

УТВЕРЖДАЮ.
 директор МБОУ Кочетовской СОШ
 /Т.А. Петрищева/
 «_____» _____ 2025 г.

Примерное меню
в лагере дневного пребывания при МБОУ Кочетовской СОШ
Мичуринского района летом 2025 года.
в соответствии с возрастом обучающихся 7-15 лет.

День: первый
Сезон: летний

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День №1 завтрак	Макароны со слив. маслом .	200/10	7,48	0,81	64,88	298,80	309
	Бутерброд с твердым сыром и сливочным маслом	150/10/30	7,5	11,8	74,4	327,8	2
	Гуляш с куриными грудками.	100	12,50	9,02	2,10	285,40	243
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Чай	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	375
	Конфеты	100	12,5	9,02	2,1	285,4	
Неделя 1							
День №1 обед	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Щи из свежей капусты с курицей	250	2,51	0,31	17,22	77,75	88
	Рис отварной со слив. маслом.	200/20/10	14,50	20,50	61,32	430,70	304
	Запеченные окорочка	110	20,96	26,00	39,46	499,40	489
	Компот из сухофруктов	200/15	0,20	0,05	15,12	58,71	342
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Вафли	200	0,40		12,60	3,60	
	ИТОГО:		92,29	100,49	438,06	2642,86	

СТОИМОСТЬ

День: второй

Сезон: летний

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День №2 завтрак							
	Каша пшенная с молоком и слив. маслом	200/10	7,48	0,81	64,88	298,80	175
	Бутерброд с сыром и маслом	150/10/30	7,5	11,8	74,4	327,8	2
	Яблоки	100	0,40		12,60	3,60	
	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71	375
Неделя 1 День №2 обед							
	Салат из свежих овощей с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Суп гороховый с курицей.	250	4,64	0,368	15,305	92,95	102
	Гречка	100/5/10	6,78	18,245	24,16	224,35	171
	Гуляш с куриными грудками.	110	20,96	26,00	39,46	499,40	489
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты шоколадные	50	2,9	10,7	66	457,8	
	Сок	200	0,5		10,6	47	207
ИТОГО:			76,37	91,685	390,445	2145,41	

СТОИМОСТЬ

День: третий
Сезон: летний

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День №3 завтрак							
	Каша манная с молоком и сливочным маслом	210/10	23,1	12,85	98	552	175
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом.	60/10/30	7,5	11,8	74,4	327,8	2
	Вафли	30	0,40	0,1	12,60	3,60	
	Чай	200/15	2,8	3,2	19,7	104.1	382
Неделя 1 День №3 обед							
	Салат из свежей капусты и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Суп рисовый с куриными грудками	250	4,31	1,95	17,14	92,95	151
	Макароны со слив. маслом.	270/15	7,1	7,56	21,46	148,2	309
	Котлета запеченная.	100	12,50	9,02	2,10	285,4	243
	Какао	215/45	0,2	0,05	16,12	58,71	375
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты.	50	2,92	0,40	13,48	89,20	
	ИТОГО:		70,87	92,29	240,45	1843,96	

СТОИМОСТЬ

День: четвертый

Сезон: летний

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День № 4-завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом	200/15	5,1	13,9	30,1	285	175
	Бутерброд с твердым сыром и сливочным маслом	150/10/30	7,5	11,8	74,4	327,8	2
	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71	685
	конфеты	50	2,92	0,40	13,48	89,20	
День № 4 -обед:							
	Салат из свеклы и подсолнечного масла	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Щи из свежей капусты с курицей	250	5,7	1,67	26,62	118,9	88
	Плов с куриной грудкой	200	21,25	18.165	75,42	486,4	265
	Кисель	100	9,2	1,20	57,2	335	359
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Апельсины	42	4,5	7,8	24.4	247	
	ИТОГО:		76,16	106,87	369,12	2130,51	

СТОИМОСТЬ

День: пятый

Сезон: летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1	:						
	Каша манная с молоком и сливочным маслом	210/10	23,1	12,85	98	552	175
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2	
	Бутерброд с сыром и маслом	130/25	8,38	12,92	21,33	169,2	3
	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71	685
	Зефир	30	4,5	7,8	24,4	247	
День № 5 - обед:	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Суп пшенный рыбный	250	8,9	5,2	10,1	124	142
	Гречка отварная	150	32	8,58	18	272,5	520
	Гуляш из курицы	80	9,72	18,56	7,32	234,8	271
	Кисель плодово-ягодный (конц.)	200	9,2	1,20	57,2	335	359
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты	50	2,9	10,7	66	457,8	
	ИТОГО:		91,43	92,37	363,56	2708,16	
	СТОИМОСТЬ						

День: шестой

Сезон: летний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День № 6-завтрак							
	Каша рисовая с молоком и сливочным маслом	210/10	5,1	13,9	30.1	285	175
	Бутерброд сыр с маслом	130/25	8,38	12,92	21,33	169,2	8
	Чай	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	382
	Мармелад	50	2,9	10,7	66	457,8	
День № 6-обед							
	Салат из свежих огурцов и поидоров с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Суп перловый с куриной грудкой.	250	7,4	4,3	8,4	103	142
	Гречка отварная с маслом	100/25	10,48	33,5	78,3	444,7	309
	Запеченая котлета	110	20,96	26,00	39,46	499,40	489
	Компот из сухофруктов	215/45	0,2	0,05	16,12	58,71	342
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Печенье .	50	2,9	10,7	66	457,8	
	ИТОГО:		76,34	72,529	236,572	2629,27	

День: седьмой

Сезон: летний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День № 7- завтрак							
	Каша манная с молоком и слив. маслом	200/10	7,48	0,81	64,88	298,80	175
	Бутерброд с твердым сыром и сливочным маслом	150/10/30	7,5	11,8	74,4	327,8	2
	Яблоко	100	7,5	11,8	74,4	327,8	
	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71	685
Неделя 2 День № 7 -обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Суп вермишелевый с курицей	250	4,64	0,368	15,305	92,95	111
	Рис с куриными грудками (плов)	270/15	7,1	7,56	21,46	148,2	513
	Сок	400	0,2	0,051	15,12	58,71	207
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Зефир в шоколаде	0,15	4,5	7,8	24,4	247	
	ИТОГО:		76,37	91,685	390,445	1800,17	

СТОИМОСТЬ

День: восемьмой

Сезон: летний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День № 8- завтрак							
	Макароны со сливочным маслом	270/15	7,1	7,56	21,46	148,2	309
	Гуляш из куриных грудок	100	17,7	12,6	3,6	244	243
	Бутерброд с твердым сыром и сливочным маслом	150/10/30	7,5	11,8	74,4	327,8	2
	мармелад	50	2,9	10,7	66	457,8	
	Чай	200/15	0,20	0,05	15,12	58,71	685
Неделя 2 День № 8- обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Суп гороховый с курицей.	250	4,31	1,95	17,14	92,95	151
	Отварная гречка с маслом.						
	Запеченные куриные окорочка	110	20,96	26,00	39,46	499,40	294
	Кисель плодово-ягодный (конц.)	250	3,9	2,55	54	289	359
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты шоколадные	50	2,9	10,7	66	457,8	
	ИТОГО:		103,34	164,73	360,54	2723,81	

СТОИМОСТЬ

День: девятый
Сезон: летний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День № 9-завтрак	Каша манная с молоком и слив. маслом	200/10	7,48	0,81	64,88	298,80	175
	Булочки	130/25	8,38	12,92	21,33	169,2	
	Йогурт	100	2,8	3,2	19,7	104,1	
	Чай	200/15	0,20	0,05	15,12	58,71	685
Неделя 2 День № 9-завтрак							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Суп вермишелевый с курицей	250	4,64	0,368	15,305	92,95	111
	Рис с куриными грудками(плов)	200	21,25	18,165	75,42	486,4	513
	Сок	200	0,2	0,051	15,12	58,71	207
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Вафли	30	0,40	0,1	12,60	3,60	
	ИТОГО:		90,805	92,426	361,45	2630,16	

СТОИМОСТЬ

День: десятый

Сезон: летний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День № 10-завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом	200/15	5,1	13,9	30,1	285	175
	Бутерброд с твердым сыром и сливочным маслом	150/10/30	7,5	11,8	74,4	327,8	2
	Какао с молоком	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	382
	Печенье	30	4,5	7,8	24,4	247	
Неделя 2 День № 10-обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Борщ с курицей	250	4,64	0,368	15,305	92,95	151
	Макароны со слив маслом	200	21,25	18,165	75,42	486,4	309
	Запеченная котлета.	110	20,96	26,00	39,46	499,40	294
	Сок	200	0,2	0,051	15,12	58,71	
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты	50	2,9	10,7	66	457,8	
	ИТОГО:		90,33	92,4	361,15	2630,31	

СТОИМОСТЬ

День: -одиннадцатый
Сезон: летний

Прием пищи,	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День № 11-завтрак							
	Каша пшенная с молоком и слив. маслом	200/10	7,48	0,81	64,88	298,80	175
	Бутерброд с твердым сыром и маслом	130/25	8,38	12,92	21,33	169,2	2
	Яблоки.	30	4,5	7,8	24,4	247	
	Чай.	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	382
Неделя 3 День № 11-обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Щи со свежей капустой.	250	4,64	0,368	15,305	92,95	88
	Отварные макароны с маслом.	270/15	7,1	7,56	21,46	148,2	520
	Гуляш из куриных грудок	110	19,4	22,595	36,3	601,2	374
	Кисель	200/15	0,20	0,05	15,12	58,71	685
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты шоколадные.	50	2,9	10,7	66	457,8	
	ИТОГО:		90,425	92,728	361,454	2629,27	

СТОИМОСТЬ

День: двенадцатый

Сезон: летний

. Прием пищи,	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День № 12- завтрак							
	Макароны со сливочным маслом.	200	17.48	18.7	115,86	336,51	309
	Гуляш с куриными грудками	100	17,7	12,6	3,6	244	243
	Яблоки	195	0,9	0,2	9,5	40	
	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71	685
Неделя 3 День № 12 - обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/ 5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Суп перловый с курицей	250	4,31	1,95	17,14	92,95	111
	Картофельное пюре с запеченной рыбой	200	21,25	18,165	75,42	486,4	513
	Чай	200/15	0,20	0,05	15,12	58,71	685
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты шоколадные	50	2,9	10,7	66	457,8	
	ИТОГО:		70,87	92,29	240,45	2643,97	

СТОИМОСТЬ

День: тринадцатый
Сезон: летний

Прием пищи № рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- чес-кая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День № 13- завтрак							
	Каша рисовая с молоком и сливочным маслом	210/10	23,1	12,85	98	552	175
	Бутерброд с маслом и сыром.	130/25	8,38	12,92	21,33	169,2	3
	Зефир	30	4,5	7,8	24,4	247	
	Чай	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	382
Неделя 3 День № 13 - обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Суп перловый с курицей.	250	8,9	5,2	10,1	124	142
	Отварная гречка с подливкой	100/25	10,48	33,5	78,3	444,7	204
	Окорочка запеченные	100	14,96	12,24	0,48	172	494
	Чай	200/15	0,20	0,05	15,12	58,71	685
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты	50	2,9	10,7	66	457,8	
	ИТОГО:		76,34	72,529	236,572	2629,27	

СТОИМОСТЬ

День: четырнадцатый
Сезон: летний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День № 14-завтрак	Завтрак						
	Каша рисовая молочная с маслом	200/15	5,1	13,9	30,1	285	175
	Бутерброд с твердым сыром и сливочным маслом	150/10/30	7,5	11,8	74,4	327,8	2
	Сок	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71	
	Печенье	195	0,9	0,2	9,5	40	
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Суп гороховый с курицей	250	5,7	1,67	26,62	118,9	102
	Макароны со слив. маслом	200	10,48	33,5	78,3	444,7	171
	Гуляш из курицы	110	19,4	22,595	36,3	601,2	489
	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71	685
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Яблоки	100	0,40		12,60	3,60	
	ИТОГО:		76,16	106,87	369,12	2392,52	

СТОИМОСТЬ

День: пятнадцатый -
Сезон: летний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День № 15- завтрак							
	Макароны со сливочным маслом	200/30	10,40	2,81	67,88	298,80	204
	Гуляш из куриных грудок	50	12,50	9,02	2,10	285,40	243
	Хлеб	60	2,92	0,4	18,48	89,2	
	Бутерброд с твердым сыром и сливочным маслом	40/10/30	7,5	11,8	74,4	327,8	2
	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71	685
	Печенье	30	4,5	7,8	24,4	247	
Неделя 3 День № 15 - обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Борщ из свежей капусты с грудками	250	2,51	0,31	17,22	77,75	82
	Отварной рис со сливочным маслом	200	21,25	18,165	75,42	486,4	520
	Котлета из куриной грудки.	80	9,72	18,56	7,32	234,8	294
	Кисель плодово-ягодный (конц.)	200	9,2	1,20	57,2	335	359
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты	50	2,9	10,7	66	457,8	
	ИТОГО:		91,43	92,37	363,56	2687,95	

СТОИМОСТЬ

День: шестнадцатый

Сезон: летний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День № 16- завтрак							
	Каша манная с молоком и сливочным маслом	210/10	23,1	12,85	98	552	175
	Бутерброд с маслом и сыром	130/25	8,38	12,92	21,33	169,2	2
	Печенье	30	4,5	7,8	24,4	247	
	Какао с молоком	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	382
Неделя 3 День № 16 - обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Суп пшениный рыбный	250	8,9	5,2	10,1	124	142
	Макароны с подливкой	100/25	10,48	33,5	78,3	444,7	309
	Котлета куриная	110	20,96	26,00	39,46	499,40	271
	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71	685
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты	50	2,9	10,7	66	457,8	
	ИТОГО:		76,34	72,529	236,572	2629,27	

СТОИМОСТЬ

День: семнадцатый
Сезон: летний1

Прием пищи.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
Неделя 4 День № 17-завтрак							
	Каша пшенная с молоком и слив. маслом	200/10	7,48	0,81	64,88	298,80	175
	Бутерброд с твердым сыром и сливочным маслом	150/10/30	7,5	11,8	74,4	327,8	2
	Яблоко	100	0,40		12,60	3,60	
	Чай	200/15	0,2	0,051	15,12	58,71	685
Неделя 4 День № 17 - обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	
	Суп вермишелевый с курицей	250	4,64	0,368	15,305	92,95	111
	Картофельное пюре с маслом	270/15	7,1	7,56	21,46	148,2	520
	Рыба запеч.	180/10	21,16	10,66	9,7	171,6	374
	Сок	400	0,2	0,051	15,12	58,71	707
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты шоколадные	50	2,9	10,7	66	457,8	
	ИТОГО:		76,37	91,685	390,445	2234,97	

СТОИМОСТЬ

День: восемнадцатый
Сезон: летний

Прием пищи	, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 4 День № 18- завтрак							
	Каша рисовая со сгущенным молоком	200/10	7,48	0,81	64,88	298,80	309
	Бутерброд с твердым сыром и сливочным маслом	150/10/30	7,5	11,8	74,4	327,8	2
	Конфеты шоколадные	50	2,9	10,7	66	457,8	
Неделя 4 День № 18 - обед	Чай	200/15	0,20	0,05	15,12	58,71	685
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Борщ из свежей капусты с грудками	250	2,51	0,31	17,22	77,75	82
	Отварные макароны с со слив. маслом	100/5/10	6,78	18,245	24,16	224,35	171
	Гуляш из курицы	110	19,4	22,595	36,3	601,2	489
	Кисель плодово-ягодный (конц.)	250	3,9	2,55	54	289	359
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты шоколадные	50	2,9	10,7	66	457,8	
	ИТОГО:		103,34	164,73	360,54	2629,2	

СТОИМОСТЬ

День: девятнадцатый
Сезон: летний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 4 День № 19- завтрак							
	Каша манная с молоком и сливочным маслом	210/10	23,1	12,85	98	552	175
	Бутерброд с сыром и маслом	130/25	8,38	12,92	21,33	169,2	2
	Мармелад	30	4,5	7,8	24,4	247	
	Сок	200/15	0,5	0,051	15,12	58,71	707
Неделя 4 День № 19 - обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Суп гороховый с курицей	250	4,64	0,368	15,305	92,95	111
	Рис с куриными грудками(плов)	200	21,25	18,165	75,42	486,4	304
	Чай	200/15	0,20	0,05	15,12	58,71	685
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты	50	2,9	10,7	66	457,8	
	ИТОГО:		90,805	92,426	361,45	2630,16	

СТОИМОСТЬ

День: двадцатый
Сезон: летний

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 4 День № 20- завтрак							
	Каша пшенная с молоком и слив. маслом	200/10	7,48	0,81	64,88	298,80	175
	Бутерброд с твердым сыром и сливочным маслом	150/10/30	7,5	11,8	74,4	327,8	2
	Какао с молоком	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	382
	Конфеты	50	2,9	10,7	66	457,8	
Неделя 4 День № 20 - обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	71
	Суп вермишелевый с курицей	250	4,64	0,368	15,305	92,95	111
	Гречка со сливочным маслом	200	21,25	18,165	75,42	486,4	171
	Окорочка запеченные	100	14,96	12,24	0,48	172	494
	Сок	400	0,2	0,051	15,12	58,71	707
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Булочка	150	2,65	3,41	27,46	119,517	
	Яблоки	100	0,40		12,60	3,60	
	ИТОГО:		90,33	92,4	361,15	2630,31	

СТОИМОСТЬ

День: двадцать первый

Сезон: летний

Прием пищи.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Неделя 4 День № 21- завтрак							
	Каша манная с молоком и сливочным маслом	210/10	23,1	12,85	98	552	175
	Бутерброд с сыром и маслом	130/25	8,38	12,92	21,33	169,2	2
	Печенье	30	4,5	7,8	24,4	247	
	Какао с молоком	200/15	2,8	3,2	19,7	104,1	382
Неделя 4 День № 21 - обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растит. маслом	110/110/5	2,6	8,1	14,6	92,8	
	Борщ из свежей капусты с грудками	250	2,51	0,31	17,22	77,75	82
	Картофельное пюре с маслом	270/15	7,1	7,56	21,46	148,2	312
	Котлета из куриной грудки.	80	9,72	18,56	7,32	234,8	294
	Чай	200/15	0,20	0,05	15,12	58,71	685
	Хлеб	60	2,92	0,40	13,48	89,20	
	Конфеты шоколадные	50	2,9	10,7	66	457,8	
	Булочки.	150	2,65	3,41	27,46	119,517	150
	ИТОГО:		90,425	92,728	361,454	2629,27	

СТОИМОСТЬ