

## Меню 1 день (лето)

на \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная гречневая	200	5,38	8,52	20,08	216,36
Кофейный напиток на молоке	200	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом	45	2,32	9,52	19,24	98
<b>2 Завтрак</b>					
Свежие фрукты	70	1,5	0,1	9,2	89
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Печенье	20	5,48	2,0	15,24	81,2
<b>Обед</b>					
Салат капустный	86	1,5	2,97	9,85	70,71
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,39	4,21	17,12	164
Котлета мясная	70	12,06	12,82	11,2	174,32
Перловка отварная	120	4,03	4,6	31,74	176,73
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Компот из сухофруктов	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Макароны отварные с сыром	130	8,11	8,9	23,91	172,94
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
<b>ИТОГО</b>		<b>57,55</b>	<b>63,51</b>	<b>273,84</b>	<b>1854,52</b>

## Меню 2 день (лето)

на \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная геркулесовая	200	6,43	5,11	22,1	195,1
Какао с молоком	200	6,1	6,7	24,95	179,38
Бутерброд с маслом	45	2,32	9,52	15,24	98
<b>2 Завтрак</b>					
Свежие фрукты	88	1,5	0,1	9,2	89
Кисель из сухофруктов	200	0,03	-	21,16	124,3
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с мучными клёцками и куриным мясом	200	6,96	6,47	28,93	210,66
Капуста тушёная с мясом	230	3,58	8,64	20,37	201,17
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Яйцо	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Запеканка творожная	120	14,99	14,37	24,29	280,4
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
<b>ИТОГО</b>		<b>59,24</b>	<b>68,71</b>	<b>260,32</b>	<b>1826,34</b>

## Меню 3 день (лето)

на \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная рисовая	200	5,43	7,11	22,1	195,1
Кофейный напиток на молоке	200	4,12	6,46	25,65	106,1
Бутерброд с маслом, сыром	55	3,73	7,88	14,56	139
<b>2 Завтрак</b>					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	9,5	42
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
<b>Обед</b>					
Свежий помидор	60	0,18	-	1,74	7,62
Суп овощной с куриным мясом и сметаной	200	3,51	5,95	17,07	144,5
Суфле из печени	120	11,52	9,68	7,65	185,42
Рис отварной	125	4,96	8,51	33,33	205,03
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Компот из сухофруктов	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Рыбная котлета	130	17,77	7,66	10,4	220,39
Картофельное пюре	210	5,09	6,41	40,49	230,1
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
<b>ИТОГО</b>		<b>58,9</b>	<b>61,65</b>	<b>275,24</b>	<b>1882,98</b>

## Меню 4 день (лето)

на \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>Завтрак</b>					
Молочная вермишель	200	5,43	7,11	22,1	175,1
Какао на молоке	200	6,1	6,7	24,95	179,38
Бутерброд с маслом	45	2,32	9,52	15,24	98
<b>2 Завтрак</b>					
Свежие фрукты	88	1,5	0,1	9,2	89
Кисель из свежих ягод	200	0,07	-	23,52	111,62
<b>Обед</b>					
Свежий огурец	60	2,32	9,52	15,24	98
Свекольник с куриным мясом	200	7,15	8,53	17,53	122,7
Тефтели мясные	70	12,06	12,82	11,2	174,32
Гречка рассыпчатая	100	4,49	5,37	26,29	136,34
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Творожный торт	125	15,77	15,37	38,78	343
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	24,24	90,8
<b>ИТОГО</b>		<b>56,7</b>	<b>65,18</b>	<b>253,68</b>	<b>1871,04</b>

## Меню 5 день (лето)

на \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная пшённая	200	3,23	3,59	17,9	117,6
Кофейный напиток на молоке	200	4,12	6,46	25,65	106,1
Бутерброд с маслом и сыром	55	3,73	4,88	14,56	139
<b>2 Завтрак</b>					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	7,45	42
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
<b>Обед</b>					
Суп гороховый с куриным мясом	200	4,9	4,34	10,66	148,4
Голубцы ленивые с мясом	215	5,74	7,65	28,93	234,27
Соус сметанный	30	0,96	2,54	5,49	96
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Яйцо отварное	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Салат из свежей моркови	58	1,0	2,97	10,59	72,07
Плюшка	80	7,54	11,78	46,16	321,5
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
<b>ИТОГО</b>		<b>57,01</b>	<b>59,33</b>	<b>264,17</b>	<b>1644,39</b>

## Меню 6 день (лето)

на \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная гречневая	200	5,38	8,52	29,08	216,36
Кофейный напиток на молоке	200	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом	45	2,32	9,52	15,24	98
<b>2 Завтрак</b>					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	7,45	42
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
<b>Обед</b>					
Салат капустный	86	1,5	2,97	9,85	70,71
Суп картофельный с куриным мясом и зелёным горошком	200	2,97	3,36	23,69	193,68
Плов с мясом	180	15,01	15,88	33,69	286,07
Компот из сухофруктов	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Омлет	200	12,86	11,12	5,58	248,4
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
<b>ИТОГО</b>		<b>57,2</b>	<b>60,87</b>	<b>247,51</b>	<b>1797,44</b>

## Меню 7 день (лето)

на \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная геркулесовая	200	6,43	7,11	22,1	175,1
Какао с молоком	200	0,26	0,06	11,26	60,1
Бутерброд с маслом и сыром	55	3,73	3,88	14,56	139
<b>2 Завтрак</b>					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	7,45	42
Кисель из свежих фруктов	200	0,07	-	28,52	11,62
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
<b>Обед</b>					
Свежий огурец	60	0,42	-	1,68	8,34
Щи с куриным мясом и сметаной	200	4,71	3,46	16,87	145,52
Картофель, тушённый с мясом и овощами	230	15,38	17,85	33,77	335,57
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Яйцо отварное	48	7,52	6,9	0,42	76,5
Творожная запеканка	120	14,99	14,37	24,29	280,4
Соус сметанный сладкий	30	0,78	7,17	13,87	102,2
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
<b>ИТОГО</b>		<b>60,43</b>	<b>66,04</b>	<b>250,12</b>	<b>1816,14</b>

## Меню 8 день (лето)

на \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная манная	200	4,49	6,01	21,74	109,3
Повидло	20	0,08	-	13,74	52
Кофейный напиток на молоке	200	4,12	6,46	25,65	106,1
Бутерброд с маслом	45	2,32	9,52	15,24	98
<b>2 Завтрак</b>					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	7,45	42
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
<b>Обед</b>					
Свежий помидор	60	0,18	-	1,74	7,62
Суп картофельный с куриным мясом и яйцом	200	5,17	6,06	15,94	120,85
Бефстроганов из печени с соусом	120	6,51	5,46	8,51	194,58
Макароньы отварные	110	1,53	4,27	22,45	214,52
Компот из сухофруктов	200	0,29	-	17,57	116,56
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Рыба, тушёная с овощами	150	12,55	9,11	7,98	175,29
Картофельное пюре	210	5,09	6,41	30,49	230,1
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
<b>ИТОГО</b>		<b>64,07</b>	<b>68,7</b>	<b>269,31</b>	<b>1887, 57</b>



## Меню 9 день (лето)

на \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная пшённая	200	3,23	3,59	17,9	117,6
Какао с молоком	200	6,1	4,7	19,95	159,38
Бутерброд с маслом	45	4,73	4,88	14,56	139
<b>2 Завтрак</b>					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	7,45	42
Чай	200	0,29	-	17,57	116,56
Кондитерские изделия	20	5,48	2,0	15,24	81,2
<b>Обед</b>					
Свежий огурец	60	0,42	-	1,68	8,34
Борщ с куриным мясом	200	9,79	8,2	24,89	235,3
Ёжик	130	5,68	10,9	27,87	214,24
Соус сметанный	30	0,96	2,54	5,49	96
Компот из сухофруктов	200	0,1	0,01	13,74	53,76
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Пудинг творожно-яблочный	140	12,36	11,64	17,64	221,37
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
<b>ИТОГО</b>		<b>60,9</b>	<b>63,22</b>	<b>249,03</b>	<b>1816,14</b>

## Меню 10 день (лето)

на \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная рисовая	200	5,43	7,11	22,1	195,1
Кофейный напиток на молоке	200	4,12	6,46	25,65	106,1
Бутерброд с маслом, сыром	55	3,73	7,88	14,56	139
<b>2 Завтрак</b>					
Свежие фрукты	88	0,4	0,3	7,45	42
Фруктовый сок	200	-	-	15,6	76
Кондитерские изделия	20				
<b>Обед</b>					
Свежий огурец	60	2,32	9,52	15,24	98
Суп вермишелевый с куриным мясом	200	7,19	8,01	17,01	164,95
Котлета мясная	70	12,06	12,82	11,2	174,32
Гречка рассыпчатая	100	4,49	5,37	26,49	136,34
Соус красный основной	20	0,96	2,54	5,49	48,8
Кисель из свежих фруктов	200				
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	87,7
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Яйцо отварное	48				
Салат морковный с сахаром	58	1,0	2,97	10,59	72,07
Пирожок с повидлом	80	5,62	9,78	34,39	257
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	18,18	68,1
<b>ИТОГО</b>		<b>58,05</b>	<b>66,7</b>	<b>279,31</b>	<b>1867, 57</b>

