МАУ ДЗОЛ "Солнечный"

Утверждено
Дата 05.06.2026

Меню приготовляемых блюд для детей 12 лет и старше

Рацион: ДЕТИ 2026 Неделя: 1 День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром твердым	30/10/20	10	25	16	318	1
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	300/5	8	9	48	580	52
	Какао с молоком	200	5	5	23	395	161
	Мучное изделие	18	2	7	27	175	103
Итого за завтрак		603	25	46	114	1 468	
обед							
	Кукуруза консервированная	25	2	1	11	57	66
	Суп картофельный с фрикадельками и зел. луком	300/60/1	6	6	15	153	124
	Рыба тушеная с овощами	120/100	9	3	2	71	100,02
	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5	4	56	278	112
	Компот из кураги	200	1		33	123	60
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
Итого за обед		1 036	27	15	142	808	
полдник							
	Фрукт	250	1	1	20	84	
	Сок	200			26	84	
	Кондитерское изделие	55	2		88	330	
Итого за полдник		555	3	1	134	498	
ужин							
	Салат из морской капусты	150	4,5	5	3,7	71,1	
	Котлета из филе бедра панированная	90	21	7	13	203	163,01
	Картофельное пюре	200	4	5	29	240	51
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Омлет натуральный	100/5	11	14	3	265	167
	Чай с сахаром	200			15	57	17
Итого за ужин		825	40	27	85	891	
ужин 2							
	Ряженка	200	6	5	8	108	
	Выпечка	75	4	4	34	188	
Итого за ужин 2		275	10	9	42	296	
Итого за день		3 294	105	98	517	3 961	

Меню приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ДЕТИ 2026 **Неделя:** 1 **День:** 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром твердым	30/10/20	10	25	16	318	1,01
	Каша пшенная молочная с сл. маслом	300/5	13	14	66	733	182
	Чай с сахаром и лимоном	200/7			16	63	17
	Итого за завтрак	607	23	39	98	1 114	
обед							
	Горошек зеленый консервир	25	2		3	19	138
	Суп картофельный гороховый и зел. луком	300/1	8	8	28	222	28
	Гуляш из говядины	50/50	21	16	3	197	
	Макароны отварные	200/5	9	5	51	285	165
	Компот из смородины	200			24	97	192
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за обед	916	24	15	132	733	
полдник							
	Фрукт	250	1		38	14	
	Сок	200			26	84	
	Мучное изделие	18	2	7	27	175	
	Итого за полдник	518	3	7	91	273	
ужин							
	Овощи свежие (огурец , помидор)	50/50		1	3	21	5,01
	Жаркое по-домашнему из свинины	75/250	34	31	3	361	186
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/15	28	26	25	373	12,02
	Чай с сахаром и лимоном	200/7			16	63	17
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за ужин	872	66	59	72	944	
ужин 2							
	Кефир	200	6	2	8	80	
	Выпечка	50	4	5	15	188	
	Итого за ужин 2	250	10	7	23	268	
	Итого за день	3 163	126	127	416	3 332	

Меню приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ДЕТИ 2026

Неделя: 1 День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром твердым	30/1020	10	25	16	318	1,01
	Макароны с сыром	170	12	11	39	298	217
	Кофейный напиток на молоке 2026	200	3	3	20	311	162
	Итого за завтрак	450	25	39	75	927	
обед							
	Икра кабачковая	50		4	4	45	47
	Щи из св.капусты со сметаной и зел. луком	300/10/1	3	9	17	166	7
	Плов из филе птицы	80/210	38	13	56	493	83
	Напиток из плодов шиповника	200			24	94	70
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный 2026	65	4	1	25	126	144
	Итого за обед	921	45	27	126	924	
полдник							
	Фрукт	250			19	96	
	Сок	200			26	84	
	Кондитерское изделие	40	6,2	34,6	48,6	531	
	Итого за полдник	540			45	180	
ужин							
	Голубцы ленивые с говядиной	250	3	8	3	91	28,05
	Овощи свежие (перец сладкий,огурец)	50/50	1		4	22	
	Оладьи с джемом	150/15	9	11	68	399	183
	Чай с сахаром и лимоном	200/7			16	63	17
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за ужин	897	17	20	116	701	
ужин 2							
	Йогурт	200	6	2	27	148	
	Выпечка	50	4	3	29	164	
	Итого за ужин 2	250	10	5	56	312	
	Итого за день	3 058	97	91	418	3 044	

Меню приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ДЕТИ 2026 Неделя: 1 День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром твердым	30/10/20	10	25	16	318	1,01
	Каша молочная манная со сливочным маслом	300/5	4	9	24	187	54
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	20	311	162
	Итого за завтрак	585	17	37	60	816	
обед							
	Горошек зеленый консервированный	25	2		3	19	138
	Суп-лапша с зеленым луком	250/1	8	8	17	164	131,01
	Голень цыплят запеченая с сыром	120	18	7		140	80
	Каша гречневая рассыпчатая с сл. маслом	200/5	10	6	63	327	168
	Компот из чернослива	200				109	61
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за обед	916	44	30	110	958	
полдник							
	Фрукт	250	3	1	61	238	
	Сок	200			26	84	
	Кондитерское изделие	40	6,2	34,6	48,6	531	
	Итого за полдник	542	3	1	87	322	
ужин							
	Тефтели из свинины с рисом и соусом	120/50	13	28	20	462	172
	Картофельное пюре	200	4	5	29	240	51
	Свекла отварная куском	50	1,8	0,1	9,8	48	
	Омлет натуральный	100/5	11	14	3	265	167
	Чай с сахаром и лимоном	200/7			16	63	17
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за ужин	842	34	48	97	1 189	
ужин 2							
	Ряженка	200	6	5	8	108	
	Выпечка	50	5	1	26	137	
	Итого за ужин 2	250	11	6	34	245	
	Итого за день	3 135	109	122	388	3 530	

Меню приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ДЕТИ 2026 **Неделя:** 1 **День:** 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2	15	16	210	38
	Какао с молоком	200	5	5	23	395	161
	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	300/5	4	9	23	187	24
Итого за завтрак		555	11	29	62	792	
обед							
	Салат из морской капусты	20	4,5	5	3,7	71,1	
	Суп картофельный с фасолью и зеленью	300/1	6	18	17	226	223
	Бефстроганов из говядины	70/50	33	34	8	409	33
	Картофельное пюре	200	4	5	29	240	51
	Сельдь с луком и маслом	50	6	8	1	105	170
	Компот из апельсинов	200			23	90	207
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
Итого за обед		1 111	53	66	103	1 196	
полдник							
	Фрукт	250	1	1	20	84	
	Сок	200			26	84	
	Кондитерское изделие	40	6,2	34,6	48,6	531	
Итого за полдник		538	1	1	46	168	
ужин							
	Икра кабачковая	50		4	4	45	47
	Говядина отварная	70	25,8	16,8		254	
	Макароны отварные	200	9	5	51	285	165
	Пудинг творожный с джемом	120/15	20	19	54	457	95
	Чай с сахаром	200			15	57	17,01
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
Итого за ужин		770	33	29	149	970	
ужин 2							
	Кефир	200	6	2	8	80	
	Выпечка	50	4	5	15	188	
Итого за ужин 2		250	10	7	23	268	
Итого за день		3 224	108	132	383	3 394	

Меню приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ДЕТИ 2026 **Неделя:** 1 **День:** 6

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром твердым	30/10/20	10	25	16	318	1
	Каша молочная рисовая со слив.маслом	300/5	9	9	69	669	2
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	20	311	162
	Яйцо вареное	40	5	5		63	26
	Итого за завтрак	625	27	42	105	1 361	
обед							
	Икра кабачковая	50		4	4	45	47
	Суп картофельный с рыбными консервами и	300/1	7	9	28	209	133
	Компот ассорти из ягод	200			22	89	149
	Печень говяжья тушенная в соусе	70/50	34	16	12	297	81
	Каша гречневая рассыпчатая с сл. маслом	200/5	10	6	63	327	168
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за обед	966	55	36	154	1 093	
полдник							
	Фрукт	250	1		38	14	
	Сок	200			26	84	
	Кондитерское изделие	40	6,2	34,6	48,6	531	
	Итого за полдник	532	1		64	98	
ужин							
	Салат из помидоров и огурцов	150	1	25	4	246	20
	Голень цыплят запеченая с сыром	120	18	7		140	
	Макароны отварные	200	9	5	51	285	165
	Оладьи с джемом	150/15	9	11	70	411	183
	Чай с сахаром и лимоном	200/7			16	63	17
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за ужин	927	23	42	166	1 131	
ужин 2							
	Йогурт	200	6	2	27	148	
	Выпечка	100	3	17	35	305	
	Итого за ужин 2	300	9	19	62	453	
	Итого за день	3 350	115	139	551	4 136	

Меню приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ДЕТИ 2026

Неделя: 1 День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром твердым	30/10/20	10	25	16	318	1,01
	Каша молочная манная со сливочным маслом	300/5	4	9	24	187	54
	Какао с молоком	200	5	5	23	395	161
	Итого за завтрак	585	19	39	63	900	
обед							
	Кукуруза консервированная	25	2	1	11	57	66
	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	300/10/1	7	11	5	133	221
	Плов из филе птицы	80/210	38	13	56	493	83
	Компот из сухофруктов	200			17	67	11
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за обед	921	51	26	114	876	
полдник							
	Фрукт	150	1		38	14	
	Сок	200			26	84	19
	Кондитерское изделие	40	6,2	34,6	48,6	531	
	Итого за полдник	390			26	84	
ужин							
	Салат из морской капусты	20	4,5	5	3,7	71,1	
	Жаркое по-домашнему из свинины	75/250	34	31	3	361	186
	Сырники творожные с сгущенным молоком	120/15	30	26	47	468	150
	Чай с сахаром	200			15	57	17,01
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за ужин	915	68	58	90	1 012	
ужин 2							
	Ряженка	200	6	5	8	108	
	Выпечка	75	4	4	34	188	
	Итого за ужин 2	275	10	9	42	296	
	Итого за день	3 086	148	132	335	3 168	

Меню приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ДЕТИ 2026 Неделя: 2 День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром твердым	30/10/20	10	25	16	318	1,01
	Каша молочная Боярская со слив. маслом	300/5	3	6	15	126	86
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	20	311	162
	Итого за завтрак	490	16	34	51	755	
обед							
	Кукуруза консервированная	25	2	1	11	57	66
	Борщ со свеж капустой со сметаной	300/10/1	3	9	18	167	37,01
	Гуляш из свинины	70/50	15	13	4	198	8,01
	Каша гречневая рассыпчатая с сл. маслом	200/5	10	6	63	327	168
	Компот из смородины	200			24	97	192
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за обед	956	34	30	145	972	
полдник							
	Сок	200			26	84	
	Кондитерское изделие	40	6,2	34,6	48,6	531	
	Фрукт	250	1		38	14	
	Итого за полдник	540	1		64	98	
ужин							
	Салат из помидоров и огурцов	150	1	25	4	246	20
	Котлета из филе бедра панированная	90	21	7	13	203	163
	Горошница с маслом сливочным	180/5	5,3	0,5	12,7	76,3	42
	Омлет натуральный	100/5	11	14	3	265	167
	Чай с сахаром и лимоном	200/7			16	63	17
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за ужин	847	37	47	61	903	
ужин 2							
	Кефир	200	6	2	8	80	
	Выпечка	50	4	3	29	164	
	Итого за ужин 2	250	10	5	37	244	
	Итого за день	3 083	98	116	358	2 972	

Меню приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ДЕТИ 2026 **Неделя:** 2 **День:** 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2	15	16	210	38
	Макароны с сыром	150	12	11	39	298	217
	Какао с молоком	200	5	5	23	395	161
	Итого за завтрак	420	19	31	78	903	
обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	300/10/1	3	8	24	188	97
	Голень цыплят запеченая с сыром	120	18	7		140	
	Сельдь с луком и маслом	50	6	8	1	105	170
	Картофельное пюре	200	4	5	29	240	51
	Компот из кураги	200	1		33	123	60
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за обед	941	18	22	112	782	
полдник							
	Сок	200			26	84	
	Кондитерское изделие	40	6,2	34,6	48,6	531	
	Фрукт	250	1		38	14	
	Итого за полдник	540	1		64	98	
ужин							
	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5	4	56	278	112
	Оладьи из печени говяжьей с соусом	170/15	12	21	65	506	84
	Запеканка творожная с джемом	120/15	26	18	38	413	46
	Икра кабачковая	50		4	4	45	47
	Чай с сахаром	200			15	57	17
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за ужин	920	47	48	203	1 425	
ужин 2							
	Йогурт	200	6	2	27	148	
	Выпечка	50	4	5	15	188	
	Итого за ужин 2	250	10	7	42	336	
	Итого за день	3 071	95	108	499	3 544	

Меню приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ДЕТИ 2026 **Неделя:** 2 **День:** 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром твердым	30/10/20	10	25	16	318	1,01
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	300/5	8	9	48	580	52
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	20	311	162
	Итого за завтрак	585	21	37	84	1 209	
обед							
	Икра кабачковая	50		4	4	45	47
	Суп картофельный с клецками	300/20	4	5	22	151	125
	Рыба тушеная с овощами	120/100	9	3	2	71	100
	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5	4	56	278	112
	Компот из чернослива	200			4	16	61
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за обед	1 051	22	17	109	780	
полдник							
	Сок	200			26	84	
	Кондитерское изделие	18	2	7	27	175	
	Фрукт	250	3	1	61	238	
	Итого за полдник	518	5	8	114	497	
ужин							
	Овощи свежие (огурец , помидо)	50/50		1	3	21	5,01
	Макароны отварные	200	9	5	51	285	165
	Шницель натуральный рубленный из свинины	90	18	29	13	397	16
	Чай с сахаром и лимоном	200/7			16	63	17
	Омлет натуральный	100/5	11	14	3	265	167
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за ужин	797	42	50	111	1 157	
ужин 2							
	Ряженка	200	6	5	8	108	
	Выпечка	50	5	1	26	137	
	Итого за ужин 2	250	11	6	34	245	
	Итого за день	3 201	101	118	452	3 888	

Меню приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: ДЕТИ 2026 Неделя: 2 День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром твердым	30/10/20	10	25	16	318	1,01
	Суп молочный с вермишелью	200					
	Какао с молоком	200	5	5	23	395	161
Итого за завтрак		580	15	30	39	713	
обед							
	Горошек зеленый консервир	25	2		3	19	138
	Суп картофельный с фрикадельками и зел. луком	300/60/1	6	6	15	153	124
	Говядина отварная	70	25,8	16,8		254	
	Каша гречневая рассыпчатая с сл. маслом	200	11	7	70	363	168
	Компот из сухофруктов	200			17	67	11
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
Итого за обед		906	23	14	130	728	
полдник							
	Сок	200			26	84	
	Кондитерское изделие	40	6,2	34,6	48,6	531	
	Фрукт	250			19	96	
Итого за полдник		532			45	180	
ужин							
	Голень цыплят запеченая с сыром	120	18	7		140	
	Картофельное пюре	200	4	5	29	240	51
	Чай с сахаром и лимоном	200/7			16	63	17
	Свекла отварная куском	50	1,8	0,1	9,8	48	
	Сырники творожные с сгущенным молоком	170/15	30	26	47	468	150
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
Итого за ужин		817	38	32	117	897	
ужин 2							
	Кефир	200	6	2	8	80	
	Выпечка	75	4	4	34	188	
Итого за ужин 2		275	10	6	42	268	
Итого за день		3 110	86	82	373	2 786	

Меню приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: ДЕТИ 2026 **Неделя:** 2 **День:** 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2	15	16	210	38
	Каша молочная манная со сливочным маслом	300/5	4	9	24	187	54
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	20	311	162
	Яйцо вареное	40	5	5		63	26
Итого за завтрак		595	14	32	60	771	
обед							
	Икра кабачковая	50		4	4	45	47
	Щи из св.капусты со сметаной, зел. луком	300/10/1	3	9	17	166	7
	Чахохбили из цыплят	80/75	2	11	7	140	230
	Каша гречневая рассыпчатая с сл. маслом	200/5	10	6	63	327	168
	Компот из чернослива	200				109	61
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
Итого за обед		961	19	31	116	913	
полдник							
	Сок	200			26	84	19
	Кондитерское изделие	40	6,2	34,6	48,6	531	
	Фрукт	250			19	96	
Итого за полдник		388			26	84	
ужин							
	Салат из редиса	150	3	8	3	91	28
	Тефтели из свинины с рисом и соусом	100/50	13	28	20	462	172
	Чай с сахаром и лимоном	200/7			16	63	17
	Макароны отварные	200	9	5	51	285	165
	Оладьи с джемом	170/15	9	11	70	411	183
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
Итого за ужин		957	38	53	185	1 438	
ужин 2							
	Йогурт	200	6	2	27	148	
	Выпечка	50	4	3	23	154	
Итого за ужин 2		250	10	5	50	302	
Итого за день		3 151	81	121	437	3 508	

Меню приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: ДЕТИ 2026 **Неделя:** 2 **День:** 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром твердым	30/10/20	10	25	16	318	1,01
	Каша пшенная молочная с сл. маслом	300/5	13	14	66	733	182
	Какао с молоком 2026	200	5	5	23	395	161
	Итого за завтрак	585	28	44	105	1 446	
обед							
	Кукуруза консервированная	25	2	1	11	57	66
	Суп картофельный с фасолью и зеленью	250/1	6	18	17	226	223
	Суфле из цыплят	90	15	13,6	3,7	188	
	Макароны отварные	200	9	5	51	285	165
	Напиток из плодов шиповника	200			24	94	70
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за обед	906	21	25	128	788	
полдник							
	Сок	200			26	84	
	Кондитерское изделие	55	6,2	34,6	48,6	531	
	Фрукт	250	1		38	14	
	Итого за полдник	555	1		64	98	
ужин							
	Овощи свежие (огурец , помидор)	50/50		1	3	21	5,01
	Чай с сахаром	200			15	57	17,01
	Плов из филе птицы	80/210	38	13	56	493	83
	Омлет натуральный	100/5	11	14	3	265	167
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за ужин	985	57	34	131	1 202	
ужин 2							
	Ряженка	200	6	5	8	108	
	Выпечка	75	5	14	41	285	
	Итого за ужин 2	275	11	19	49	393	
	Итого за день	3 306	118	122	477	3 927	

Меню приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: ДЕТИ 2026

Неделя: 2 **День:** 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром твердым	30/10/20	10	25	16	318	1,01
	Каша молочная рисовая со слив.маслом	300/5	9	9	69	669	2
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	20	311	162
	Итого за завтрак	585	22	37	105	1 298	
обед							
	Горошек зеленый консервированный	25	2		3	19	138
	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	300/10/1	7	11	5	133	221
	Голень цыплят запеченая с сыром	120	18	7		140	
	Макароны отварные	200	9	5	51	285	165
	Компот из кураги	200	1		33	123	60
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за обед	946	23	17	117	686	
полдник							
	Сок	200			26	84	
	Кондитерское изделие	40	6,2	34,6	48,6	531	
	Фрукт	250	3	1	61	238	
	Итого за полдник	542	3	1	87	322	
ужин							
	Салат из морской капусты	20	4,5	5	3,7	71,1	
	Картофельное пюре	200	4	5	29	240	51
	Шницель натуральный рубленный из свинины	100	18	29	13	397	16
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/15	28	26	25	373	12,02
	Чай с сахаром и лимоном	200/7			16	63	17
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	65	4	1	25	126	144
	Итого за ужин	897	54	61	108	1 199	
ужин 2							
	Кефир	200	6	2	8	80	
	Выпечка	75	4	4	34	188	
	Итого за ужин 2	275	10	6	42	268	
	Итого за день	3 245	112	122	459	3 773	

Составил калькулятор Ю.С. Трибунских

Дата