

Примерное меню для санаторных заездов

День :1

осень-зима

№ 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 рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Яблоко	100			10	44	10
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак			16	27	86	585	11
Обед							
п/п	Икра кабачковая	80	0	6	6	72	3
136	Борщ с капустой и картофелем на курин. бульон	300	11	7	16	177	11
436	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	100	13	17	3	215	1
469	Макаронные изделия отварные	175	7	6	37	226	13
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед			39	36	156	1022	55
Полдник							
320	Запеканка из творога с джемом	80	14	7	13	177	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник			15	7	33	273	4
Ужин							
49	Салат из белокачанной капусты "Ароматный"	80	1	8	2	84	16
420	Запеканка картофельная с мясом	200	16	18	15	290	18
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
639	Булочка	50	4	5	33	191	
576	Чай с лимоном	29			15	62	3
Итого за Ужин			28	31	130	837	37
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			103	115	445	3030	107

Примерное меню для санаторных заездов

День : 2

осень-зима

№ 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	10	17	2	208	
277	Каша жидкая Дружба	210	7	9	33	244	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Груша	100			10	46	5
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	1
Итого за Завтрак			25	40	99	808	7
Обед							
53	Салат витаминный	80	1	4	8	72	
164	Суп картофельный с рисом на курин. бульоне	300	4	3	20	169	8
395	Котлета рубленая из филе птицы из с белокочанной капустой	100	12	14	10	216	11
473	Пюре картофельное	175	4	6	24	165	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
538	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед			29	27	147	928	28
Полдник							
314	Сырники из творога со сгущенным молоком	80	13	10	15	205	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник			19	16	23	315	0
Ужин							
81	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	80	4	6	5	109	5
369	Гуляш из говядины	100	16	16	3	218	1
271	Каша гречневая	150	7	7	27	199	2
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин			30	23	110	687	3
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			108	120	419	3051	31

Примерное меню для санаторных заездов

День : 3

осень-зима

№ 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	8	0	72	
277	Каша жидкая 4 злаков	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Яблоко	100			10	44	5
576	Чай с лимоном	200			15	62	
Итого за Завтрак			18	31	82	598	6
Обед							
56	Салат из моркови с яблоками	80	1	4	8	77	4
172	Суп лапша-домашняя на курин.бульоне	300	6	6	14	132	1
402	Тефтели	100	8	10	6	158	13
471	Картофель отварной	175	3	5	27	169	21
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед			26	25	149	868	66
Полдник							
320	Запеканка из творога с джемом	80	14	7	13	177	
п/п	Сок фруктовый	200			20	96	4
Итого за Полдник			14	7	33	273	4
Ужин							
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	5
432	Птица отварная	100	22	12	1	200	9
460	Рис отварной с овощами	150	5	5	31	183	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Булочка"Дорожная"	50	3	7	26	180	
576	Чай с лимоном	29			15	62	3
Итого за Ужин			38	30	142	937	18
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			101	107	446	2989	94

Примерное меню для санаторных заездов

День :4

осень-зима

№ 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	10	17	2	208	
278	Каша жидкая рисовая	210	7	9	35	243	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Груша	100			10	46	5
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак			23	39	94	760	6
Обед							
37	Салат "Степной"из разных овощей	80	3	8	6	110	6
145	Щи из свежей капусты с картофелем на курин. бульоне	300	3	6	8	121	22
386	Шницель	100	15	15	13	230	
468	Пюре гороховое	175	18	6	35	265	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
592	Сок	200	0		20	96	4
Итого за Обед			46	35	147	1032	32
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками с джемом	80	12	7	12	162	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник			18	13	20	272	2
Ужин							
26	Салат из белокочанной капусты	80	1	8	3	87	19
367	Жаркое по-домашнему	200	23	21	18	354	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Ужин			32	29	115	773	51
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			124	130	416	3150	91

Примерное меню для санаторных заездов

День : 5

осень-зима

№ 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 шоколадное 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	90	
п/п	Мандарин	100			10	44	5
576	Чай с лимоном	200			15	62	
Итого за Завтрак			17	26	85	584	6
Обед							
6	Салат из белок. капуста с яблоками	80	1	8	4	92	26
153	Рассольник " Ленинградкий" на курин. бульоне	300	3	6	17	158	8
445	Котлеты "Дружба"	100	18	21	10	303	3
475	Пюре картофельное	175	4	6	24	165	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед			34	41	149	1050	69
Полдник							
320	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80	13	7	17	186	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник			13	7	17	186	0
Ужин							
78	Салат из свеклы	80	2	5	8	75	6
366	Говядина в сочке	100	17	19	2	243	1
469	Макаронные изделия отварные	150	6	6	32	194	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Булочка " Ароматная"	50	4	5	30	180	
547	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	24	103	0
Итого за Ужин			37	35	161	1005	7
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			106	123	452	3138	82

Примерное меню для санаторных заездов

День : 6

осень-зима

№ 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	8	0	72	
277	Каша жидкая 4 злаков	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Груша	100			10	46	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	1
Итого за Завтрак			20	32	89	645	12
Обед							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1	0	4	21	16
166	Суп картофельный с макаронными изделиями на курин. бульоне	300	7	4	19	143	8
266	Бифштекс рубленный	100	18	28	0	328	
207	Картофель тушеный	175	7	14	25	239	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед			41	46	133	1037	28
Полдник							
314	Сырники из творога с джемом	80	15	11	9	197	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник			21	17	17	307	0
Ужин							
59	Салат из моркови с яблоками	80	1	0	12	52	2
377	Плов	250	17	17	25	324	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
547	Компот из смеси сухофруктов	200	1			131	
Итого за Ужин			26	17	102	717	3
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			87	126	381	3019	43

Примерное меню для санаторных заездов

День : 7

осень-зима

№ 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	10	17	2	208	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Яблоко	10			10	44	5
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Завтрак			21	39	88	732	9
Обед							
81	Салат из свеклы с сыром	80	2	4	8	75	5
157	Суп из овощей накурин. бульоне	300	3	4	10	116	11
404	Тефтели	100	13	17	12	234	9
458	Каша гречневая	175	5	6	26	181	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед			31	31	150	938	52
Полдник							
320	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80	13	7	17	186	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник			14	7	37	282	4
Ужин							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1	0	4	21	16
	Котлета загодка	100	13	12	11	173	
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Булочка	50	5	8	36	234	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин			29	25	151	839	21
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			100	116	466	3104	86

Примерное меню для санаторных заездов

День : 8

осень-зима

№ 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 Янтарная	210	7	10	39	279	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Банан	100			21	95	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак			18	28	107	700	11
Обед							
50	Салат" Сюрприз" из белокочанной капусты	80	1	4	5	64	31
165	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	300	9	6	19	166	7
438	Цыплята, тушеные с овощами	100	17	24	4	280	7
471	Картофель отварной	175	3	5	27	169	21
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед			38	37	140	985	70
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками с джемом	80	12	7	12	162	2
п/п	Молоко обогащенное	100	1	1	0	46	
Итого за Полдник			22	14	37	365	2
Ужин							
58	Салат из моркови с чесноком	80	1	6	5	82	4
369	Гуляш	100	11	13	3	218	1
459	Рис отварной	150	4	10	33	180	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Плюшка Московская	50	6	3	23	100	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Ужин			35	28	196	912	32
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			118	121	520	3275	115

МАОУ "Пансионат "Радуга"

Примерное меню для санаторных заездов

День : 9

осень-зима

№ 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	90	
п/п	Яблоко	100			10	44	5
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак			17	27	85	591	6
Обед							
53	Салат витаминный	80	1	4	8	72	26
153	Рассольник " Ленинградский" на курин. бульоне	300	3	6	17	158	8
420	Запеканка картофельная	275	15	20	28	352	18
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед			27	30	147	914	79
Полдник							
320	Запеканка из творога с джемом	80	14	7	13	177	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник			15	7	33	273	4
Ужин							
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	7
375	Говядина тушеная с луком	100	19	20	2	266	1
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	194	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
547	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	131	0
Итого за Ужин			34	31	134	903	8
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			98	109	439	2994	97

Примерное меню для санаторных заездов

День : 10

осень-зима

№ 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	10	17	2	208	
277	Каша жидкая 4- злаковая	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Банан	100			21	95	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	
Итого за Завтрак			25	41	102	830	11
Обед							
73	Салат овощной с яблоками и свеклой	80	1	0	5	27	13
172	Суп - лапша домашняя на курин. бульоне	300	6	6	14	132	1
432	Птица отварная	100	22	12	1	200	2
476	Картофель запеченый	175	5	18	39	334	22
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
592	Сок	200	1		20	96	4
Итого за Обед			42	36	144	999	42
Полдник							
314	Сырники из творога со сгущенным молоком	80	13	10	15	205	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник			19	16	23	315	0
Ужин							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1	0	4	21	16
403	Тефтели	100	11	13	10	202	2
460	Рис отварной с овощами	150	5	5	31	183	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
631	Булочка ванильная	60	4	6	30	188	
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин			28	24	155	864	19
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			119	131	464	3321	72

Примерное меню для санаторных заездов

День : 11

осень-зима

№ 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 Янтарная	210	7	10	39	279	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Яблоко	200			20	88	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Завтрак			18	28	106	695	4
Обед							
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	3	87	19
153	Суп из овощей на курин. бульоне	300	3	4	10	116	8
452	Фрикадельки из цыплят	100	16	13	10	217	1
300	Спагетти отварные	150	6	5	32	194	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
547	Компот из ягод	200	1			131	
Итого за Обед			34	30	120	955	28
Полдник							
320	Запеканка из творога с джемом	80	14	7	13	177	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник			15	7	33	273	4
Ужин							
81	Салат из свеклы с сыром	80	2	4	8	75	4
367	Жаркое по-домашнему	200	23	21	18	354	5
п/п	Плюшка "Московская"	50	4	2	30	152	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин			36	27	136	851	9
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			108	106	435	3087	45

Примерное меню для санаторных заездов

День : 12

осень-зима

№ 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	7	10	39	279	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Груша	150			15	72	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак			18	29	101	686	11
Обед							
пп	Икра кабачковая	80	0	6	6	72	3
136	Борщ с капустой и картофелем на курин. бульоне	300	3	6	12	112	11
369	Гуляш	75	16	16	3	218	1
458	Каша гречневая	175	8	8	31	232	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед			35	36	137	940	19
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками с джемом	80	12	7	12	162	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник			18	13	20	272	2
Ужин							
58	Салат из моркови с чесноком	80	1	6	5	82	4
386	Шницель	100	15	15	13	250	
493	Рагу овощное	150	4	7	13	128	11
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
636	Булочка "Дорожная"	50	4	4	27	160	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Ужин			42	36	170	892	18
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			118	128	468	3103	50

Примерное меню для санаторных заездов

День : 13

осень-зима

№ 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	10	17	2	208	
277	Каша жидкая "Дружба"	210	6	8	28	212	1
п/п	Батон	40	6	1	32	90	
п/п	Банан	200			42	190	20
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	
Итого за Завтрак			24	39	126	920	21
Обед							
43	Салат белокочанной капусты	80	1	4	5	64	39
166	Суп картофель с макаронными изделиями на курином бульоне	300	7	4	19	143	8
403	Тефтели	100	10	13	9	198	2
459	Рис отварной	175	4	7	38	228	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед			30	28	165	965	76
Полдник							
320	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80	13	7	17	186	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник			14	7	37	282	4
Ужин							
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	7
420	Запеканка картофельная с мясом	200	16	18	15	290	18
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Ужин			24	24	99	664	28
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			97	112	467	3144	129

Примерное меню для санаторных заездов

День : 14

осень-зима

№ 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	90	
пп	Конфета шоколадная	25	13	9	3	112	
п/п	Яблоко	100			10	44	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак			17	27	60	703	11
Обед							
59	Салат из припущенной моркови с яблоками	80	1	0	12	52	2
145	Щи из свежей капусты с картофелем на курин. бульоне	300	3	6	8	121	22
443	Котлеты натуральная из филе птицы	100	16	6	1	218	9
468	Пюре гороховое	175	18	6	35	265	7
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	
Итого за Обед			45	18	129	910	38
Полдник							
314	Сырники из творога с джемом	80	15	11	9	197	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник			21	17	17	307	0
Ужин							
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	3	87	19
377	Плов	250	17	17	25	324	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	140	7		65	210	
п/п	Булочка	60	4		6	30	188
547	Компот из смеси сухофруктов	200	1			131	
Итого за Ужин			40	35	119	782	208
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2			5	14	40	313	
Итого за день			123	129	365	3015	#REF!

Таблица среднего значения по меню 14 дней

	белки	жиры	углеводв	энер.цен	витамин С
1 день	103	120	448	2994	107
2 день	112	130	455	3357	41
3 день	100	109	456	3115	99
4 день	128	135	454	3433	110
5 день	106	131	451	3280	96
6 день	92	137	427	3413	53
7 день	100	118	462	3169	91
8 день	128	132	545	3379	115
9 день	102	119	475	3302	102
10 день	120	135	452	3350	61
11 день	97	123	429	3232	55
12 день	122	138	499	3223	50
13 день	102	111	496	3297	109
14 день	123	129	411	3047	68
Итого за 14 дней	1535	1767	6460	45591	1157
Средняя значение за период	109	126	461	327.9	
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в%от ккал	1	1	4		

В лагере предусмотрено пятиразовое питание , по-домашнему :
из свежих разных овощей, фрукты, ягодные напитки, соки, йогурты.
Самые разнообразные первые и вторые блюда просто пальчики оближешь!
Средняя за день калорийность 2556 ккаал.
В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи в процентном отношении составляет:

- *завтрак от 20%
- *обед от 35%
- *полдник от 10 %
- *ужин от 30%
- *второй ужин от 5%

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в течение дня

СанПин 2.4.4.3155-13

	Завтрак	обед	Полдник	Ужин	Ужин-2	Итого (ККАЛ)
1 день	541	994	361	837	208	2941
2 день	762	928	361	976	203	3230
3 день	550	925	368	938	208	2989
4 день	601	1052	316	959	203	3131
5 день	570	1050	301	1044	208	3173
6 день	599	1062	352	869	203	3085
7 день	688	938	317	960	208	3111
8 день	640	1007	365	1088	203	3303
9 день	628	846	317	1033	208	3032
10 день	590	999	352	940	203	3084
11 день	640	912	318	908	208	2986
12 день	550	940	344	966	203	3003
13 день	615	996	368	890	208	3077
14 день	518	910	379	1100	203	3110
Итого за 14 дней	8492	13559	4819	13508	2877	43255
Средняя значение за период	606.5	971	344	964	205.5	3092