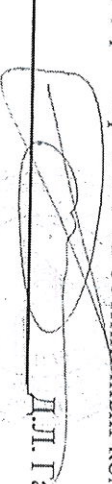


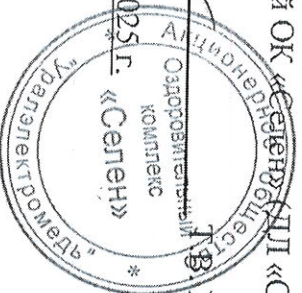
Утверждено
Директор ООО «Гостиничный комплекс»


Д.Л. Галайда

«18» апреля 2025 г.

Согласовано
Управляющий ОК «Селен» (Д.Л. «Селен»)


Т.В. Худякова

«18» апреля 2025 г. «Селен»

Оздоровительный комплекс
«Селен»
Управление курортами

Двухнедельное меню ООО «Гостиничный комплекс» столовой пансионата «Селен» на период летнего лагеря.

Меню для возраста детей от 7 до 12 лет.

№	Наименование блюда		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Эл. ккал	Витамины	
		1 день		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			С, мг	Витамин
		Завтрак									
8/4		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,53	2,20	4,36	0,38	31,76	187,78	0,39	
-		Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0	
		Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	0,11	
		Творожок 5% Наша Маша	100	9,00	18,00	5,00	0,00	4,00	99,80	0,5	
-		Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	223,90	0	
16/10		Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	11,26	62,41	0,26	
		Итого за 'Завтрак '		25,72	25,67	22,71	1,08	93,85	692,55	1,26	
		10:00									
-		Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4	
		Итого за '10:00 '		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4	
		Обед									
46/1		Салат Витаминный	80	1,32	0,00	6,35	6,35	3,87	82,42	53,16	
40/2		Суп куриный с макаронными изделиями	250	3,60	0,64	3,55	3,46	15,93	113,91	0,57	
14/8		Биточки из мяса говядины паровые	90	12,80	12,59	12,48	0,12	5,79	187,39	0	
60/3		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	0,00	2,26	2,26	37,74	224,32	0	
-		Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70	0	
6/10		Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	0,03	0,03	20,07	82,31	0,4	
		Итого за 'Обед '		32,15	13,23	25,62	13,18	110,13	845,06	54,12	
		Полдник									
8/10		Кисель из клюквы	200	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	108,48	3	
19/12		Коржик молочный	60	4,03	0,62	5,97	0,44	37,13	219,39	0,03	
-		Яблочки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	17,64	87,62	18	
		Итого за 'Полдник '		4,86	0,62	6,73	1,20	81,72	415,50	21,03	
		Ужин									
23/1		Салат из свежих помидор с растительным маслом	80	0,82	0,00	4,07	4,07	2,83	54,56	18,62	
39/8		Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говяд	180	13,83	11,20	12,65	2,13	25,21	277,82	12,96	
1/11		Соус молочный	40	0,79	0,58	2,33	0,03	2,64	34,72	0,1	
-		Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0	
15/10		Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78	
		Итого за 'Ужин '		18,82	11,78	19,38	6,56	63,03	515,18	32,46	
		Перед сном									
-		Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4	
		Итого за 'Перед сном '		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4	
		Итого за день		88,55	57,30	74,74	22,03	376,93	2615,17	114,28	

2 день											
Завтрак											
14/4	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150	4,90	1,76	4,11	0,99	23,48	153,21	0,31		
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0		
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0		
-	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	73,20	1,63		
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0		
18/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	0,52		
	Итого за 'Завтрак '		23,94	13,45	23,96	2,25	99,28	714,83	2,46		
	10:00										
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4		
	Итого за '10:00 '		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4		
	Обед										
20/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,05	0,00	3,97	3,97	15,19	102,04	2,94		
3/2	Борщ со сметаной	250	2,26	0,26	5,91	5,22	12,99	118,38	10,82		
5/9	Биточки из мяса кур	90	14,92	14,39	5,31	0,08	6,00	132,57	0		
57/3	Макаронные изделия отварные	150	5,27	0,00	0,58	0,66	32,35	162,13	0		
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70	0		
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,33	0,00	0,02	0,02	20,16	80,16	20,2		
	Итого за 'Обед '		29,11	14,65	16,76	10,91	113,40	749,98	33,96		
	Полдник										
3/10	Компот из яблок и чернослива	200	0,13	0,00	0,05	0,05	18,24	71,44	0,55		
-	Кондитерские изделия	30	2,94	2,94	10,41	0,00	15,12	164,40	0		
-	Яблоки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	17,64	87,62	18		
	Итого за 'Полдник '		3,79	2,94	11,18	0,77	51,00	323,46	18,55		
	Ужин										
45/1	Салат из огурцов и помидор с растительным маслом	80	5,19	4,05	6,77	0,23	8,82	119,57	2,4		
33	Горох шва, запеченная в омлете	110	18,22	18,95	9,69	2,16	3,55	174,69	0,25		
60/3	Рис с овощами	150	3,51	0,00	10,28	10,28	33,22	246,65	1,32		
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0		
14/10	Чай	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,12	36,01	0		
	Итого за 'Ужин '		30,41	23,00	27,11	13,04	78,06	689,31	3,98		
	Перед сном										
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4		
	Итого за 'Перед сном '		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4		
	Итого за день		94,25	60,03	79,31	26,97	369,93	2624,47	64,34		

3 день												
Завтрак												
2/6	Омлет запеченный или паровой	70	6,83	7,27	9,20	0,00	1,22	114,86	0,1			
7/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,74	2,12	6,22	2,01	24,54	181,30	0,37			
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0			
-	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	0,11			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
16/10	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	11,26	62,41	0,26			
	Итого за 'Завтрак'		24,76	14,87	28,78	2,72	83,85	702,02	0,84			
	10:00											
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Итого за '10:00'		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Обед											
22/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,60	0,00	3,99	3,99	1,86	47,11	7,45			
11/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,36	0,26	6,04	5,36	13,91	124,91	10,52			
5/9	Биточки из мяса кур	90	14,92	14,39	5,31	0,08	6,00	132,57	0			
21/4	Горошница с маслом	150	12,20	0,06	5,89	1,26	28,47	230,57	0			
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70	0			
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	200			
	Итого за 'Обед'		36,04	14,71	22,47	11,93	106,58	820,31	217,96			
	Полдник											
1/10	Компот из яблок и кураги с витамином С	200	0,28	0,00	0,03	0,03	17,91	71,54	20,6			
-	Пряники	60	6,48	0,00	0,78	0,78	41,34	206,45	0			
-	Груша	180	0,72	0,00	0,54	0,54	18,54	91,24	9			
	Итого за 'Полдник'		7,48	0,00	1,35	1,35	77,79	369,24	29,6			
	Ужин											
23/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	80	0,82	0,00	4,07	4,07	2,83	54,56	18,62			
13/8	Бифштекс рубленый паровой	90	20,11	20,11	19,60	2,25	0,37	258,26	0,1			
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,10	0,53	20,66	137,42	10,74			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0			
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78			
	Итого за 'Ужин'		27,39	20,73	28,10	7,19	56,21	598,32	30,25			
	Перед сном											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за день		102,67	56,30	81,01	23,18	352,63	2636,77	284,05			

4 день													
Завтрак													
9/5	Запеканка из творога	100	16,90	16,26	9,60	1,01	13,20	209,23	0,23				
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,34	2,50	4,45	0,15	16,46	120,07	0,44				
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0				
10/13	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	0,11				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
18/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	0,52				
	Итого за 'Завтрак'		34,52	25,69	29,29	2,42	99,31	807,52	1,3				
	10:00												
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Итого за '10:00'		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Обед												
32/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	80	0,91	0,00	4,03	4,03	9,57	80,11	2,68				
29/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,35	1,13	4,46	0,24	11,81	105,43	7,8				
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	110	35,12	36,85	17,42	3,39	5,84	321,85	1,25				
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70	0				
60/3	Рис с овощами	150	3,51	0,00	10,28	10,28	33,22	246,65	1,32				
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,11	0,00	0,02	0,02	18,66	72,04	0,4				
	Итого за 'Обед'		48,28	37,91	37,16	18,92	105,85	980,78	13,38				
	Полдник												
21/10	Молоко	200	5,45	5,80	4,40	0,00	8,74	95,20	1,04				
21/12	Пирожок Лакомка	60	7,30	4,59	12,11	0,38	31,45	265,68	0,04				
-	Яблоки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	17,64	87,62	18				
	Итого за 'Полдник'		13,47	10,39	17,23	1,10	57,82	448,51	19,08				
	Ужин												
18/1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,92	0,00	3,99	3,99	9,56	79,95	3,53				
41/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говяд	180	12,64	9,84	9,63	1,42	25,63	247,91	13,1				
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	40	0,79	0,58	2,33	0,03	2,64	34,72	0,1				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0				
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78				
	Итого за 'Ужин'		17,73	10,42	16,28	5,77	70,18	510,67	17,52				
	Перед сном												
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за день		121,00	90,48	100,27	28,21	361,35	2894,36	56,68				

5 день											
Завтрак											
17/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,29	0,47	27,72	177,25	0,37		
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0		
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0		
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0		
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,01	0,52		
	Творожок 5% Наша Маша	100	9,00	18,00	5,00	0,00	4,00	99,80	0,5		
	Итого за 'Завтрак'		29,15	28,18	24,68	1,20	92,19	719,71	1,39		
	10:00										
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4		
	Итого за '10:00'		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4		
	Обед										
23/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	80	0,82	0,00	4,07	4,07	2,83	54,56	18,62		
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,96	0,26	3,67	2,68	7,65	75,66	13,57		
9/7	Биточки рыбные горбуша	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,19	138,04	0,84		
59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	0,06	6,83	2,32	37,81	265,93	0,9		
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70	0		
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	0,03	0,03	20,07	82,31	0,4		
	Итого за 'Обед'		32,48	14,64	20,83	10,16	102,28	771,19	34,33		
	Полдник										
19/12	Коржик молочный	60	4,03	0,62	5,97	0,44	37,13	219,39	0,03		
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	200		
-	Яблоки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	17,64	87,62	18		
	Итого за 'Полдник'		5,43	0,62	6,97	1,44	84,39	437,47	218,03		
	Ужин										
22/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,60	0,00	3,99	3,99	1,86	47,11	7,45		
1/8	Мясо говядины отварное	90	24,21	24,11	17,29	0,01	0,62	255,30	0,14		
13/3	Капуста тушеная	150	3,50	0,00	2,85	3,24	13,56	101,12	31,3		
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0		
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78		
	Итого за 'Ужин'		31,69	24,11	24,47	7,58	48,40	551,61	39,66		
	Перед сном										
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4		
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4		
	Итого за день		105,75	73,54	77,25	20,38	355,45	2626,86	298,82		

6 день												
Завтрак												
2/6	Омлет запеченный или паровой	70	6,83	7,27	9,20	0,00	1,22	114,86	0,1			
8/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	2,64	5,23	0,45	38,12	225,34	0,47			
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0			
10/13	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	0,11			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
18/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	0,52			
	Итого за 'Завтрак'		26,55	16,83	29,67	1,71	108,98	818,42	1,19			
	10:00											
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Итого за '10:00'		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Обед											
47/1	Салат Винегрет овощной	80	0,79	0,00	5,57	5,57	3,45	69,19	5,35			
20/2	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250	11,48	9,23	7,84	4,91	20,26	203,52	2,2			
10/8	Печень в молочном соусе	100	13,55	13,15	8,00	3,23	5,29	147,68	6,93			
57/3	Макаронные изделия отварные	150	5,27	0,00	0,58	0,66	32,35	162,13	0			
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70	0			
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,33	0,00	0,02	0,02	20,16	80,16	20,2			
	Итого за Обед		36,70	22,38	22,90	15,34	108,23	817,59	34,67			
	Полдник											
23/10	Морс из клюквы	200	0,13	0,00	0,05	0,05	24,88	99,46	3,75			
-	Яблоки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	17,64	87,62	18			
-	Пирожки	60	6,48	0,00	0,78	0,78	41,34	206,45	0			
	Итого за 'Полдник'		7,33	0,00	1,55	1,55	83,86	393,54	21,75			
	Ужин											
15/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растит	80	1,20	0,00	4,00	4,00	7,51	72,89	28,81			
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	90	12,80	12,59	12,48	0,12	5,79	187,39	0			
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,10	0,53	20,66	137,42	10,74			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0			
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78			
	Итого за 'Ужин'		20,46	13,21	20,92	5,00	66,32	545,78	40,34			
	Перед сном											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за день		98,04	58,42	75,40	23,59	395,58	2722,01	103,35			

7 день												
Завтрак												
9/5	Запеканка из творога	100	16,90	16,26	9,60	1,01	13,20	209,23	0,23			
18/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	3,75	0,03	2,68	0,00	25,59	145,85	0			
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0			
10/13	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	0,11			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
18/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	0,52			
	Итого за 'Завтрак'		34,92	23,22	27,52	2,27	108,44	833,30	0,86			
	10:00											
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Итого за '10:00'		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Обед											
13/1	Салат из пекинской капусты с огурцами и растительным маслом	80	0,78	0,00	4,04	3,94	1,63	46,30	2,74			
29/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,35	1,13	4,46	0,24	11,81	105,43	7,8			
2/9	Фрикасе из курицы	110	16,29	15,62	7,56	4,09	4,93	154,41	7,42			
1/3	Картофель отварной	150	2,89	0,04	4,20	0,57	21,88	143,20	6			
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70	0			
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	200			
	Итого за 'Обед'		29,27	16,79	21,49	10,08	96,58	734,48	225,96			
	Полдник											
21/10	Молоко	200	5,45	5,80	4,40	0,00	8,74	95,20	1,04			
21/12	Пирожок Лакомка	60	7,30	4,59	12,11	0,38	31,45	265,68	0,04			
-	Груша	180	0,72	0,00	0,54	0,54	18,54	91,24	9			
	Итого за 'Полдник'		13,47	10,39	17,05	0,92	58,72	452,13	10,08			
	Ужин											
22/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,60	0,00	3,99	3,99	1,86	47,11	7,45			
5/8	Плов из отварного мяса говядины	200	14,86	11,97	14,58	0,53	34,65	336,49	0,96			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0			
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78			
	Итого за 'Ужин'		18,84	11,97	18,91	4,86	68,86	531,68	9,19			
	Перед сном											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за день		103,51	68,36	85,27	18,13	360,80	2698,47	249,48			

8 день												
Завтрак												
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,34	2,50	4,45	0,15	16,46	120,07	0,44			
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0			
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0			
-	Творожок 5% Наша Маша	100	9,00	18,00	5,00	0,00	4,00	99,80	0,5			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,01	0,52			
	Итого за 'Завтрак'		27,12	28,56	24,84	0,88	80,93	662,52	1,46			
10:00												
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Итого за '10:00'		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
Обед												
20/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,05	0,00	3,97	3,97	15,19	102,04	2,94			
19/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	0,00	5,00	5,68	19,81	153,83	5,65			
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	90	12,80	12,59	12,48	0,12	5,79	187,39	0			
57/3	Макаронные изделия отварные	150	5,27	0,00	0,58	0,66	32,35	162,13	0			
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70	0			
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,33	0,00	0,02	0,02	20,16	80,16	20,2			
	Итого за 'Обед'		30,05	12,59	23,01	11,41	120,02	840,25	28,79			
Полдник												
8/10	Кисель из клюквы	200	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	108,48	3			
11/12	Булочка Ягодка	60	5,12	0,48	5,84	1,14	35,14	217,78	0			
-	Бананы	180	2,70	0,00	0,90	0,90	37,80	171,90	18			
	Итого за 'Полдник'		7,93	0,48	6,78	2,08	99,90	498,17	21			
Ужин												
15/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растит	80	1,20	0,00	4,00	4,00	7,51	72,89	28,81			
20/8	Жаркое по-домашнему	250	16,56	12,79	10,35	8,57	30,12	288,89	11,63			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0			
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78			
	Итого за 'Ужин'		21,14	12,79	14,69	12,92	69,98	509,86	41,22			
Перед сном												
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за день		93,24	60,43	69,62	27,29	399,03	2657,68	97,87			

9 день												
Завтрак												
2/6	Омлет запеченный или паровой	70	6,83	7,27	9,20	0,00	1,22	114,86	0,1			
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,54	2,20	5,90	1,83	22,11	168,59	0,39			
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0			
-	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	0,11			
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0			
16/10	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	11,26	62,41	0,26			
	Итого за 'Завтрак '		24,56	14,94	28,45	2,54	81,41	689,31	0,86			
	10:00											
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Итого за '10:00 '		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4			
	Обед											
47/1	Салат Винегрет овощной	80	0,79	0,00	5,57	5,57	3,45	69,19	5,35			
7/2	Ши из свежей капусты со сметаной	250	1,96	0,26	3,67	2,68	7,65	75,66	13,57			
11/8	Гуляш из мяса говядины	100	17,51	16,75	22,07	8,00	6,36	295,46	1,74			
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,10	0,53	20,66	137,42	10,74			
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70	0			
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	0,05	0,05	20,07	82,51	0,4			
	Итого за 'Обед '		29,14	17,63	36,39	17,76	84,90	814,75	31,79			
	Подник											
2/10	Компот из яблок и изюма с витамином С	200	0,30	0,00	0,01	0,01	20,31	80,26	20,16			
7/12	Ватрушка с яблоками	60	4,09	0,83	5,13	5,11	27,97	177,90	0,39			
-	Груша	180	0,72	0,00	0,54	0,54	18,54	91,24	9			
	Итого за 'Подник '		5,11	0,83	5,68	5,66	66,82	349,41	29,55			
	Ужин											
23/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	80	0,82	0,00	4,07	4,07	2,83	54,56	18,62			
5/9	Котлеты куриная паровая	100	16,18	14,91	13,89	1,99	7,37	220,15	0,31			
57/3	Макаронные изделия отварные	150	5,27	0,00	0,58	0,66	32,35	162,13	0			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0			
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78			
	Итого за 'Ужин '		25,65	14,91	18,88	7,06	74,90	584,91	19,71			
	Перед сном											
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за 'Перед сном '		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4			
	Итого за день		91,46	54,32	89,71	33,02	336,24	2585,25	87,31			

10 день													
Завтрак													
9/5	Запеканка из творога	100	16,90	16,26	9,60	1,01	13,20	209,23	0,23				
23/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,49	2,69	5,29	0,46	23,07	159,31	0,48				
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
18/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	0,52				
	Итого за 'Завтрак'		31,72	21,93	26,14	2,73	105,92	794,17	1,23				
	10:00												
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Итого за '10:00'		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Обед												
33/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	80	1,06	0,00	3,97	3,97	15,87	104,28	1,19				
11/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,36	0,26	6,04	5,36	13,91	124,91	10,52				
9/7	Котлеты рыбные из горбуши	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,19	138,04	0,84				
60/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	0,00	2,26	2,26	37,74	224,32	0				
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70	0				
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	200				
	Итого за 'Обед'		33,31	14,58	18,78	12,94	131,06	876,70	212,55				
	Полдник												
21/10	Молоко	200	5,45	5,80	4,40	0,00	8,74	95,20	1,04				
21/12	Пирожок Лакомка	60	7,30	4,59	12,11	0,38	31,45	265,68	0,04				
-	Груша	180	0,72	0,00	0,54	0,54	18,54	91,24	9				
	Итого за 'Полдник'		13,47	10,39	17,05	0,92	58,72	452,13	10,08				
	Ужин												
22/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,60	0,00	3,99	3,99	1,86	47,11	7,45				
39/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	180	13,83	11,20	12,65	2,13	25,21	277,82	12,96				
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	40	0,79	0,58	2,33	0,03	2,64	34,72	0,1				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0				
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78				
	Итого за 'Ужин'		18,60	11,78	19,31	6,49	62,06	507,73	21,29				
	Перед сном												
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за день		104,10	64,68	81,58	23,09	385,96	2777,61	250,55				

11 день													
Завтрак													
17/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,29	0,47	27,72	177,25	0,37				
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0				
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0				
-	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	0,11				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	89,01	0,52				
	Итого за 'Завтрак'		24,10	14,12	23,67	1,20	88,19	672,50	1				
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Итого за '10:00'		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
Обед													
11/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным	80	1,33	0,00	3,99	3,99	7,84	74,99	29,91				
3/2	Борщ со сметаной	250	2,26	0,26	5,91	5,22	12,99	118,38	10,82				
11/8	Гуляш из мяса говядины	100	17,51	16,75	22,07	8,00	6,36	295,46	1,74				
57/3	Макаронные изделия отварные	150	5,27	0,00	0,58	0,66	32,35	162,13	0				
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70	0				
2/10	Компот из яблок и изюма с витамином С	200	0,30	0,00	0,01	0,01	20,31	80,26	20,16				
	Итого за 'Обед'		31,96	17,01	33,53	18,84	106,56	885,92	62,62				
Полдник													
23/10	Морс из клюквы	200	0,13	0,00	0,05	0,05	24,88	99,46	3,75				
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	22,32	126,23	0				
-	Бананы	180	2,70	0,00	0,90	0,90	37,80	171,90	18				
	Итого за 'Полдник'		5,08	2,25	3,89	0,95	85,00	397,59	21,75				
Ужин													
	Салат Урожайный	80	1,29	0,00	7,95	7,95	3,34	93,28	29,01				
2	Тефтели из курицы в томатном соусе	120	9,27	7,75	3,47	2,21	11,29	116,21	1,57				
13/3	Капуста тушеная	150	3,50	0,00	2,85	3,24	13,56	101,12	31,3				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0				
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78				
	Итого за 'Ужин'		17,45	7,75	14,62	13,74	60,55	458,69	62,66				
Перед сном													
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за день		85,58	47,13	76,00	34,73	368,49	2561,58	153,43				

12 день													
Завтрак													
2/6	Омлет запеченный или паровой	70	6,83	7,27	9,20	0,00	1,22	114,86	0,1				
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,01	3,00	5,34	0,18	19,76	144,08	0,53				
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0				
-	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	0,11				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
16/10	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	11,26	62,41	0,26				
	Итого за 'Завтрак '		23,03	15,75	27,90	0,89	79,06	664,80	1				
	10:00												
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Итого за '10:00 '		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
Обед													
23/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	80	0,82	0,00	4,07	4,07	2,83	54,56	18,62				
29/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,35	1,13	4,46	0,24	11,81	105,43	7,8				
20/8	Окрошок запеченный бескостный	90	27,36	0,00	14,12	0,00	0,32	237,75	0				
60/3	Рис с овощами	150	3,51	0,00	10,28	10,28	33,22	246,65	1,32				
-	Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	232,06	0				
20/10	Паниток из шиповника	200	0,08	0,00	0,28	0,28	29,62	130,45	200				
	Итого за 'Обед '		43,64	1,13	34,63	16,30	117,88	1006,89	227,74				
Полдник													
15/12	Булочка с маком	80	6,54	0,12	0,94	1,04	42,85	213,11	0				
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	0,03	0,03	20,07	82,31	0,4				
-	Груша	180	0,72	0,00	0,54	0,54	18,54	91,24	9				
	Итого за 'Полдник '		7,78	0,12	1,51	1,61	81,46	386,66	9,4				
Ужин													
45/1	Салат из огурцов и помидор с растительным маслом	80	5,19	4,05	6,77	0,23	8,82	119,57	2,4				
34/8	Голубцы ленивые	90	4,71	4,13	5,07	0,08	3,96	82,18	1,16				
6/11	Соус сметанный	40	0,47	0,26	2,92	0,03	1,67	35,24	0,01				
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,10	0,53	20,66	137,42	10,74				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0				
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78				
	Итого за 'Ужин '		16,84	9,06	19,20	1,21	67,46	522,49	15,1				
Перед сном													
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за 'Перед сном '		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за день		98,29	32,06	83,55	20,01	374,07	2727,71	258,64				

13 день													
Завтрак													
9/5	Запеканка из творога	100	16,90	16,26	9,60	1,01	13,20	209,23	0,23				
23/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,49	2,69	5,29	0,46	23,07	159,31	0,48				
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
18/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	0,52				
	Итого за 'Завтрак'		31,72	21,93	26,14	2,73	105,92	794,17	1,23				
	10:00												
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Итого за '10:00'		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Обед												
22/1	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	80	0,71	0,00	4,03	4,03	2,37	51,03	13,33				
19/2	Суп полевой	250	2,91	0,00	5,02	5,71	19,24	139,26	6,25				
4/8	Шов из мяса говядины	200	14,80	11,90	16,51	8,52	34,55	353,25	0,96				
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70	0				
4/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,33	0,00	0,02	0,02	20,16	80,16	20,2				
	Итого за 'Обед'		24,04	11,90	26,54	19,23	103,04	778,40	40,74				
	Полдник												
21/10	Молоко	200	5,45	5,80	4,40	0,00	8,74	95,20	1,04				
-	Яблоки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	17,64	87,62	1,8				
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	0,83	3,91	3,64	32,43	190,47	0,1				
	Итого за 'Полдник'		11,43	6,63	9,03	4,36	58,80	373,30	19,14				
	Ужин												
46/1	Салат Витаминный	80	1,32	0,00	6,35	6,35	3,87	82,42	53,16				
	Гуляш из сердца говяжьего	110	22,80	22,36	6,52	0,04	2,77	161,78	2,8				
57/3	Макаронные изделия отварные	150	5,27	0,00	0,58	0,66	32,35	162,13	0				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0				
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	35,68	0,78				
	Итого за 'Ужин'		32,78	22,36	13,79	7,39	71,34	554,41	56,73				
	Перед сном												
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за 'Перед сном'		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за день		106,96	68,83	75,79	33,71	367,30	2647,17	123,24				

14 день													
Завтрак													
18/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	3,75	0,03	2,68	0,00	25,59	145,85	0				
1/6	Йогурт вареный	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0				
9/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0				
-	Творожок 5% Наша Маша	100	9,00	18,00	5,00	0,00	4,00	99,80	0,5				
-	Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	224,80	0				
18/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	0,52				
	Итого за 'Завтрак '		28,16	26,09	23,53	1,26	99,51	734,06	1,02				
	10:00												
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Итого за '10:00 '		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	4				
	Обед												
22/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,60	0,00	3,99	3,99	1,86	47,11	7,45				
7/2	Пицца из свежей капусты со сметаной	250	1,96	0,26	3,67	2,68	7,65	75,66	13,57				
5/9	Биточки куриные с рисом	90	14,92	14,39	5,31	0,08	6,00	132,57	0				
60/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	0,00	2,26	2,26	37,74	224,32	0				
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	154,70	0				
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	150,45	200				
	Итого за 'Обед '		32,07	14,65	16,48	10,24	109,59	764,82	221,01				
	Подник												
23/10	Морс из клюквы	200	0,13	0,00	0,05	0,05	24,88	99,46	3,75				
-	Бананы	180	2,70	0,00	0,90	0,90	37,80	171,90	18				
19/12	Коржик молочный	60	4,03	0,62	5,97	0,44	37,13	219,39	0,03				
	Итого за 'Подник '		6,86	0,62	6,92	1,39	99,80	490,75	21,78				
	Ужин												
13/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным	80	1,07	0,00	3,99	3,99	2,90	54,15	23,91				
9/7	Биточки рыбные из трески	90	12,41	11,43	1,61	0,11	7,19	93,52	0,91				
47/3	Гарнир овощной сборный	150	3,92	1,12	3,94	0,38	16,61	124,67	6,72				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	112,40	0				
14/10	Чай	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,12	36,01	0				
	Итого за 'Ужин '		20,89	12,55	9,91	4,86	59,17	420,74	31,54				
	Перед сном												
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за 'Перед сном '		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4				
	Итого за день		94,97	59,91	57,14	17,75	396,27	2557,25	280,75				

	Итого за период (14 дней)			1388,37	851,79	1106,64	352,09	5200,03	37332,36	2422,79
	Среднее значение			99,17		79,05		371,43	2666,60	
Б:Ж:У	1:1:4		1			1,25		3,74		