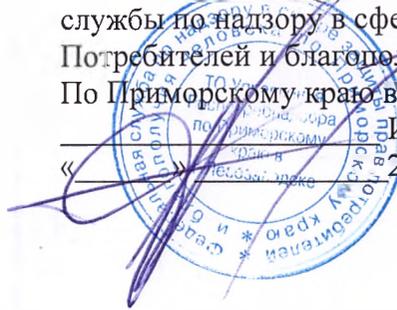


Согласовано:

Начальник ТО Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав
Потребителей и благополучия человека
По Приморскому краю, в г. Лесозаводске

И.Г. Дзизенко
«_____» _____ 2024г



Утверждаю

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»

Мужиков М.С.
«_____» _____ 2024г.



14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

лагеря с дневным пребыванием

«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»

на базе МБОУ ДО «ДЮСШ «Патриот»

п. Кировский Кировского района»

от 12. и старше



п. Кировский 2024г.

День первый

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Витамины С. | № рецептуры Справочник Скурихина 94 рецептурников |
|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------|----------|--------------|-------------|---|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 250 | 5,84 | 9,75 | 29,9 | 226,20 | | 262 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 230,49 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| Напитки: | | | | | | | 628 |
| - чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | | |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: борщ с мясом. | 250/5 | 1,54 | 5,07 | 7,04 | 83,33 | 0 . 8 | 110 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - Рожки отварные; | 150/5 | 4,7 | 4,59 | 30,4 | 182,65 | | 282 |
| - подлив с мясом; | 40/120 | 18,56 | 20,72 | 5,77 | 281,79 | | 370 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 230,49 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 28,9 | 108 | 4 . 2 | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| Сок | 200 | | | | | 15 | |
| печенье | 40 | 2,26 | 4,0 | 29,74 | 152,40 | | |
| Итого за первый день | | 48,9 | 60,73 | 237,73 | 1702,4 | | |

День второй

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Витамины С | № рецептуры Справочник Скурихина 94 рецептурников |
|--|-------------------------|---------------------------------|-------|----------|--------------|------------|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| - суп молочный с вермишелью, | 250 | 4,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | | 161 |
| - хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 1 | 63,6 | 321 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 55 | | 628 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: суп гороховый с курицей | 250 | 4,92 | 4,16 | 27,35 | 187,6 | | 101 |
| Вторые блюда: - рис отварной с маслом, | 150 | 7,56 | 1,17 | 92,43 | 432,9 | | 465 |
| - котлета из курицы - соус | 100 | 0,8 | 0,6 | 2,9 | 18 | | 640 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 230,49 | | |
| Напитки: - компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | -- | 28,9 | 118 | 4.2 | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| Фрукты шок. батончик | 100 75 | | | | | 40.0 | |
| Итого за второй день | | 33,94 | 27,85 | 296 | 1658 | | |

День третий

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Витамин С | № рецептур |
|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------|----------|--------------|-----------|------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| -каша молочная пшеничная | 250 | 7,44 | 6,07 | 35,28 | 243,92 | | 262 |
| - хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 1 | 34,18 | 230,49 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| напитки | | | | | | 3.6 | 628 |
| -чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01- | 15,31 | 61,62 | | |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: Рассольник с мясом, | 250/40 | 1,8 | 4,80 | 8,90 | 82,60 | 8.0 | 129 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| -картофельное пюре, | 150/5 | 7,56 | 1,17 | 92,43 | 432,0 | | 465 |
| -подлив с печенью, | 75/75 | 19,7 | 10,12 | 3,8 | 108,76 | | 383(д) |
| - салат с огурцом капустой | 100/50 | 0,86 | | | | 15,0 | 27 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 230,49 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 28,9 | 118 | 4,2 | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| -вафли | 40 | 2,6 | 4,5 | 27,9 | 4 | 0,8 | |
| -йогурт | 1/125 | | | | | | |
| Итого за третий день | | 55,91 | 42,47 | 293,76 | 1649,88 | | |

Справочник
Скурихина
94
рецептурников

День четвертый

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Витамин С | № рецептур ы |
|--------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| | | белки | жиры | углевод ы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| Суп с фрикадельками , | 250 | 7,44 | 6,85 | 14,33 | 112,73 | | 135 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - хлеб пшеничный | 150 | 6,52 | 1,8 | 46,74 | 200,49 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - кофейный напиток | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 111 | | |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Супы: | | | | | | | |
| -суп приморский с мясом | 250/40 | 15 | 15 | 24 | 219 | | 154 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - каша гречневая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 243,81 | | 441 |
| - сарделька отварная, | 100 | 9,5 | 27,8 | 1,7 | 270 | | 364 |
| - соус | | | | | | | 640 |
| - свежий огурец | 50 | 0,36 | 5,04 | 1,50 | 51,80 | | |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 200,49 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 28,9 | 118 | | |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| -фрукты яблоко | 100 | - | - | - | - | 30,0 | |
| - сок | 200 | - | - | - | - | | |
| Итого за четвертый день | | 50,21 | 78,12 | 229,73 | 1665,32 | | |

День пятый

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Витамин С. | № рецептуры |
|--|-------------------------|---------------------------------|-------|-----------|--------------|------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| Каша молочная (гречневая) | 250 | 9,33 | 10,9 | 25,49 | 307,38 | | 262 |
| - хлеб | 150 | 10,3 | 1,8 | 63,6 | 321 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| Напитки Какао. | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | | 642 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: Свекольник с мясом (свинина) | 250/5 | 3,54 | 8,7 | 8,04 | 83,33 | 0,38 | 261 |
| Вторые блюда: - Ленивые голубцы с фаршем | 250 | 23,12 | 15,5 | 41 5,2 | 212,42 | | 475 |
| - салат помидоры с огурцом | 50/50 | 0,8 | 0,6 | 2,9 | 18 | | 108 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 321 | | |
| Напитки. Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 28,9 | 118 | | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| - фрукты(яблоко), сок | 100 200 | | - | | | 15,0 | |
| Итого за пятый день | | 66,44 | 56,23 | 248,14 | 1673,05 | | |

День шестой

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Витамин С. | № рецептуры |
|--|-------------------------|---------------------------------|--------|----------|--------------|------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| - суп сайровый с рисом, | 250 | 3,0 | 2,82 | 9,18 | 81,38 | | |
| - хлеб пшеничный | 50 | 10,3 | 1 | 50,65 | 321 | | 499 |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| напитки | | | | | | | |
| -чай с лимоном с сахаром, | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | | 628 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: Борщ с мясом (свинина) | 250/10 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 | 3,8 | 110 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - гороховое пюре | 150 | 14,95 | 4,04 | 33,02 | 201,24 | | 564 |
| - гуляш с мяса | 100/8 | 15,5 | 81 | 5,9 | 158 | | 370 |
| - помидор | 50 | 0,50 | 5,08 | 2,30 | 56,96 | | |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 230,49 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - компот из сухофруктов | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| -сок | 200 | - | - | | | 10,0 | |
| пряник | 70 | | | | | 30,0 | |
| Итого за шестой день | | 61,2 | 113,82 | 200,48 | 1538,72 | | |

День седьмой

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Витамин С. | № рецептуры |
|----------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------|----------|--------------|------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 250 | 5,84 | 9,75 | 29,9 | 236,20 | | 262 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - хлеб пшеничный | 100 | 10,3 | 1,8 | 63,6 | 321 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | | |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: | | | | | | | |
| -суп гороховый с мясом (свинина) | 250 | 8,92 | 4,16 | 27,35 | 187,6 | | 101 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - макароны отварные, | 150/5 | 5 | 4 | 40 | 208 | | 282 |
| - котлета, | 100/8 | 15,5 | 81 | 5,9 | 158 | | 460 |
| - соус | | | | | | | 640 |
| -свежий помидор и огурец | 50/50 | 0,8 | 0,6 | 2,9 | 18 | | 101 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 230,49 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - компот из свежих яблок | 200 | 0,14 | - | 26,1 | 104 | | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| -Печенье, | 40 | 2,96 | 4,0 | 29,74 | 162,40 | | 629 |
| - сок | 200 | | | | | 10,0 | |
| Итого за седьмой день | | 62,23 | 12,33 | 292,26 | 1661,27 | | |

День восьмой

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Витамин С. | № рецептуры |
|------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------|----------|--------------|------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| -Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24,0 | 4,3 | 300,6 | | 575 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - хлеб пшеничный | 100 | 10,3 | 1,8 | 63,6 | 321 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - какао | 200 | 3,4 | 3,4 | 23,1 | 136 | | 642 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Супы: | | | | | | | |
| -Рассольник с мясом | 250/10 | 1,80 | 4,80 | 8,90 | 82,60 | 8,0 | 129 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| -Ленивые голубцы | 200 | 14,63 | 13,38 | 9,89 | 212,42 | 16,0 | 475 |
| - огурец свежий | 50 | 0,50 | 5,08 | 2,3 | 56,96 | 24,0 | |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 230,49 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - - | 28,9 | 118 | 4,2 | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| -йогурт; | 1/125 | | | | | | |
| -печенье | 40 | 2,96 | 4,0 | 29,74 | 162,40 | | |
| Итого за восьмой день | | 61,07 | 71,26 | 217,79 | 1708,47 | | |

День девятый

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Вита мин С. | № рецептуры |
|---|-------------------------|---------------------------------|-------|----------|--------------|-------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| Суп – лапша по домашнему (с мясом птицы) | 250 | 3,00 | 2,63 | 13,47 | 89,55 | | 151,703 |
| - хлеб пшеничный | 100 | 10,3 | 1,8 | 63,6 | 321 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| напитки | | | | | | | |
| -кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | | 637 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: суп харчо с мясом | 250,20 | 1,55 | 4,87 | 10,12 | 92,88 | | 154 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - картофель пюре | 200 | 7,56 | 1,17 | 92,43 | 432,9 | | 465 |
| -рыба тушеная с овощами | 140 | 14,25 | 8,03 | 5,75 | 105,77 | | |
| -салат из капусты с огурцами | 100 | 1,02 | 9,07 | | | 0,8 | 27 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 230,49 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - компот с сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 28,9 | 118 | | |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| груша, сок | 100 200 | | | | | 30,0 | 629 |
| Итого за девятый день | | 51,05 | 45,56 | 281,04 | 1646,38 | | |

День десятый

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Вит.С | № рецептуры |
|--|-------------------------|---------------------------------|--------|----------|--------------|-------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 250 | 4,94 | 196,06 | 18,62 | 148,54 | | 262 |
| - хлеб пшеничный | 150 | 10,3 | 1,8 | 63,6 | 321 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| напитки | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | | 628 |
| - чай с сахаром | | | | | | | |
| - булочка | 100 | 8,1 | 3,1 | 52,6 | 275 | | |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: Суп по приморски с мясом | 250/10 | 17 | 17 | 24 | 319 | 0,38 | 154 |
| Вторые блюда: - Плов из мяса (птицы) | 150 | 21,08 | 22,55 | 45,68 | 277,09 | | 449(П) |
| рис | | | | | | | |
| - салат огурец и помидор | 0,50 | 0,45 | 5,06 | 1,9 | 54,38 | 11,5 | |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 230,49 | | |
| Напитки: - компот из сухофруктов | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 4,2 | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| -печенье | 40 | 2,96 | 4,0 | 30,48 | 162,40 | | |
| - сок | 200 | | | | | 10,0 | 626 |
| Итого за десятый день | | 76,29 | 264,37 | 315 | 1418,83 | | |

День одиннадцатый

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Витамины С. | № рецептуры |
|--|-------------------------|---------------------------------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 250 | 5,84 | 9,75 | 29,9 | 236,20 | | 262 |
| Вторые блюда: - хлеб пшеничный - сыр - масло сливочное | 50 20 10 | 5,3 4,6 0,08 | 1,8 5,8 7,2 | 46,88 - 0,18 | 230,49 72 66 | | |
| Напитки: - чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | | 628 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: борщ с мясом. | 250/5 | 1,54 | 5,07 | 7,04 | 83,33 | 0.8 | 110 |
| Вторые блюда: - Рожки отварные; - подлив с мясом; | 150/5 40/120 | 4,7 18,56 | 4,59 20,72 | 30,62 5,77 | 182,95 283,79 | | 282 370 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 230,49 | | |
| Напитки: - компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 28,9 | 118 | 4.2 | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| Снежок печенье | 200 40 | 2,96 | 4,0 | 29,74 | 162,40 | 15 | |
| Итого за одиннадцатый день | | 49,6 | 60,73 | 237,95 | 1714,24 | | |

День двенадцатый

| Наименование блюда | Выход готовой продукци и | Содержание органических веществ | | | Калори йность | Витами н С | № рецептуры Справочник Скурихина 94 рецептурников |
|---|-----------------------------------|------------------------------------|-------|----------|------------------|---------------|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| - суп молочный с вермишелью, | 250 | 4,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | | 161 |
| - хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 1 | 63,6 | 321 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 55 | | 628 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: суп гороховый с курицей | 250 | 4,92 | 4,16 | 27,35 | 187,6 | | 101 |
| Вторые блюда: - рис отварной с маслом, | 150 | 7,56 | 1,17 | 92,43 | 432,9 | | 465 |
| - котлета из курицы - соус | 100 | 0,8 | 0,6 | 2,9 | 18 | | 640 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1 | 43,6 | 160 | | |
| Напитки: - компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 28,9 | 118 | 4.2 | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| Фрукты шок. батончик | 100 75 | | | | | 40.0 | |
| Итого за двенадцатый день | | 33,94 | 26,06 | 292,29 | 1697,07 | | |

День тринадцатый

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------|----------|--------------|-----------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| -каша молочная пшеничная | 250 | 7,44 | 6,07 | 35,28 | 243,92 | | 262 |
| - хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 1 | 34,18 | 160 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| напитки | | | | | | 3,6 | 628 |
| -чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01- | 15,31 | 61,62 | | |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: Рассольник с мясом, | 250/10 | 1,8 | 4,80 | 8,90 | 82,60 | 8,0 | 129 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| -картофельное пюре, | 150/5 | 7,56 | 1,17 | 92,43 | 432,9 | | 465 |
| -подлив с печенью, | 75/75 | 19,7 | 10,12 | 3,8 | 108,76 | | 383(д) |
| - салат с огурцом капустой | 100/50 | 0,86 | | | | 15,0 | 27 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 230,49 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 28,9 | 118 | 4,2 | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| -вафли | 40 | 2,6 | 4,5 | 27,9 | 4 | 0,8 | |
| -йогурт | 1/125 | | | | | | |
| Итого за тринадцатый день | | 73,4 | 42,47 | 293,76 | 1642,28 | | |

День четырнадцатый

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Витамин С | № рецептур ы |
|------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------|--------------|--------------|-----------|-----------------|
| | | белки | жиры | углевод ы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| Суп с фрикадельками , | 250 | 7,44 | 6,85 | 14,33 | 139,73 | | 135 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - хлеб пшеничный | 150 | 6,52 | 1,8 | 46,74 | 311,85 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - кофейный напиток | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 111 | | |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Супы: | | | | | | | |
| -суп приморский с мясом | 250/5 | 1,8 | 7,46 | 8,90 | 82,60 | 8,0 | 129 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - каша гречневая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | | 441 |
| - сарделька отварная, | 100 | 9,5 | 27,8 | 1,7 | 290 | | 364 |
| - соус | | | | | | | 640 |
| - свежий огурец | 50 | 0,36 | 5,04 | 1,50 | 51,80 | | |
| Хлеб пшеничный | 100 | 5,3 | 1,8 | 46,88 | 230,49 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 28,9 | 118 | | |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| -фрукты яблоко | 100 | - | - | - | - | 30,0 | |
| - сок | 200 | - | - | - | - | | |
| Итого за четырнадцатый день | | 45,01 | 70,58 | 214,63 | 1737,28 | | |
| ИТОГО: | | 54,94 | 69,43 | 389,28 | 1650,94 | | |