

# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 1

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша жидкая молочная из манной к	порц 180г	5,5	9,7	28,6	1,0	223,7	
Пудинг из творога (запеченный)	порц 115г	18,1	14,1	38,4	0,8	317,2	
Масло сливочное	порц 5г	0,1	3,8	0,1	0,0	33,1	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3		52,8	
Какао с молоком	порц 200г	4,0	3,3	17,5	1,6	119,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>29,2</b>	<b>31,5</b>	<b>94,9</b>	<b>3,4</b>	<b>745,8</b>	<b>24%</b>
<b><u>Обед</u></b>							
Винегрет овощной	порц 100г	1,4	5,2	8,7	9,5	96,4	
Суп с крупой и томатом	порц 250г	6,2	8,9	16,6	1,48	173,5	
Картофельное пюре	порц 180г	4,0	5,4	27,2	21,8	178,1	
Котлеты рыбные	порц 100г	15,1	20,9	16,2	0,6	312,4	
Зелень	порц 3г	0,1		0,1	0,2	1,0	
Батон нарезной	порц 30г	2,3	0,9	15,4	0,0	79,2	
Хлеб Дарницкий	порц 30г	2,0	0,3	12,3	0,0	60,0	
Компот из свежемороженых фрукт	порц 200г	0,2	0,2	21,9	2,0	86,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>31,3</b>	<b>41,8</b>	<b>118,4</b>	<b>34,0</b>	<b>987,3</b>	<b>32%</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
Яблоко	порц 200г	0,2	0,3	16,9	20,0	78,3	
Маффины шоколадные	порц 70г	4,5	9,5	46,8	0,0	265,3	
Чай черн. с лимоном и сахаром	порц 225г	0,2	0	17,1	2,8	66,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>4,9</b>	<b>9,8</b>	<b>80,8</b>	<b>22,8</b>	<b>410,3</b>	<b>13%</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
Свежий огурец	порц 65г	0,5	0,1	1,2	3,19	7,2	
Салат из моркови с сахаром	порц 65г	0,8	0	7,4	2,1	53,0	
Макаронны отварные с маслом	порц 150г	5,4	5,7	30,4	0,0	195,0	
Куриная отбивная	порц 100г	23,0	26,0	0,5	74,4	328,0	
Батон нарезной	порц 30г	2,3	0,9	15,4	0,0	79,2	
Чай черный с сахаром	порц 215г	0,1	0,0	15,0	0,0	60,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>32,1</b>	<b>32,7</b>	<b>69,9</b>	<b>76,5</b>	<b>722,4</b>	<b>24%</b>
<b><u>Сонник</u></b>							
Кефир	порц 180г	5,2	4,9	7,0	1,2	90,2	
Пастила	порц 30г	0,2	0	24,1	0,0	91,5	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>31,1</b>	<b>1,2</b>	<b>181,7</b>	<b>6%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>102,8</b>	<b>120,7</b>	<b>395,0</b>	<b>137,9</b>	<b>3047,5</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"  
Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_

# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 2

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b>Завтрак</b>							
Геркулесовая каша молочная с масл	порц 180г	7,2	9,1	29,0	0,7	259,0	
Омлет с сосисками	порц 125г	12,6	25,8	1,8	0,2	291,0	
Батон нарезной	порц 30г	2,3	0,9	15,4	0,0	79,2	
Кофейный напиток с молоком	порц 200г	3,5	2,5	16,0	1,3	100,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>25,6</b>	<b>38,3</b>	<b>62,2</b>	<b>2,2</b>	<b>729,2</b>	<b>25%</b>
<b>Обед</b>							
Салат из маринованной свеклы	порц 60г	0,9	3,2	6,0	3,3	58,0	
Помидоры	порц 65г	0,7	0,1	2,5	11,38	15,0	
Щи из свежей капусты с картофелем	порц 250г	5,3	8,7	9,8	15,8	140,2	
Картофельная запеканка с говядиной	порц 250г	20,3	21,4	37,6	9,9	438,6	
Батон нарезной	порц 30г	2,3	0,9	15,4	0,0	79,2	
Хлеб Дарницкий	порц 30г	2,0	0,3	12,3	0,0	60,0	
Компот из сухофруктов	порц 225г	0,7	0,1	22,0	0,8	85,2	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>32,2</b>	<b>34,7</b>	<b>105,6</b>	<b>29,8</b>	<b>876,2</b>	<b>30%</b>
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога со сгущ.молоком	порц 120г	19,9	17,1	22,8	0,6	327,2	
Киви	порц 100г	1,1	0,5	10,0	180,0	51,0	
Сок	порц 200г	1	0	20,0	28,0	85,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>22,0</b>	<b>17,6</b>	<b>52,8</b>	<b>208,6</b>	<b>463,2</b>	<b>16%</b>
<b>Ужин</b>							
Салат из моркови острый	порц 60г	0,8	3,1	7,0	3,19	59,3	
Свежий огурец	порц 65г	0,5	0,1	1,2	7,8	7,2	
Рис по гавайски	порц 150г	4,9	4,9	46,7	0,0	195,0	
Кнели из кур.	порц 100г	13,0	20,0	5,0	0,8	300,0	
Батон нарезной	порц 30г	2,3	0,9	15,4	0,0	79,2	
Чай черн. с лимоном и сахаром	порц 250г	0,2	0	17,1	2,8	66,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>21,7</b>	<b>29,0</b>	<b>92,4</b>	<b>11,4</b>	<b>707,4</b>	<b>24%</b>
<b>Сонник</b>							
Йогурт	порц 180г	5,2	4,9	7,0	1,2	90,2	
Сушки	порц 30г	3,4	1,3	21,2	0,0	78,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>8,6</b>	<b>6,2</b>	<b>28,2</b>	<b>1,2</b>	<b>168,2</b>	<b>6%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>110,0</b>	<b>125,8</b>	<b>341,2</b>	<b>253,2</b>	<b>2944,2</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"  
Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_

# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 3

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса	порц 180г	5,1	9,3	36,2	0,8	250,2	
Сыр	порц 30г	6,9	8,7	0	0,21	108,0	
Ветчина	порц 30г	5,0	7,0	0	0	84,0	
Масло сливочное	порц 10г	0,1	7,3	0,1	0,0	66,1	
Батон нарезной	порц 30г	2,3	0,9	15,4	0,0	79,2	
Чай черный с сахаром	порц 215г	0,1	0,0	15,0	0,0	60,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>19,5</b>	<b>33,2</b>	<b>66,7</b>	<b>1,0</b>	<b>647,5</b>	<b>25%</b>
<b>Обед</b>							
Салат свежий	порц 10г	0,25	0,73	0,32	1,7	8,98	
Помидоры	порц 65г	0,7	0,1	2,5	11,38	15,0	
Чеснок	порц 5г	0,3	0	0,3	0,0	2,3	
Свежий огурец	порц 65г	0,5	0,1	1,2	3,19	7,2	
Рассольник Ленинградский	порц 250г	4,3	7,7	17,0	8,4	158,0	
Каша гречневая рассыпчатая	порц 150г	6,9	9,0	33,6	0,9	246,5	
Гуляш	порц 100г	15,5	16,0	3,9	1,01	221,0	
Батон нарезной	порц 30г	2,3	0,9	15,4	0,0	79,2	
Хлеб Дарницкий	порц 30г	2,0	0,3	12,3	0,0	60,0	
Компот из свежемороженых фруктов	порц 225г	0,2	0,2	21,9	2,0	86,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>33,0</b>	<b>35,0</b>	<b>108,4</b>	<b>13,0</b>	<b>884,9</b>	<b>34%</b>
<b>Полдник</b>							
Груши	порц 200г	0,8	0,6	19,0	10,00	84,0	
Шарлотка с яблоками	порц 85г	0,9	3,9	33,0	0,2	178,0	
Компот из плодов клюквы	порц 225г	0,1	0	24,6	4,5	95,8	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>1,8</b>	<b>4,5</b>	<b>76,6</b>	<b>4,7</b>	<b>357,8</b>	<b>14%</b>
<b>Ужин</b>							
Салат из соленых огурцов с луком	порц 50г	0,5	2,5	1,5	3,5	32,1	
Картофельное пюре	порц 180г	4,0	5,4	27,2	21,8	178,1	
Голубцы с мясом и рисом, соус сметанный	порц 150г	10,1	8,6	12,1	12,9	171,3	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3		52,8	
Чай черн. с лимоном и сахаром	порц 250г	0,2	0	17,1	2,8	66,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>16,3</b>	<b>17,1</b>	<b>68,2</b>	<b>41,0</b>	<b>501,0</b>	<b>19%</b>
<b>Сонник</b>							
Кефир	порц 180г	5,2	4,9	7,0	1,2	90,2	
Пастила	порц 30г	0,2	0	24,1	0,0	91,5	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>31,1</b>	<b>1,2</b>	<b>181,7</b>	<b>7%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>75,8</b>	<b>94,8</b>	<b>351,0</b>	<b>60,9</b>	<b>2572,9</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"  
Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_





# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 4

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из кукурузно	порц 180г	6,4	9,5	52	0,8	320	
Запеканка из творога со сгущенкой	порц 120г	16,8	12,8	2,3	0,6	292,7	
Кофейный напиток с молоком	порц 200г	3,5	2,5	16,0	1,3	100,0	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>28,2</b>	<b>25,4</b>	<b>80,6</b>	<b>2,7</b>	<b>765,5</b>	<b>25%</b>
<b>Обед</b>							
Сельдь с луком	порц 40г	3,3	3,3	1,7	1,5	50,0	
Зелень	порц 3г	0,1	0	0,1	0,2	1,0	
Чеснок	порц 5г	0,3	0	0,3	0,0	2,3	
Помидоры	порц 65г	0,7	0,1	2,5	11,38	15,0	
Свежий огурец	порц 65г	0,5	0,1	1,2	3,19	7,2	
Суп гороховый с гренками	порц 250г	10,4	2,4	36,7	5,83	213,7	
Макароны отварные с маслом	порц 150г	5,4	5,7	30,4	0,0	195,0	
Куриная отбивная	порц 100г	23,0	26,0	0,5	62,0	328,0	
Соус сметанный с луком	порц 30г	0,5	1,8	2,3	0,4	27,8	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Хлеб Дарницкий	порц 20г	1,3	0,2	8,2	0,0	40,0	
Компот из плодов шиповника	порц 200г	0,8	0	27,3	48,8	110,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>47,8</b>	<b>40,2</b>	<b>121,5</b>	<b>112,8</b>	<b>1042,8</b>	<b>34%</b>
<b>Полдник</b>							
Крендель сахарный	порц 85г	5,5	8,5	51,5	0,0	304,6	
Яблоки	порц 200г	0,2	0,3	16,9	20,0	78,3	
Чай черный с сахаром	порц 215г	0,1	0,0	15,0	0,0	60,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>5,8</b>	<b>8,8</b>	<b>83,4</b>	<b>20,0</b>	<b>442,9</b>	<b>14%</b>
<b>Ужин</b>							
Салат из моркови острый	порц 60г	0,8	3,1	7,0	3,19	59,3	
Каша гречневая рассыпчатая	порц 150г	6,9	9,0	33,6	0,9	246,5	
Тефтели в соусе	порц 100г	7,8	9,7	15,8	0,8	183,5	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3		52,8	
Чай черн. с лимоном и сахаром	порц 250г	0,2	0	17,1	2,8	66,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>17,2</b>	<b>22,4</b>	<b>83,8</b>	<b>4,5</b>	<b>608,8</b>	<b>20%</b>
<b>Сонник</b>							
Йогурт	порц 180г	5,2	4,9	7,0	1,2	90,2	
Печенье	порц 30г	2	2,3	21,6	0	114,9	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>7,2</b>	<b>7,2</b>	<b>28,6</b>	<b>1,2</b>	<b>205,1</b>	<b>7%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>106,1</b>	<b>104,0</b>	<b>397,9</b>	<b>141,3</b>	<b>3065,1</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"  
Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_

# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 5

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b>Завтрак</b>							
Геркулесовая каша молочная с масл	порц 180г	7,2	9,1	29,0	0,7	259,0	
Омлет натуральный	порц 100г	9,1	16,5	2,1	0,2	193,0	
Колбаса п/копченая	порц 30г	4,5	10,5	0,6	0,0	120,6	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Какао с молоком	порц 200г	4,0	3,3	17,5	1,6	119,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>26,3</b>	<b>40,0</b>	<b>59,5</b>	<b>2,5</b>	<b>744,4</b>	<b>22%</b>
<b>Обед</b>							
Салат свежий	порц 10г	0,25	0,73	0,32	1,7	8,98	
Редис	порц 40г	0,5	0	1,6	10,0	8,0	
Свежий огурец	порц 65г	0,5	0,1	1,2		7,2	
Суп картофельный с фрикаделькам	порц 250г	2,1	2,7	12,0	11,08	105,0	
Рис по гавайски	порц 150г	4,9	4,9	46,7	0,0	195,0	
Курица отварная и запеченая в дух	порц 145г	34,0	37,4	1,5	5,0	435,0	
Хлеб Дарницкий	порц 20г	1,3	0,2	8,2	0,0	40,0	
Компот из плодов клюквы	порц 200г	0,1	0	24,6	4,5	95,8	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>43,7</b>	<b>46,0</b>	<b>96,1</b>	<b>21,2</b>	<b>895,0</b>	<b>27%</b>
<b>Полдник</b>							
Оладьи со сгущенкой	порц 120г	9,0	10,0	59,9	0,4	320,0	
Фрукты свежие (банан)	порц 200г	3,0	0,2	42,0	20,0	178,0	
Компот из плодов шиповника	порц 200г	0,8	0	27,3	48,8	110,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>12,8</b>	<b>10,2</b>	<b>129,2</b>	<b>69,2</b>	<b>608,0</b>	<b>18%</b>
<b>Ужин</b>							
Салат из белокачанной капусты	порц 100г	1,3	7,3	3,2	17,2	90,0	
Картофель жареный (из отварногс	порц 180г	4,3	18,1	35,4	31,0	328,9	
Котлеты рыбные	порц 100г	15,1	20,9	16,2	0,6	312,4	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Чай черный с сахаром	порц 215г	0,1	0,0	15,0	0,0	60,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>22,3</b>	<b>46,9</b>	<b>80,1</b>	<b>48,8</b>	<b>844,1</b>	<b>25%</b>
<b>Сонник</b>							
Молоко кипяченое	порц 180г	5,2	6,2	9,2	2,2	96,0	
Пряник	порц 40г	1,9	1,1	31,1	0,0	134,4	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>7,1</b>	<b>7,3</b>	<b>40,3</b>	<b>2,2</b>	<b>230,4</b>	<b>7%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>112,1</b>	<b>150,5</b>	<b>405,2</b>	<b>144,0</b>	<b>3321,9</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"  
Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_

# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 6

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b><u>Завтрак</u></b>							
Макароны, запеченные с яйцом	порц 180г	7,7	10,1	34,1	0,4	262,0	
Сосиски отварные	порц 100г	11,0	23,4	1,4	0,0	265,0	
Зеленый горошек	порц 30г	1,5	0,1	4,7	0,5	18,9	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Чай черный с сахаром	порц 215г	0,1	0,0	15,0	0,0	60,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>21,8</b>	<b>34,2</b>	<b>65,5</b>	<b>1,0</b>	<b>658,7</b>	<b>24%</b>
<b><u>Обед</u></b>							
Чеснок	порц 5г	0,3	-	0,3	0,0	2,3	
Перец красный	порц 40г	0,5	-	2,0	75,0	8,5	
Свежий огурец	порц 65г	0,5	0,1	1,2		7,2	
Суп из овощей с курицей	порц 250г	5,3	7,2	12,0	0,5	117,0	
Каша гречневая рассыпчатая	порц 150г	6,9	9,0	33,6	0,9	246,5	
Бефстроганов	порц 100г	15,8	21,6	5,1	0,9	295,0	
Хлеб Дарницкий	порц 20г	1,3	0,2	8,2	0,0	40,0	
Компот из свежемороженых фруктов	порц 200г	0,2	0,2	21,9	2,0	86,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>30,8</b>	<b>38,3</b>	<b>84,3</b>	<b>79,4</b>	<b>803,2</b>	<b>29%</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
Ватрушка с творогом	порц 85г	10,1	6,4	35,2	0,05	242,3	
Компот из кураги	порц 200г	0,78	0,04	22,0	0,5	85,2	
Киви	порц 100г	1,1	0,5	10,0	180,0	51,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>12,0</b>	<b>6,9</b>	<b>67,2</b>	<b>180,5</b>	<b>378,5</b>	<b>14%</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
Кукуруза консервированная	порц 30г	0,9	0,4	7,1	2,9	30,9	
Салат из маринованной свеклы	порц 60г	0,9	3,2	6,0	3,3	58,0	
Рис отварной	порц 150г	4,6	7,9	46,4	0,0	210,2	
Котлеты рубленные из птицы	порц 100г	18,0	16,7	16,3	0,82	326,0	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Чай черн. с лимоном и сахаром	порц 250г	0,2	0	17,1	2,8	66,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>26,1</b>	<b>28,8</b>	<b>103,2</b>	<b>9,0</b>	<b>744,6</b>	<b>27%</b>
<b><u>Сонник</u></b>							
Кефир	порц 180г	5,2	4,9	7,0	1,2	90,2	
Вафли	порц 22г	0,2	0	24,1	0,0	91,5	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>31,1</b>	<b>1,2</b>	<b>181,7</b>	<b>7%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>96,0</b>	<b>113,2</b>	<b>351,3</b>	<b>271,1</b>	<b>2766,7</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"  
Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_



# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 7

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из пшена	порц 180г	7,2	10,1	44,4	0,8	296,9	
Запеканка из творога со сгущеным	порц 120г	19,1	14,4	24,8	0,57	305,8	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Кофейный напиток с молоком	порц 200г	3,5	2,5	16,0	1,3	100,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>31,3</b>	<b>27,6</b>	<b>95,5</b>	<b>2,1</b>	<b>755,5</b>	<b>27%</b>
<b>Обед</b>							
Салат из белокачанной капусты	порц 100г	1,6	5,1	9,3	17,2	89,5	
Щи из свежей капусты с картофелем	порц 250г	5,3	8,7	9,8	15,8	140,2	
Картофельное пюре	порц 180г	4,0	5,4	27,2	21,8	178,1	
Рыба, тушенная в томате с овоще	порц 100г	12,3	6,0	4,8	3,7	123,0	
Хлеб Дарницкий	порц 20г	0,8	0,1	4,1	0,0	30,0	
Компот из плодов шиповника	порц 200г	0,8	0	27,3	48,8	110,0	
Помпушки с чесноком	порц 40г	3,2	3,3	18	0	113	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>28,0</b>	<b>28,6</b>	<b>100,5</b>	<b>107,3</b>	<b>783,8</b>	<b>28%</b>
<b>Полдник</b>							
Пицца школьная	порц 140г	13,1	15,4	37,1	3,3	344,7	
Фрукты свежие (банан)	порц 200г	3,0	0,2	42,0	20,0	178,0	
Компот из свежемороженых фрукт	порц 200г	0,2	0,2	21,9	2,0	86,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>16,3</b>	<b>15,8</b>	<b>101,0</b>	<b>25,3</b>	<b>609,4</b>	<b>22%</b>
<b>Ужин</b>							
Помидоры	порц 65г	0,7	0,1	2,5	11,38	15,0	
Морковь брусочками	порц 40г	0,3	0	0,7	2,0	4,2	
Жаркое по-домашнему	порц 250г	19,6	16,9	29,7	9,6	358,1	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Чай черн. с лимоном и сахаром	порц 250г	0,2	0	17,1	2,8	66,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>22,3</b>	<b>17,6</b>	<b>60,3</b>	<b>14,4</b>	<b>496,8</b>	<b>18%</b>
<b>Сонник</b>							
Йогурт	порц 180г	5,2	4,9	7,0	1,2	90,2	
Зефир	порц 30г	0,2	0	24,1	0,0	91,5	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>31,1</b>	<b>1,2</b>	<b>181,7</b>	<b>6%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>103,2</b>	<b>94,5</b>	<b>388,3</b>	<b>150,3</b>	<b>2827,2</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"  
Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_



# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 8

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b><u>Завтрак</u></b>							
Геркулесовая каша молочная с масл	порц 180г	7,2	9,1	29,0	0,7	259,0	
Сырок глазированный	порц 50г	3,5	11,5	18,0	0,1	190,0	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Сыр	порц 30г	6,9	8,7	0	0,21	108,0	
Чай черный с сахаром	порц 215г	0,1	0,0	15,0	0,0	60,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>19,2</b>	<b>29,9</b>	<b>72,3</b>	<b>1,0</b>	<b>669,8</b>	<b>26%</b>
<b><u>Обед</u></b>							
Зелень	порц 3г	0,1		0,1	0,2	1,0	
Чеснок	порц 5г	0,3	-	0,3	0,0	2,3	
Помидоры	порц 65г	0,7	0,1	2,5	11,38	15,0	
Морковь брусочками	порц 40г	0,3	0	0,7	2,0	4,2	
Суп гороховый с гречками	порц 250г	10,4	2,4	36,7	5,83	213,7	
Плов с курицей	порц 250г	19,7	12,7	43,0	1,5	330,0	
Хлеб Дарницкий	порц 30г	2,0	0,3	12,3	0,0	60,0	
Компот из плодов клюквы	порц 200г	0,1	0	24,6	4,5	95,8	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>33,6</b>	<b>15,5</b>	<b>120,2</b>	<b>8,2</b>	<b>722,0</b>	<b>28%</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
Оладьи со сгущенкой	порц 120г	9,0	10,0	59,9	0,4	320,0	
Нектарин	порц 115г	1,6	0,32	11,5	6,2	48,3	
Компот из сухофруктов	порц 200г	0,7	0,1	22,0	0,8	85,2	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>11,3</b>	<b>10,4</b>	<b>93,4</b>	<b>7,5</b>	<b>453,5</b>	<b>18%</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
Свежий огурец	порц 65г	0,5	0,1	1,2	3,19	7,2	
Зеленый горошек	порц 30г	1,5	0,1	4,7	0,5	18,9	
Макароньы отварные с маслом	порц 150г	5,4	5,7	30,4	0,0	195,0	
Котлета мясная	порц 100г	17,0	8,4	13,4	0,0	205,2	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Чай черн. с лимоном и сахаром	порц 250г	0,2	0	17,1	2,8	66,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>26,1</b>	<b>14,9</b>	<b>77,1</b>	<b>3,4</b>	<b>545,8</b>	<b>21%</b>
<b><u>Сонник</u></b>							
Кефир	порц 180г	5,2	4,9	7,0	1,2	90,2	
Пастила	порц 30г	0,2	0	24,1	0,0	91,5	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>31,1</b>	<b>1,2</b>	<b>181,7</b>	<b>7%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>95,5</b>	<b>75,6</b>	<b>394,1</b>	<b>21,2</b>	<b>2572,8</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"  
Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_

# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 9

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша вязкая молочная из риса и пш	порц 180г	5,2	9,6	28,7	1,0	222,1	
Чай черный с сахаром	порц 215г	0,1	0,0	15,0	0,0	60,0	
Гамбургер с говядиной	порц 140г	23,8	26,1	39,6	1,4	498,9	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>29,1</b>	<b>35,7</b>	<b>83,3</b>	<b>2,4</b>	<b>781,0</b>	<b>25%</b>
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из редиса с огурцами и яйцо	порц 100г	1,7	5,8	2,7	7,93	69,1	
Борщ с фасолью и картофелем	порц 250г	4,2	5,6	18,5	10,68	140,5	
Сметана	порц 5г	0,1	1,0	0,2	0,0	10,2	
Каша гречневая рассыпчатая	порц 150г	6,9	9,0	33,6	0,9	246,5	
Грудки куриные в соусе сметанно-	порц 100г	20,4	7,7	4,8	2,3	312,7	
Помпушки с чесноком	порц 40г	3,2	3,3	18	0	113,2	
Хлеб Дарницкий	порц 20г	1,3	0,2	8,2	0,0	40,0	
Компот из плодов шиповника	порц 200г	0,8	0	27,3	48,8	110,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>38,6</b>	<b>32,6</b>	<b>113,3</b>	<b>52,0</b>	<b>1042,2</b>	<b>34%</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
Коржики молочные	порц 75г	4,7	6,6	50,6	0,1	286,0	
Груши	порц 150г	0,6	0,5	14,3	7,5	63,0	
Чай черный с сахаром	порц 215г	0,1	0,0	15,0	0,0	60,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>5,4</b>	<b>7,1</b>	<b>79,9</b>	<b>7,6</b>	<b>409,0</b>	<b>13%</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
Салат витаминный	порц 100г	2,1	6,0	11,5	7,3	103,9	
Картофель отварной с зеленью и с	порц 180г	4,2	6,5	33,3	19,97	215,1	
Зразы рубленые	порц 100г	10,0	13,4	13,0	1,4	216,0	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Чай черн. с лимоном и сахаром	порц 250г	0,2	0	17,1	2,8	66,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>18,0</b>	<b>26,5</b>	<b>85,2</b>	<b>11,5</b>	<b>654,5</b>	<b>21%</b>
<b><u>Сонник</u></b>							
Йогурт	порц 180г	5,2	4,9	7,0	1,2	90,2	
Печенье	порц 30г	2	2,3	21,6	0	114,9	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>7,2</b>	<b>7,2</b>	<b>28,6</b>	<b>1,2</b>	<b>205,1</b>	<b>7%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>98,2</b>	<b>109,1</b>	<b>390,3</b>	<b>74,8</b>	<b>3091,8</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"  
Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_

# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 10

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b>Завтрак</b>							
Хлопья с молоком	порц 210г	9,5	8,0	30,3	2,5	230,8	
Бутерброды горячие с колбасой	порц 40г	4,6	6,0	10,8	0,0	118,3	
Яйцо вареное	порц 40г	2,8	2,4	-	0	34,6	
Чай черный с сахаром	порц 215г	0,1	0,0	15,0	0,0	60,0	
Пастила	порц 30г	0,2	0	24,1		91,5	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>17,2</b>	<b>16,4</b>	<b>80,2</b>	<b>2,5</b>	<b>535,2</b>	<b>18%</b>
<b>Обед</b>							
Салат свежий	порц 5г	0,12	0,36	0,16	0,9	4,49	
Морковь брусочками	порц 40г	0,5		2,9	1,2	14,8	
Свежий огурец	порц 50г	0,4	0,1	1,0	3,19	5,5	
Суп картофельный с клецками и ку	порц 250г	7,0	5,9	25,9	5,8	188,5	
Макароны отварные с маслом	порц 180г	6,6	4,6	44,0	0,0	248,0	
Котлеты рубленные из птицы	порц 110г	18,0	16,7	16,3	0,82	326,0	
Соус сметанный с луком	порц 20г	0,3	1,2	1,5	0,3	18,5	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Хлеб Дарницкий	порц 20г	1,3	0,2	8,2	0,0	40,0	
Компот из плодов клюквы	порц 200г	0,1	0	24,6	4,5	95,8	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>35,8</b>	<b>29,7</b>	<b>134,9</b>	<b>12,6</b>	<b>994,4</b>	<b>33%</b>
<b>Полдник</b>							
Мороженное	порц 80г	3,2	9,6	16,0	0,0	143,2	
Фрукты свежие (банан)	порц 200г	3,0	0,2	42,0	20,0	178,0	
Компот из свежемороженых фрукт	порц 200г	0,2	0,2	21,9	2,0	86,7	
Сочник с творогом	порц 75г	7,8	12,0	30,8	0,0	263,3	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>14,2</b>	<b>22,0</b>	<b>110,7</b>	<b>22,0</b>	<b>671,2</b>	<b>22%</b>
<b>Ужин</b>							
Помидоры	порц 65г	0,7	0,1	2,5	11,38	15,0	
Зелень	порц 3г	0,1		0,1	0,2	1,0	
Салат из маринованной свеклы	порц 60г	0,9	3,2	6,0	3,3	58,0	
Рис по гавайски	порц 150г	4,9	4,9	46,7	0,0	195,0	
Тефтели в соусе	порц 110г	7,8	9,7	15,8	0,8	183,5	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Чай черн. с лимоном и сахаром	порц 250г	0,2	0	17,1	2,8	66,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>16,1</b>	<b>18,5</b>	<b>98,5</b>	<b>7,1</b>	<b>572,0</b>	<b>19%</b>
<b>Сонник</b>							
Молоко кипяченое	порц 180г	5,2	6,2	9,2	2,2	96,0	
Пряник	порц 35г	1,7	1,0	27,2	0,0	117,6	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>6,9</b>	<b>7,2</b>	<b>36,4</b>	<b>2,2</b>	<b>213,6</b>	<b>7%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>90,1</b>	<b>93,8</b>	<b>460,7</b>	<b>46,4</b>	<b>2986,4</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"

Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_



# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 11

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша жидкая молочная из манной кр	порц 180г	5,5	9,7	28,6	1,0	223,7	
Пудинг из творога (запеченный)	порц 115г	15,4	12,0	32,7	0,6	299,2	
Масло сливочное	порц 10г	0,1	7,3	0,1	0,0	66,1	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Какао с молоком	порц 200г	4,0	3,3	17,5	1,6	119,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>26,5</b>	<b>32,9</b>	<b>89,2</b>	<b>3,2</b>	<b>760,8</b>	<b>26%</b>
<b><u>Обед</u></b>							
Винегрет овощной	порц 100г	1,4	5,2	8,7	9,5	96,4	
Суп с крупой и томатом	порц 250г	6,2	8,9	16,6	1,48	173,5	
Картофельное пюре	порц 180г	4,0	5,4	27,2	21,8	178,1	
Котлеты рыбные	порц 100г	15,1	20,9	16,2	0,6	312,4	
Хлеб Дарницкий	порц 20г	1,3	0,2	8,2	0,0	40,0	
Компот из свежемороженых фруки	порц 200г	0,2	0,2	21,9	2,0	86,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>28,2</b>	<b>40,8</b>	<b>98,8</b>	<b>33,9</b>	<b>887,1</b>	<b>30%</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
Яблоки	порц 200г	0,2	0,3	16,9	20,0	78,3	
Пирожок с капустой и яйцом	порц 75г	4,3	6,0	24,4	0,9	170,9	
Чай черн. с лимоном и сахаром	порц 250г	0,2	0	17,1	2,8	66,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>4,7</b>	<b>6,3</b>	<b>58,4</b>	<b>23,7</b>	<b>315,9</b>	<b>11%</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
Свежий огурец	порц 65г	0,5	0,1	1,2	3,19	7,2	
Макароны отварные с маслом	порц 180г	6,6	4,6	44,0	0,0	248,0	
Куриная отбивная	порц 100г	23,0	26,0	0,5	74,4	328,0	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Салат из моркови с сахаром	порц 65г	0,8	0	7,4	2,1	53,0	
Чай черный с сахаром	порц 215г	0,1	0,0	15,0	0,0	60,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>32,5</b>	<b>31,3</b>	<b>78,4</b>	<b>76,5</b>	<b>749,0</b>	<b>25%</b>
<b><u>Сонник</u></b>							
Кефир	порц 180г	5,2	4,9	7,0	1,2	90,2	
Печенье	порц 35г	3,6	1,8	26,9	0,0	160,3	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>8,8</b>	<b>6,7</b>	<b>33,9</b>	<b>1,2</b>	<b>250,5</b>	<b>8%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>100,6</b>	<b>118,0</b>	<b>358,7</b>	<b>138,6</b>	<b>2963,3</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"

Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_

# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 12

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b><u>Завтрак</u></b>							
Геркулесовая каша молочная с масл	порц 180г	7,2	9,1	29,0	0,7	259,0	
Омлет с сосисками	порц 125г	12,6	25,8	1,8	0,2	291,0	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Кофейный напиток с молоком	порц 200г	3,5	2,5	16,0	1,3	100,0	
Масло сливочное	порц 10г	0,1	7,3	0,1	0,0	66,1	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>24,9</b>	<b>45,3</b>	<b>57,2</b>	<b>2,2</b>	<b>768,9</b>	<b>26%</b>
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из маринованной свеклы	порц 60г	0,9	3,2	6,0	3,3	58,0	
Сельдь с луком	порц 40г	3,3	3,3	1,7	1,5	50	
Щи из свежей капусты с картофел	порц 250г	5,3	8,7	9,8	15,8	140,2	
Картофельная запеканка с говядин	порц 250г	20,3	21,4	37,6	9,9	438,6	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Хлеб Дарницкий	порц 20г	1,3	0,2	8,2	0,0	40,0	
Компот из сухофруктов	порц 200г	0,7	0,1	22,0	0,8	85,2	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>33,3</b>	<b>37,5</b>	<b>95,6</b>	<b>31,3</b>	<b>864,8</b>	<b>29%</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
Слойка с повидлом	порц 75г	3,8	5,8	36,0	0,0	213,3	
Киви	порц 100г	1,1	0,5	10,0	180,0	51,0	
Сок	порц 200г	1	0	20,0	28,0	85,0	
Мороженное	порц 80г	3,2	9,6	16,0	0,0	143,2	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>9,1</b>	<b>15,9</b>	<b>82,0</b>	<b>208,0</b>	<b>492,5</b>	<b>17%</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
Салат из моркови острый	порц 60г	0,8	3,1	7,0	3,19	59,3	
Свежий огурец	порц 65г	0,4	0,1	1,0	0,0	5,5	
Рис по гавайски	порц 150г	4,9	4,9	46,7	0,0	195,0	
Кнели из кур.	порц 100г	13,0	20,0	5,0	0,8	300,0	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Чай черн. с лимоном и сахаром	порц 250г	0,2	0	17,1	2,8	66,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>20,8</b>	<b>28,7</b>	<b>87,1</b>	<b>3,6</b>	<b>679,3</b>	<b>23%</b>
<b><u>Сонник</u></b>							
Йогурт	порц 180г	5,2	4,9	7,0	1,2	90,2	
Сушки	порц 30г	3,4	1,3	21,2	0,0	78,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>8,6</b>	<b>6,2</b>	<b>28,2</b>	<b>1,2</b>	<b>168,2</b>	<b>6%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>96,6</b>	<b>133,6</b>	<b>350,1</b>	<b>246,3</b>	<b>2973,7</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"  
Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_

# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 13

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса	порц 180г	5,1	9,3	36,2	0,8	250,2	
Сыр	порц 30г	6,9	8,7	0	0,21	108,0	
Какао с молоком	порц 200г	4,0	3,3	17,5	1,6	119,0	
Сосиски отварные	порц 55г	5,6	15,6	0,3		164,0	
Батон нарезной	порц 30г	2,3	0,9	15,4	0,0	79,2	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>23,9</b>	<b>37,8</b>	<b>69,4</b>	<b>2,6</b>	<b>720,4</b>	<b>25%</b>
<b>Обед</b>							
Помидоры	порц 65г	0,7	0,1	2,5	11,38	15,0	
Свежий огурец	порц 65г	0,5	0,1	1,2	3,19	7,2	
Рассольник Ленинградский	порц 250г	4,3	7,7	17,0		158,0	
Каша гречневая рассыпчатая	порц 150г	6,9	9,0	33,6	0,9	246,5	
Гуляш	порц 100г	15,5	16,0	3,9	1,01	221,0	
Булочка домашняя	порц 50г	4,2	3,1	28,3	0,0	160,3	
Хлеб Дарницкий	порц 20г	1,3	0,2	8,2	0,0	40,0	
Компот из свежемороженных фруктов	порц 200г	0,2	0,2	21,9	2,0	86,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>33,6</b>	<b>36,4</b>	<b>116,6</b>	<b>2,9</b>	<b>934,7</b>	<b>33%</b>
<b>Полдник</b>							
Груши	порц 150г	0,6	0,5	14,3	7,5	63,0	
Оладьи со сгущенкой	порц 120г	9,0	10,0	59,9	0,4	320,0	
Компот из плодов клюквы	порц 200г	0,1	0	24,6	4,5	95,8	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>9,7</b>	<b>10,5</b>	<b>98,8</b>	<b>12,4</b>	<b>478,8</b>	<b>17%</b>
<b>Ужин</b>							
Салат из соленых огурцов с луком	порц 40г	0,4	2,0	1,2	2,8	25,7	
Картофельное пюре	порц 180г	4,0	5,4	27,2	21,8	178,1	
Помидоры	порц 65г	0,7	0,1	2,5	11,38	15,0	
Голубцы с мясом и рисом, соус смет	порц 150г	10,1	8,6	12,1	12,9	171,3	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Чай черн. с лимоном и сахаром	порц 250г	0,2	0	17,1	2,8	66,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>16,9</b>	<b>16,7</b>	<b>70,4</b>	<b>40,3</b>	<b>509,6</b>	<b>18%</b>
<b>Сонник</b>							
Пастила	порц 30г	0,2	0	24,1	0,0	91,5	
Молоко кипяченое	порц 180г	5,2	6,2	9,2	2,2	96,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>5,4</b>	<b>6,2</b>	<b>33,3</b>	<b>2,2</b>	<b>187,5</b>	<b>7%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>89,4</b>	<b>107,6</b>	<b>388,5</b>	<b>60,4</b>	<b>2831,0</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"  
Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_



# Примерное меню - детский лагерь Юный Строитель

Московская область, Истринский район, дер.Веретенки

День 14

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	Калории	
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша вязкая молочная из кукурузной	порц 180г	6,4	9,5	52	0,8	320	
Запеканка из творога со сгущенным	порц 115г	18,3	13,8	23,8	0,6	293,1	
Масло сливочное	порц 10г	0,1	7,3	0,1	0,0	66,1	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Кофейный напиток с молоком	порц 200г	3,5	2,5	16,0	1,3	100,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>29,8</b>	<b>33,7</b>	<b>102,2</b>	<b>2,7</b>	<b>832,0</b>	<b>29%</b>
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из белокачанной капусты	порц 80г	1,3	4,1	7,4	13,8	71,6	
Суп картофельный с фрикаделькам	порц 250г	2,1	2,7	12,0	11,08	105,0	
Картофельное пюре	порц 180г	4,0	5,4	27,2	21,8	178,1	
Фрикадельки из кур	порц 110г	16,8	9,7	4,8	1,0	172,8	
Хлеб Дарницкий	порц 20г	1,3	0,2	8,2	0,0	40,0	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Компот из плодов шиповника	порц 200г	0,8	0	27,3	48,8	110,0	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>27,8</b>	<b>22,7</b>	<b>97,2</b>	<b>85,3</b>	<b>730,3</b>	<b>26%</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
Кекс творожный	порц 75г	7,0	11,0	37,5	0,6	282,0	
Фрукты свежие (банан)	порц 200г	3,0	0,2	42,0	20,0	178,0	
Компот из свежемороженых фрукт	порц 200г	0,2	0,2	21,9	2,0	86,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>101,4</b>	<b>22,6</b>	<b>546,7</b>	<b>19%</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
Помидоры	порц 65г	0,7	0,1	2,5	11,38	15,0	
Свежий огурец	порц 65г	0,5	0,1	1,2	3,19	7,2	
Жаркое по-домашнему	порц 250г	19,6	16,9	29,7	9,6	358,1	
Батон нарезной	порц 20г	1,5	0,6	10,3	0,0	52,8	
Чай черн. с лимоном и сахаром	порц 250г	0,2	0	17,1	2,8	66,7	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>22,5</b>	<b>17,7</b>	<b>60,8</b>	<b>12,4</b>	<b>499,8</b>	<b>17%</b>
<b><u>Сонник</u></b>							
Йогурт	порц 180г	5,2	4,9	7,0	1,2	90,2	
Печенье	порц 35г	3,6	1,8	26,9	0,0	160,3	
<b>Итого по виду питания:</b>		<b>8,8</b>	<b>6,7</b>	<b>33,9</b>	<b>1,2</b>	<b>250,5</b>	<b>9%</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>99,1</b>	<b>92,2</b>	<b>395,5</b>	<b>124,3</b>	<b>2859,3</b>	<b>100%</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОЛ "Юный Строитель"  
Шошаева Е.В. \_\_\_\_\_