34	68	686	12
Обед							
73	Салат овощной с яблоками и свеклой	80	1	0	5	27	13
171	Суп с макарон. изделиями б/к	250	7	4	19	143	8
443	Котлета натуральная из филе птицы	100	28	6	0	170	18
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
592	Сок	200	1		20	96	4
Итого за Обед		935	47	15	129	940	44
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		280	18	12	21	375	3
Ужин							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	1	0	3	17	20
403	Тефтели	100	11	13	10	202	2
ТТК	Каша вязкая гречневая	175	5	6	26	180	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин		710	24	19	119	822	22
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2		190	5	16	36	321	
Итого за день		2820	114	96	373	3144	81

Примерное меню для санаторных заездов

День : 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
275	Каша жидкая Янтарная	210	7	10	39	279	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Завтрак		727	16	34	87	760	14
Обед							
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	3	87	19
145	Щи из свежей капусты с картоф б/к	250	3	6	8	121	22
436	Гуляш из филе куриного в молоч. соусе	100	13	17	3	215	1
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед		935	31	36	139	1099	69
Полдник							
ТТК	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник		275	11	4	55	311	4
Ужин							
78	Салат из свеклы соус майон.	80	4	6	5	109	5
367	Жаркое-по-домашн	225	25	24	20	399	8
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин		660	36	30	105	931	13
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2		186	5	13	40	311	
Итого за день		2758	99	117	426	3412	100

Примерное меню для санаторных заездов

День : 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	6	0	72	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак		685	14	30	76	662	11
Обед							
пп	Икра кабачковая	80	0	6	6	72	3
136	Борщ с капуст и картофелем б/к	250	3	6	12	142	11
369	Гуляш	100	5	5	22	218	0
458	Каша вязкая гречневая	150	5	6	22	155	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед		935	21	23	147	1046	18
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		280	18	12	21	375	3
Ужин							
58	Салат из моркови с чесноком с соус майенез	80	1	6	5	82	4
438	Цыпленка, тушеные с овощами	100	17	24	4	280	7
ТТК	Картофель отварной	175	7	9	29	235	13
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Ужин		717	42	36	170	1022	27
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Ужин2		195	6	16	39	337	
Итого за день		2812	101	117	453	3442	59

Примерное меню для санаторных заездов

День : 13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая Дружба	210	6	8	28	243	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	
Итого за Завтрак		705	17	29	82	728	11
Обед							
43	Салат белокочанной капусты	80	1	4	5	64	39
153	Рассольник ленинградский б/к	250	3	6	17	158	8
443	Котлеты натуральная из филе птицы	100	16	6	1	218	9
468	Пюре гороховое	150	15	5	29	227	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед		935	43	21	146	1152	83
Полдник							
ТТК	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник		275	11	4	55	311	4
Ужин							
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	7
403	Тефтели	100	10	13	9	198	2
ТТК	Рис отварной	175	5	8	37	228	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Ужин		667	23	27	130	953	12
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2		190	5	16	36	321	
Итого за день		2772	99	97	449	3465	110

Примерное меню для санаторных заездов

День : 14

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	6	0	72	
277	Каша жидкая манная	210	6	8	28	212	1
п/п	Батон	40	3	2	22	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак		685	14	28	50	511	11
Обед							
73	Салат овощной с яблоками и свеклой	80	1	0	5	27	13
165	Суп картофельный с горохом б/к	250	9	6	19	166	7
410	Оладьи из печени	100	18	17	12	274	34
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
153	Рассольник ленинградский б/к	250	3	6	17	158	8
443	Котлеты натуральная из филе птицы	100	16	6	1	218	9
468	Пюре гороховое	150	15	5	29	227	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	
Итого за Обед		925	42	17	132	1062	17
Полдник							
320	Запеканка из творога	80	13	7	12	166	0
п/п	Молоко обогатненное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		280	19	12	21	389	1
Ужин							
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	3	87	19
ТТК	Плов	225	17	17	25	324	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
547	Компот из смеси сухофруктов	200	1			131	
Итого за Ужин		660	40	35	119	905	20
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2		186	5	13	40	311	
Итого за день		2736	123	129	362	3178	49