

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ
им.В.Я. Прошкина с.Шугурово
_____ Кротова Л.К.

Примерное двухнедельное (14-дневное) меню
детского оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием детей

при МБОУ СОШ им.В.Я. Прошкина с.Шугурово
Сосновоборского района Пензенской области

Возрастная категория: от 12 лет и старше

День первый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
302	Каша рассыпчатая рисовая	250	6,01	7,21	62,56	339,25
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62,00
2	Бутерброд с повидл.или джем	65	2,86	4,57	34,45	190,27
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54,00
	Всего за завтрак	530	12,48	16,23	112,21	645,52

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4
104	Суп картофельный с мясными фрикадель	250	2,2	2,78	15,39	106
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28
294	Котлеты рубленные из птицы	100	15,77	25,02	15,59	351,56
350	Кисель из ягод	200	3,15	5,00	3,12	70,31
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	31,91	45,71	75,79	968,49

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Йогурт	95	2,40	4,75	14,07	99,00
ПР	Печенье	50	4,75	6,50	21,06	162,75
ПР	Шоколад	90	7,00	15,70	50,40	405,00
ПР	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Всего за полдник	335	15,65	27,45	106,53	762,75
	Всего за день	1755	60,5215	89,364	294,326	2383,07

День второй

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная пшенная	250	8,53	13,32	53,44	369,32
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	25,14
ПР	Печенье	50	4,75	7,50	32,13	263,75
15	Сыр (порциями)	15	4,02	5,10	-	62,31
	Всего за завтрак	515	21,38	29,46	103,15	720,52

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,20	2,78	15,39	106
291	Плов из птицы	250	22,25	18,75	45,57	378,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	860	29,93	28,57	112,89	889,35

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
223	Запеканка из творога	80	10,95	16,60	26,74	167,68
ПР	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00
	Всего за полдник	380	12,75	17,20	55,04	306,68
	Всего за день	1755	64,06	75,23	271,08	1916,55

День третий

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
1	Бутерброд с маслом	55	4,24	9,88	25,29	207,01
15	Сыр (порциями)	15	4,02	5,10	-	62,31
	Всего за завтрак	520	16,02	20,00	86,69	591,62

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,40	10,04	7,29	125,10
54-20С	Суп картофельный с рыбой	250	0,35	2,51	1,82	31,28
312	Картофельное пюре	180	3,70	2,80	0,00	131,68
246	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	14,08	3,27	164
376	Чай с сахаром	200	0,73	-	9,47	40,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	22,90	30,09	22,87	630,00

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Ряженка	125	7,25	6,25	10,50	115,00
ПР	Печенье "Фигурное"	50	4,75	6,50	21,06	162,75
ПР	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50
	Всего за полдник	325	12,60	13,20	47,01	348,25
	Всего за день	1735	51,52	63,29	156,57	1569,87

День четвертый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	330,68
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
2	Бутерброд с повидл. или джем	65	2,86	4,57	34,45	190,27
15	Сыр (порциями)	15	4,02	5,10	-	62,31
	Всего за завтрак	530	15,34	23,2	98,49	664,26

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
25	Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,81	0,52	0,58	73,1
96	Рассольник ленинградский с крупой пшениной	250	2,20	5,20	15,58	117,90
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23
278	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	13,83	174,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,80	0,80	69,40	473,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	26,52	21,43	148,22	1254,17

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Кефир	125	3,63	3,13	5,00	66,25
223	Запеканка из творога	80	10,95	16,60	26,74	167,68
ПР	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Всего за полдник	355	15,18	20,33	46,44	304,43
	Всего за день	1775	57,04	64,96	293,15	2222,86

День пятый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
175	Каша молочная из риса и пшена	250	4,13	10,75	29,00	229,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
1	Бутерброд с маслом	65	4,24	9,88	25,29	207,01
15	Сыр (порциями)	15	4,02	5,10	-	62,31
	Всего за завтрак	530	16,17	26,40	80,29	623,68

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7
87	Щи из свежей капусты	250	2,13	5,88	7,35	90,84
309	Макароны отварные с маслом	180	6,80	10,00	38,00	249,20
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	5,66	1,88	101,16
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	28,84	22,37	87,23	772,20

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Йогурт	95	2,40	4,75	14,07	99,00
ПР	Шоколад	100	7,00	23,00	56,00	450,00
ПР	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Всего за полдник	295	10,20	27,95	77,57	587,00
	Всего за день	1715	55,21	76,72	245,09	1982,88

День шестой

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
1	Бутерброд с маслом	50	3,26	7,60	19,45	159,24
ПР	Зефир неглазированный	50	0,80	0,04	32,00	12,00
	Всего за завтрак	550	12,22	12,64	107,52	493,54

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20
312	Картофельное пюре	180	3,70	2,80	0,00	131,68
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Всего за обед	890	26,94	26,22	85,69	903,32

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Ряженка	125	14,50	12,50	21,00	230,00
ПР	Пирожок с манго	80	4,75	8,50	42,13	105,50
ПР	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50
	Всего за полдник	355	19,85	21,45	78,58	406,00
	Всего за день	1795	59,01	60,31	271,79	1802,86

День седьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
181	Каша манная молочная жидкая	250	7,53	5,06	41,71	242,51
2	Бутерброд с повидл. или джем	65	2,86	4,57	34,45	190,27
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
	Всего за завтрак	515	10,92	9,63	85,63	472,78

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
20	Салат свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,20	5,88	14,10	118,08
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23
278	Тефтели мясные паровые	100	8,66	9,34	13,84	174,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	26,18	26,82	88,99	836,85

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ПР	Булочка сдобная	50	2,00	17,85	26,80	270,50
ПР	Груша	100	0,40	0,10	12,10	57,00
	Всего за полдник	350	3,40	18,15	59,10	419,50
	Всего за день	1755	40,50	54,60	233,72	1729,13

День восьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,61	4,43	43,03	250,41
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
1	Бутерброд с маслом	65	4,24	9,88	25,29	207,01
	Всего за завтрак	545	29,54	17,97	80,07	600,18

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,58	3,40	18,84	120,16
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13
246	Гуляш из отварного мяса	100	11,84	11,50	3,75	165,84
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	24,96	28,34	104,01	885,31

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Йогурт	95	2,40	4,75	14,07	99,00
ПР	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	171,00
ПР	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
ПР	Шоколад	90	7,00	15,70	50,40	405,00
	Всего за полдник	325	14,70	27,75	119,17	771,00
	Всего за день	1760	69,20	74,06	303,25	2256,49

День девятый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00
2	Бутерброд с повидл.или джем	65	2,86	4,57	34,45	190,27
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
ПР	Зефир неглазированный	50	0,80	0,04	32,00	12,00
	Всего за завтрак	565	9,66	9,36	93,88	392,27

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41
119	Суп гороховый	250	10,80	4,68	24,84	184,68
312	Картофельное пюре	180	3,70	2,80	0,00	131,68
294	Котлеты рубленные из птицы	100	15,20	13,60	13,50	227,20
342	Компот из св.плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	34,15	28,03	70,11	866,51

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Сок персиковый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
223	Запеканка из творога	70	9,73	16,60	26,74	167,68
ПР	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00
	Всего за полдник	370	11,53	17,20	55,04	306,68
	Всего за день	1825	55,34	54,59	219,03	1565,46

День десятый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20
1	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00
ПР	Конфеты вафельные "Джек"	40	1,60	14,28	21,44	200,40
	Всего за завтрак	550	16,37	33,19	119,18	819,90

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,70
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00
131	Горох отварной с маслом сливочным (пюре)	180	3,90	4,48	7,21	121,70
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	27,01	11,97	84,16	744,88

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Печенье сдобное	50	1,90	3,40	16,85	105,50
ПР	Ряженка	125	7,25	9,38	10,50	115,00
ПР	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50
	Всего за полдник	325	9,75	13,23	42,80	291,00
	Всего за день	1765	53,13	58,39	246,14	1855,78

День одиннадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
174	Каша вязкая рисовая молочная	250	4,26	6,95	44,29	256,75
ПР	Пирожок с абрикосом	80	2,42	3,87	29,15	161,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
	Всего за завтрак	530	7,21	10,82	82,91	457,75

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
20	Салат свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,20	5,88	14,10	118,08
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,13
278	Тефтели мясные паровые	100	8,66	9,34	13,84	174,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
	Всего за обед	890	19,90	28,40	85,18	810,75

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Кефир	125	3,63	3,13	5,00	66,25
224	Запеканка из творога с морковью	80	10,95	16,60	26,74	167,68
ПР	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Всего за полдник	355	15,18	20,33	46,44	304,43
	Всего за день	1775	42,29	59,55	214,53	1572,93

День двенадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша пшеничная молочная	250	7,30	6,80	38,27	220,98
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
ПР	Пирожок с повидлом	100	2,42	3,87	29,15	161,00
	Всего за завтрак	550	13,50	11,34	93,42	507,09

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	250	2,20	5,20	15,58	117,90
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
342	Компот из свежих яблок	200	0,80	0,80	139,40	173,00
	Всего за обед	890	28,97	25,40	200,60	866,40

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Йогурт	95	2,40	4,75	14,07	99,00
ПР	Шоколад	90	7,00	15,70	50,40	405,00
ПР	Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	45,60
	Всего за полдник	305	10,36	20,69	73,47	549,60
	Всего за день	1745	52,83	57,43	367,49	1923,09

День тринадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
ПР	Пирожок с повидлом	100	2,42	3,87	29,15	161,00
	Всего за завтрак	550	10,58	8,87	85,22	483,30

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,15
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	100	11,84	11,50	3,75	165,84
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Всего за обед	890	32,23	26,97	127,58	996,42

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Ряженка	125	7,25	9,38	10,50	115,00
ПР	Печенье «Фигурное»	50	4,75	8,50	42,13	263,75
ПР	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50
	Всего за полдник	325	12,60	18,33	68,08	449,25
	Всего за день	1765	55,41	54,17	280,88	1928,97

День четырнадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
181	Каша манная молочная жидкая	250	7,53	5,06	41,71	242,51
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
1	Бутерброд с маслом	65	4,24	9,88	25,29	207,01
	Всего за завтрак	515	12,30	14,94	76,47	489,52

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,70
87	Щи из свежей капусты	250	2,13	5,88	7,35	90,84
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,16
312	Картофельное пюре	180	3,70	2,80	0,00	131,68
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
	Всего за обед	890	25,74	13,17	49,15	654,68

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Сок персиковый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ПР	Круассаны со сгущен	75	7,00	13,50	30,00	262,50
ПР	Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00
	Всего за полдник	375	8,80	14,10	58,30	401,50
	Всего за день	1780	46,84	42,21	183,92	1545,70