

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЗОЛ «Чайка»  
Е.С. Бондаренко  
« 10 » июля 2025 г.

**МЕНЮ**  
**на проведение смены отдыха и оздоровления**  
**«Летний калейдоскоп»**  
**с 20.07.2025 г. – 02.08.2025 г.**

| Наименование блюд                        | Масса порции в гр. | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (Ккал) |
|------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                                          |                    | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 1 день                                   |                    |                      |       |       |                                |
| Обед:                                    |                    |                      |       |       |                                |
| Щи с говядиной                           | 250                | 6,34                 | 4,035 | 7,81  | 91,44                          |
| Пюре картофельное                        | 200                | 4,08                 | 6,4   | 27,26 | 150                            |
| Котлеты, биточки, шницели                | 100                | 15,55                | 11,55 | 15,7  | 228,75                         |
| Хлеб                                     | 50                 | 4,1                  | 0,7   | 0,65  | 25,3                           |
| Овощ (огурец, помидор)                   | 100                | 0,6                  |       | 2,0   | 14                             |
| Компот из смеси сухофруктов              | 200                | 0,24                 | -     | 29,34 | 121                            |
| Итого:                                   |                    |                      |       |       | 630,49                         |
| Полдник:                                 |                    |                      |       |       |                                |
| Сок                                      | 200                | -                    | -     | 22,4  | 90                             |
| Печенье «Персик»                         | 100                | 5,5                  | 26    | 53    | 470                            |
| Фрукт (яблоко, апельсин, банан)          | 100                | 0,8                  |       | 21,4  | 84                             |
| Итого:                                   |                    |                      |       |       | 644                            |
| Ужин:                                    |                    |                      |       |       |                                |
| Плов                                     | 250                | 23,57                | 19,5  | 23,28 | 357,23                         |
| Хлеб                                     | 50                 | 4,1                  | 0,7   | 0,65  | 25,3                           |
| Чай с сахаром                            | 200                | 0,2                  | -     | 14    | 56                             |
| Итого:                                   |                    |                      |       |       | 438,53                         |
| Паужин:                                  |                    |                      |       |       |                                |
| Снежок                                   | 200                | 6,4                  | 5     | 8,4   | 124                            |
| Сдоба «Конвертик с повидлом»             | 75                 | 6,6                  | 8,2   | 56,7  | 327                            |
| Итого:                                   |                    |                      |       |       | 451                            |
| Всего:                                   |                    |                      |       |       | 2067,02                        |
| 2 день                                   |                    |                      |       |       |                                |
| Завтрак:                                 |                    |                      |       |       |                                |
| Каша пшенная молочная                    | 200                | 5,6                  | 6,8   | 33,6  | 238,53                         |
| Хлеб с маслом                            | 50/15              | 5,8                  | 32,3  | 38,5  | 385                            |
| Чай с сахаром                            | 200                | 0,2                  | -     | 14    | 56                             |
| Итого:                                   |                    |                      |       |       | 679,53                         |
| Обед:                                    |                    |                      |       |       |                                |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250                | 7,29                 | 5,7   | 16,99 | 148,5                          |

|                                          |          |       |       |       |                |
|------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------|
| <u>Обед:</u>                             |          |       |       |       |                |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250      | 7,29  | 5,7   | 16,99 | 148,5          |
| Рагу овощное с мясом                     | 200      | 18,7  | 22,8  | 18,8  | 355            |
| хлеб                                     | 50       | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| овощ (огурец, помидор)                   | 100      | 0,9   | 0,1   | 2,6   | 14,0           |
| Компот из смеси сухофруктов              | 200      | 0,05  | -     | 25,9  | 97,8           |
| <u>Итого:</u>                            |          |       |       |       | <b>640,6</b>   |
| <u>Полдник:</u>                          |          |       |       |       |                |
| Сок                                      | 200      | -     | -     | 22,4  | 90             |
| Печенье «Шутка»                          | 100      | 6,5   | 13    | 64    | 400            |
| Фрукт (яблоко, апельсин, банан)          | 100      | 0,4   |       | 48    | 184            |
| <u>Итого:</u>                            |          |       |       |       | <b>674</b>     |
| <u>Ужин:</u>                             |          |       |       |       |                |
| Макаронные изделия отварные              | 150      | 5,52  | 4,52  | 26,5  | 168,45         |
| Котлеты, биточки, шницели                | 100      | 15,55 | 11,55 | 15,7  | 228,75         |
| хлеб                                     | 50       | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| Чай с сахаром                            | 200      | 0,2   | -     | 14    | 56             |
| <u>Итого:</u>                            |          |       |       |       | <b>478,5</b>   |
| <u>Паужин:</u>                           |          |       |       |       |                |
| Сок                                      | 200      | -     | -     | 22,4  | 90             |
| Сдоба со сгущенкой                       | 75       | 6,6   | 4,5   | 60,2  | 308            |
| <u>Итого:</u>                            |          |       |       |       | <b>398</b>     |
| <u>Всего:</u>                            |          |       |       |       | <b>2870,63</b> |
| <b>3 день</b>                            |          |       |       |       |                |
| <u>Завтрак:</u>                          |          |       |       |       |                |
| Каша манная молочная                     | 200      | 6,23  | 8,9   | 25,67 | 206,3          |
| Хлеб с маслом и сыром                    | 50/15/15 | 9,42  | 21,8  |       | 252            |
| Какао с молоком                          | 200      | 3,52  | 3,72  | 25,49 | 145,2          |
| <u>Итого:</u>                            |          |       |       |       | <b>603,5</b>   |
| <u>Обед:</u>                             |          |       |       |       |                |
| Суп картофельный с бобовыми (горох)      | 250      | 5,49  | 5,28  | 16,33 | 134,75         |
|                                          | 200      | 27,53 | 7,47  | 21,95 | 265            |
| Жаркое по-домашнему                      | 50       | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| Хлеб                                     | 100      | 0,6   |       | 2,9   | 14             |
| Овощ (огурец, помидор)                   | 200      | 0,24  | -     | 29,34 | 121            |
| Компот из смеси сухофруктов              |          |       |       |       |                |
| <u>Итого:</u>                            |          |       |       |       | <b>560,05</b>  |
| <u>Полдник:</u>                          |          |       |       |       |                |
| Сок                                      | 200      | -     | -     | 22,4  | 90             |
| Печенье «Вупи Пай»                       | 100      | 6     | 21    | 43    | 390            |
| Фрукт (яблоко, апельсин, банан)          | 100      | 1,8   |       | 16,8  | 76             |
| <u>Итого:</u>                            |          |       |       |       | <b>556</b>     |
| <u>Ужин:</u>                             |          |       |       |       |                |
| Каша перловая рассыпчатая                | 180      | 5,5   | 4,7   | 38    | 229            |
| Тефтели мясные                           | 100      | 15,62 | 13,5  | 6,09  | 211,23         |

|                                      |            |       |       |       |                |
|--------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------------|
| хлеб                                 | 50         | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| Чай с сахаром                        | 200        | 0,2   | -     | 14    | 56             |
| <b>Итого:</b>                        |            |       |       |       | <b>521,53</b>  |
| <b>Паужин:</b>                       |            |       |       |       |                |
| Сдоба «Конвертик с повидлом»         | 75         | 6,6   | 8,2   | 56,7  | 327            |
| Сок                                  | 200        | -     | -     | 22,4  | 90             |
| <b>Итого:</b>                        |            |       |       |       | <b>417</b>     |
| <b>Всего:</b>                        |            |       |       |       | <b>2658,08</b> |
| <b>4 день</b>                        |            |       |       |       |                |
| <b>Завтрак:</b>                      |            |       |       |       |                |
| Макаронны отварные с сыром           | 200        | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264            |
| Яйца вареные                         | 40 (1 шт.) | 5,1   | 4,6   | 0,3   | 63             |
| Хлеб                                 | 50         | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| Кофейный напиток                     | 200        | 3,0   | 3,0   | 20    | 115            |
| <b>Итого:</b>                        |            |       |       |       | <b>467,3</b>   |
| <b>Обед:</b>                         |            |       |       |       |                |
| Суп картофельный с крупой (рис)      | 250        | 1,98  | 2,74  | 14,58 | 90,75          |
| Пюре гороховое                       | 180        | 18,1  | 5,9   | 42,5  | 318            |
| Рыба тушеная в томате с овощами      | 100        | 7,88  | 4,14  | 3,74  | 82,78          |
|                                      | 100        | 0,9   | 0,1   | 2,6   | 14,0           |
| Овощ (огурец, помидор)               | 50         | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| хлеб                                 | 200        | 0,24  | -     | 29,34 | 121            |
| Компот из смеси сухофруктов          |            |       |       |       |                |
| <b>Итого:</b>                        |            |       |       |       | <b>651,83</b>  |
| <b>Полдник:</b>                      |            |       |       |       |                |
| Сок                                  | 200        | -     | -     | 22,4  | 90             |
| Кексик фруктовый                     | 100        | 5     | 19    | 58    | 420            |
| Фрукт (яблоко, апельсин, банан)      | 100        | 0,4   | -     | 48    | 184            |
| <b>Итого:</b>                        |            |       |       |       | <b>694</b>     |
| <b>Ужин:</b>                         |            |       |       |       |                |
| Каша гречневая рассыпчатая           | 180        | 10,6  | 6,8   | 46,3  | 312            |
| Голень куриная в сметан. соусе       | 115        | 13,3  | 11,12 | 15,77 | 245,7          |
| хлеб                                 | 50         | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| Чай с сахаром                        | 200        | 0,2   | -     | 14    | 56             |
| <b>Итого:</b>                        |            |       |       |       | <b>639</b>     |
| <b>Паужин:</b>                       |            |       |       |       |                |
| Сок                                  | 200        | -     | -     | 22,4  | 90             |
| Сдоба со сгущенкой                   | 75         | 6,6   | 4,5   | 60,2  | 308            |
| <b>Итого:</b>                        |            |       |       |       | <b>398</b>     |
| <b>Всего:</b>                        |            |       |       |       | <b>2850,13</b> |
| <b>5 день</b>                        |            |       |       |       |                |
| <b>Завтрак:</b>                      |            |       |       |       |                |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250        | 7,19  | 6,51  | 23,55 | 181,5          |
| хлеб с маслом и сыром                | 50/15/15   | 9,42  | 21,8  |       | 252            |
| Чай с лимоном                        | 200        | 0,53  | -     | 9,87  | 41,6           |

|                                 |       |       |       |       |                |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|----------------|
| <u>Итого:</u>                   |       |       |       |       | <b>475,1</b>   |
| <u>Обед:</u>                    |       |       |       |       |                |
| Суп картофельный с рыбой        | 250   | 7,2   | 4,1   | 13    | 119            |
| Тефтели мясные                  | 100   | 15,62 | 13,5  | 6,09  | 211,23         |
| Пюре картофельное               | 200   | 4,08  | 6,4   | 27,26 | 183            |
| Хлеб                            | 50    | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| Овощ (огурец, помидор)          | 100   | 0,6   |       | 2,0   | 14             |
| Компот из смеси сухофруктов     | 200   | 0,24  | -     | 29,34 | 121            |
| <u>Итого:</u>                   |       |       |       |       | <b>673,53</b>  |
| <u>Полдник:</u>                 |       |       |       |       |                |
| Сок                             | 200   | -     | -     | 22,4  | 90             |
| Пряник                          | 25    | 1,50  | 1,20  | 18,80 | 91,50          |
| Фрукт (яблоко, апельсин, банан) | 100   | 1,8   | -     | 16,8  | 76             |
| <u>Итого:</u>                   |       |       |       |       | <b>257,5</b>   |
| <u>Ужин:</u>                    |       |       |       |       |                |
| Бефстроганов                    | 100   | 17,64 | 16,68 | 5,03  | 242            |
| Макарон. изд. отвар.(спагетти)  | 150   | 5,52  | 4,52  | 26,5  | 168,45         |
| Чай с сахаром                   | 200   | 0,2   | -     | 14,0  | 56             |
| Хлеб                            | 50    | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| <u>Итого:</u>                   |       |       |       |       | <b>491,75</b>  |
| <u>Паужин:</u>                  |       |       |       |       |                |
| Сок                             | 200   | -     | -     | 22,4  | 90             |
| Сдоба «Конвертик с повидлом»    | 75    | 6,6   | 8,2   | 56,7  | 327            |
| <u>Итого:</u>                   |       |       |       |       | <b>417</b>     |
| <u>Всего:</u>                   |       |       |       |       | <b>2314,88</b> |
| <b>6 день</b>                   |       |       |       |       |                |
| <u>Завтрак:</u>                 |       |       |       |       |                |
| Суп молочный с крупой           | 200   | 4,97  | 5,1   | 16,5  | 131,80         |
| (кукурузная)                    | 200   | 0,53  | -     | 9,87  | 41,6           |
| Чай с лимоном                   | 50/15 | 5,8   | 32,3  | 38,5  | 385            |
| Хлеб с маслом                   |       |       |       |       |                |
| <u>Хлеб</u>                     | 50    | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| <u>Итого:</u>                   |       |       |       |       | <b>583,7</b>   |
| <u>Обед:</u>                    |       |       |       |       |                |
| Суп фасолевый                   | 250   | 6,3   | 0,7   | 27,5  | 135,8          |
| Гуляш                           | 100   | 23,8  | 19,52 | 5,74  | 203            |
| Каша перловая рассыпчатая       | 180   | 5,5   | 4,7   | 38    | 229            |
| Хлеб                            | 50    | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| Овощ (огурец, помидор)          | 100   | 0,9   | 0,1   | 2,6   | 14,0           |
| Компот из смеси сухофруктов     | 200   | 0,24  | -     | 29,34 | 121            |
| <u>Итого:</u>                   |       |       |       |       | <b>728,1</b>   |
| <u>Полдник:</u>                 |       |       |       |       |                |
| Сок                             | 200   | -     | -     | 22,4  | 90             |
| Печенье «Шутка»                 | 100   | 6,5   | 13    | 64    | 400            |
| Фрукт (яблоко, апельсин, банан) | 100   | 0,4   |       | 48    | 184            |
| <u>Итого:</u>                   |       |       |       |       | <b>674</b>     |

|                                  |       |       |       |        |                |
|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------------|
| <u>Ужин:</u>                     |       |       |       |        |                |
| Жаркое по-домашнему              | 200   | 27,53 | 7,47  | 21,95  | 265            |
| Чай с сахаром                    | 200   | 0,2   | -     | 14     | 56             |
| Хлеб                             | 50    | 4,1   | 0,7   | 0,65   | 25,3           |
| <u>Итого:</u>                    |       |       |       |        | <b>346,3</b>   |
| <u>Паужин:</u>                   |       |       |       |        |                |
| Снежок                           | 200   | 6,4   | 5     | 8,4    | 124            |
| Сдоба со сгущенкой               | 75    | 6,6   | 4,5   | 60,2   | 308            |
| <u>Итого:</u>                    |       |       |       |        | <b>432</b>     |
| <u>Всего:</u>                    |       |       |       |        | <b>2764,1</b>  |
| <b>7 день</b>                    |       |       |       |        |                |
| <u>Завтрак:</u>                  |       |       |       |        |                |
| Каша рисовая молочная вязкая     | 200   | 6,1   | 10,3  | 24,1   | 182            |
| Хлеб с сыром                     | 50/15 | 7,9   | 4,01  | 41,52  | 287,14         |
| Кофейный напиток                 | 200   | 3,0   | 3,0   | 20     | 115            |
| <u>Итого:</u>                    |       |       |       |        | <b>584,14</b>  |
| <u>Обед:</u>                     |       |       |       |        |                |
| Борщ с капустой и картофелем     | 250   | 1,81  | 4,91  | 125,25 | 102,5          |
| Тефтели мясные                   | 100   | 15,62 | 13,5  | 6,09   | 211,23         |
| Пюре картофельное                | 200   | 4,08  | 6,4   |        | 183            |
| Хлеб                             |       |       |       | 27,26  |                |
| Компот из смеси сухофруктов      | 50    | 4,1   | 0,7   | 0,65   | 25,3           |
| Овощ (огурец, помидор)           | 200   | 0,24  | -     | 29,3   | 121            |
|                                  | 100   | 0,6   |       | 2,0    | 14             |
| <u>Итого:</u>                    |       |       |       |        | <b>657,03</b>  |
| <u>Полдник:</u>                  |       |       |       |        |                |
| Сок                              | 200   | -     | -     | 22,4   | 90             |
| Печенье «Вупи Пай»               | 100   | 6     | 21    | 43     | 390            |
| Фрукт (яблоко, апельсин, банан)  | 100   | 0,9   | 0,2   | 11,8   | 48             |
| <u>Итого:</u>                    |       |       |       |        | <b>528</b>     |
| <u>Ужин:</u>                     |       |       |       |        |                |
| Каша гречневая рассыпчатая       | 180   | 10,6  | 6,8   | 46,3   | 312            |
| Голень куриная в сметанном соусе | 115   | 13,3  | 11,12 | 15,77  | 245,7          |
| Хлеб                             | 50    | 4,1   | 0,7   | 0,65   | 25,3           |
| Чай с сахаром                    | 200   | 0,2   | -     | 14     | 56             |
| <u>Итого:</u>                    |       |       |       |        | <b>639</b>     |
| <u>Паужин:</u>                   |       |       |       |        |                |
| Сок                              | 200   | -     | -     | 22,4   | 90             |
| Сдоба «Конвертик с повидлом»     | 75    | 6,6   | 8,2   | 56,7   | 327            |
| <u>Итого:</u>                    |       |       |       |        | <b>417</b>     |
| <u>Всего:</u>                    |       |       |       |        | <b>2825,17</b> |
| <b>8 день</b>                    |       |       |       |        |                |
| <u>Завтрак:</u>                  |       |       |       |        |                |
| Макароны с сыром                 | 200   | 11,17 | 10,28 | 31,78  | 264            |
| Чай с лимоном                    | 200   | 0,53  | -     | 9,87   | 41,6           |

|                                          |            |       |       |       |                |
|------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|----------------|
| Яйца вареные                             | 40 (1 шт.) | 5,1   | 4,6   | 0,3   | 63             |
| Хлеб                                     | 50         | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| <b>Итого:</b>                            |            |       |       |       | <b>393,9</b>   |
| <b>Обед:</b>                             |            |       |       |       |                |
| Щи с говядиной                           | 250        | 6,34  | 4,035 | 7,81  | 91,44          |
| Пюре картофельное                        | 200        | 4,08  | 6,4   | 27,26 | 150            |
| Котлеты, биточки, шницели                | 100        | 15,55 | 11,55 | 15,7  | 228,75         |
| Хлеб                                     | 50         | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| Овощ (огурец, помидор)                   | 100        | 0,6   |       | 2,0   | 14             |
| Компот из смеси сухофруктов              | 200        | 0,24  | -     | 29,34 | 121            |
| <b>Итого:</b>                            |            |       |       |       | <b>630,49</b>  |
| <b>Полдник:</b>                          |            |       |       |       |                |
| Сок                                      | 200        | -     | -     | 22,4  | 90             |
| Печенье «Персик»                         | 100        | 5,5   | 26    | 53    | 470            |
| Фрукт (яблоко, апельсин, банан)          | 100        | 0,8   |       | 21,4  | 84             |
| <b>Итого:</b>                            |            |       |       |       | <b>644</b>     |
| <b>Ужин:</b>                             |            |       |       |       |                |
| Плов                                     | 250        | 23,57 | 19,5  | 23,28 | 357,23         |
| Хлеб                                     | 50         | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| Чай с сахаром                            | 200        | 0,2   | -     | 14    | 56             |
| <b>Итого:</b>                            |            |       |       |       | <b>438,53</b>  |
| <b>Паужин:</b>                           |            |       |       |       |                |
| Снежок                                   | 200        | 6,4   | 5     | 8,4   | 124            |
| Сдоба «Конвертик с повидлом»             | 75         | 6,6   | 8,2   | 56,7  | 327            |
| <b>Итого:</b>                            |            |       |       |       | <b>451</b>     |
| <b>Всего:</b>                            |            |       |       |       | <b>2557,92</b> |
| <b>9 день</b>                            |            |       |       |       |                |
| <b>Завтрак:</b>                          |            |       |       |       |                |
| Каша пшеничная молочная                  | 200        | 5,6   | 6,8   | 33,6  | 238,53         |
| Хлеб с маслом                            | 50/15      | 5,8   | 32,3  | 38,5  | 385            |
| Чай с сахаром                            | 200        | 0,2   | -     | 14    | 56             |
| <b>Итого:</b>                            |            |       |       |       | <b>679,53</b>  |
| <b>Обед:</b>                             |            |       |       |       |                |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250        | 7,29  | 5,7   | 16,99 | 148,5          |
| Рагу овощное с мясом                     | 200        | 18,7  | 22,8  | 18,8  | 355            |
| хлеб                                     | 50         | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| овощ (огурец, помидор)                   | 100        | 0,9   | 0,1   | 2,6   | 14,0           |
| Компот из смеси сухофруктов              | 200        | 0,05  | -     | 25,9  | 97,8           |
| <b>Итого:</b>                            |            |       |       |       | <b>640,6</b>   |
| <b>Полдник:</b>                          |            |       |       |       |                |
| Сок                                      | 200        | -     | -     | 22,4  | 90             |
| Печенье «Шутка»                          | 100        | 6,5   | 13    | 64    | 400            |
| Фрукт (яблоко, апельсин, банан)          | 100        | 0,4   |       | 48    | 184            |
| <b>Итого:</b>                            |            |       |       |       | <b>674</b>     |
| <b>Ужин:</b>                             |            |       |       |       |                |
| Макаронные изделия отварные              | 150        | 5,52  | 4,52  | 26,5  | 168,45         |

|                                     |          |       |       |       |                |
|-------------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------|
| Котлеты, биточки, шницели           | 100      | 15,55 | 11,55 | 15,7  | 228,75         |
| хлеб                                | 50       | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| Чай с сахаром                       | 200      | 0,2   | -     | 14    | 56             |
| <u>Итого:</u>                       |          |       |       |       | <b>478,5</b>   |
| <u>Паужин:</u>                      |          |       |       |       |                |
| Сок                                 | 200      | -     | -     | 22,4  | 90             |
| Сдоба со сгущенкой                  | 75       | 6,6   | 4,5   | 60,2  | 308            |
| <u>Итого:</u>                       |          |       |       |       | <b>398</b>     |
| <u>Всего:</u>                       |          |       |       |       | <b>2870,63</b> |
| <b>10 день</b>                      |          |       |       |       |                |
| <u>Завтрак:</u>                     |          |       |       |       |                |
| Каша манная молочная                | 200      | 6,23  | 8,9   | 25,67 | 206,3          |
| Хлеб с маслом и сыром               | 50/15/15 | 9,42  | 21,8  |       | 252            |
| Какао с молоком                     | 200      | 3,52  | 3,72  | 25,49 | 145,2          |
| <u>Итого:</u>                       |          |       |       |       | <b>603,5</b>   |
| <u>Обед:</u>                        |          |       |       |       |                |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250      | 5,49  | 5,28  | 16,33 | 134,75         |
|                                     | 200      | 27,53 | 7,47  | 21,95 | 265            |
| Жаркое по-домашнему                 | 50       | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| Хлеб                                | 100      | 0,6   |       | 2,9   | 14             |
| Овощ (огурец, помидор)              | 200      | 0,24  | -     | 29,34 | 121            |
| Компот из смеси сухофруктов         |          |       |       |       |                |
| <u>Итого:</u>                       |          |       |       |       | <b>560,05</b>  |
| <u>Полдник:</u>                     |          |       |       |       |                |
| Сок                                 | 200      | -     | -     | 22,4  | 90             |
| Печенье «Вупи Пай»                  | 100      | 6     | 21    | 43    | 390            |
| Фрукт (яблоко, апельсин, банан)     | 100      | 1,8   |       | 16,8  | 76             |
| <u>Итого:</u>                       |          |       |       |       | <b>556</b>     |
| <u>Ужин:</u>                        |          |       |       |       |                |
| Каша перловая рассыпчатая           | 180      | 5,5   | 4,7   | 38    | 229            |
| Тефтели мясные                      | 100      | 15,62 | 13,5  | 6,09  | 211,23         |
| хлеб                                | 50       | 4,1   | 0,7   | 0,65  | 25,3           |
| Чай с сахаром                       | 200      | 0,2   | -     | 14    | 56             |
| <u>Итого:</u>                       |          |       |       |       | <b>521,53</b>  |
| <u>Паужин:</u>                      |          |       |       |       |                |
| Сдоба «Конвертик с повидлом»        | 75       | 6,6   | 8,2   | 56,7  | 327            |
| Сок                                 | 200      | -     | -     | 22,4  | 90             |
| <u>Итого:</u>                       |          |       |       |       | <b>417</b>     |
| <u>Всего:</u>                       |          |       |       |       | <b>2658,08</b> |