

Согласовано
Роспотребнадзор

Утверждаю

Директор МАОУ "Пансионат "Радуга"



Е.Б.Микель

Четырнадцатидневное меню

(примерное)

МАОУ "Пансионат "Радуга "

по СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню для санаторных заездов

День :1

№ 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 рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак			17	28	86	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	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед			30	34	142	1084	53
Полдник							
ТТК	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник			7	3	43	239	4
Ужин							
49	Салат из белокачанной капусты	80	1	8	2	84	16
420	Залеканка картофельная	225	18	18	38	387	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	210	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Ужин			26	26	120	743	19
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2			5	16	36	321	
Итого за день			85	107	427	3040	87

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	10	17	2	208	
277	Каша жидкая Дружба	210	7	10	39	243	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	1
Итого за Завтрак			26	42	105	873	12
Обед							
37	Салат "Степной" из разных овощей	80	3	8	6	110	6
136	Борщ с капуст и картофелем б/к	250	3	6	12	112	11
395	Котлета рубленая с белокочанной	70	8	10	7	151	11
4-2соус-202	Соус основной	30		2	2	19	
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			25	31	132	992	37
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник			18	13	20	262	2
Ужин							
81	Салат из свеклы с сыром майон	80	4	6	5	109	5
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
458	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			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			5	13	40	311	
Итого за день			102	121	406	3259	40

Примерное меню для санаторных заездов

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 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	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	3			15	62	
Итого за Завтрак			19	32	82	666	11
Обед							
56	Салат из припущенной моркови с	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
4-2соус-202	Соус основной	30		2	2	19	
471	Картофель отварной	150	6	8	25	202	13
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед			44	30	149	1126	61
Полдник							
320	Запеканка из творога	80	13	7	12	166	0
п/п	Сок фруктовый	200			20	96	4
Итого за Полдник			13	7	32	262	4
Ужин							
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	5
402	Тефтели	100	8	10	6	158	13
460	Рис отварной с овощами	175	5	5	36	213	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
576	Чай с лимоном	29			15	62	3
Итого за Ужин			21	21	126	898	22
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Ужин2			6	16	39	337	
Итого за день			103	106	428	3289	98

Примерное меню для санаторных заездов

День :4

№ 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	10	17	2	208	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак			22	40	88	798	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			30	26	132	998	36
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник			18	13	20	262	2
Ужин							
50	Салат "Сюрприз" из белокочанной	80	1	4	5	64	31
367	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			32	25	117	903	63
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2			5	16	36	321	
Итого за день			107	120	393	3282	112

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	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	
Итого за Завтрак			18	27	85	652	11
Обед							
45	Салат с белокоч капустой с яблоками	80	1	4	5	70	26
164	Суп картофельный с рисом б/к	250	4	3	20	169	8
444	Котлеты рубленные из птицы	100	19	14	17	170	16
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			35	26	156	1035	82
Полдник							
ТТК	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник			6	3	23	239	0
Ужин							
78	Салат из свеклы	80	1	8	5	98	15
366	Говядина в сочке	100	17	19	2	243	1
469	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			33	33	133	1030	16
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2			5	13	40	311	
Итого за день			97	102	437	3267	109

Примерное меню для санаторных заездов

День : 6

№ 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	
2	Сыр порциями	20	5	8	0	72	
277	Каша жидкая геркулесовая	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	1
Итого за Завтрак			21	33	89	711	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			45	21	121	1010	58
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник			18	13	20	262	2
Ужин							
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	1	0	2	11	8
377	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			26	17	92	829	9
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Ужин2			6	16	39	337	
Итого за день			90	100	361	3149	81

Примерное меню для санаторных заездов

День : 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	10	17	2	208	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Завтрак			22	40	86	800	14
Обед							
78	Салат из свеклы	80	2	4	8	75	6
157	Суп из овощей б/к	250	3	4	10	116	11
404	Тефтели	100	13	17	12	234	9
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			31	31	146	1065	53
Полдник							
320	Запеканка из творога	80	13	7	12	166	0
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник			14	7	32	262	4
Ужин							
26	Салат Столичный	80	5	10	5	133	4
ТТК	Котлета загадка	100	13	12	11	173	
473	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			29	28	119	894	10
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2			5	16	36	321	
Итого за день			101	122	419	3342	81

Примерное меню для санаторных заездов

День : 8

№ 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	
275	Каша жидкая Янтарная	210	7	10	39	279	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак			19	29	96	717	11
Обед							
50	Салат "Сюрприз" из белокочанной	80	1	4	5	64	31
165	Суп картофельный с горохом б/к	250	9	6	19	166	7
438	Цыпленок, тушеные 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			42	37	136	1212	70
Полдник							
314	Сырники из творога	80	14	10	9	184	
п/п	Молоко обогащенное	200	1	1	0	46	
Итого за Полдник			22	14	37	365	0
Ужин							
58	Салат из моркови(припущен) с	80	1	6	5	82	4
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			35	28	196	1013	32
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2			5	13	40	311	
Итого за день			123	121	505	3618	113

Примерное меню для санаторных заездов

День : 9

№ 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	
2	Сыр порциями	20	5	6	0	72	
277	Каша жидкая манная	210	6	8	28	212	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак			18	28	85	659	11
Обед							
53	Салат витаминный	80	1	4	8	72	26
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			38	32	155	1183	54
Полдник							
ТТК	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник			7	3	43	239	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	
547	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	131	0
Итого за Ужин			27	24	139	983	7
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Ужин2			6	16	39	337	
Итого за день			96	103	461	3401	76

Примерное меню для санаторных заездов

День : 10

№ 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 геркулесовая	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	
Итого за Завтрак			21	30	89	702	11
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	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
592	Сок	200	1		20	96	4
Итого за Обед			47	15	129	940	48
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник			18	13	20	262	2
Ужин							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	1	0	3	17	20
403	Тефтели	100	11	13	10	202	2
458	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			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			5	16	36	321	
Итого за день			115	93	393	3047	83

Примерное меню для санаторных заездов

День : 11

№ 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	10	17	2	208	
275	Каша жидкая Янтарная	210	7	10	39	279	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Завтрак			24	41	98	864	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	
547	Компот из ягод	200	1			131	
Итого за Обед			31	36	110	1108	42
Полдник							
320	Запеканка из творога	80	13	7	12	166	0
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник			14	7	32	262	4
Ужин							
81	Салат из свеклы с сыром с майонез	80	2	4	8	75	4
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			34	28	108	897	12
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2			5	13	40	311	
Итого за день			108	125	388	3442	72

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	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак			17	29	86	662	11
Обед							
пп	Икра кабачковая	80	0	6	6	72	3
136	Борщ с капуст и картофелем б/к	250	3	6	12	112	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			21	23	147	1016	18
Полдник							
314	Сырники из творога	80	14	10	9	184	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник			20	16	17	294	0
Ужин							
58	Салат из припущ. моркови с чесноком	80	1	6	5	82	4
438	Цыплята, тушеные с овощами	100	17	24	4	280	7
493	Рагу овощное	175	4	7	15	149	13
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Ужин			42	36	170	936	27
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Ужин2			6	16	39	337	
Итого за день			106	120	459	3245	56

Примерное меню для санаторных заездов

День : 13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	10	17	2	208	
277	Каша жидкая Дружба	210	6	8	28	243	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	
Итого за Завтрак			25	40	94	873	11
Обед							
43	Салат белокачанной капусты	80	1	4	5	64	39
165	Суп картофельный с горохом б/к	250	9	6	19	166	7
403	Тефтели	100	10	13	9	198	2
459	Рис отварной	150	4	7	32	195	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед			32	30	159	1108	75
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник			13	7	32	248	6
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			26	24	122	914	10
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2			5	16	36	321	
Итого за день			101	117	443	3464	102

Примерное меню для санаторных заездов

День : 14

№ 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	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак			17	27	60	511	11
Обед							
59	Салат из моркови (припуц) с	80	1	0	12	52	2
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			42	17	132	1062	17
Полдник							
320	Запеканка из творога	80	13	7	12	166	0
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник			19	13	20	276	0
Ужин							
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	3	87	19
377	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			66	40	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			5	13	40	311	
Итого за день			123	129	371	3065	48