

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

ЛАГЕРЬ 14 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,2	1,7	0	29,1	3
ДЕНЬ 1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,01	5,81	0,04	53,9	1
ЗАВТРАК	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,1	9,0	29,7	233,0	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,7	3,7	18,9	127,8	414
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,38	24,65	115,73	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,41	9,74	50,22	
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,8	1,3	5	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		674	25,59	22,30	88,03	659,75	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	71
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	4,6	10,5	95,6	82
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	29,4	38,0	38,4	614,7	706
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0	18,16	75,92	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,67	0,46	30,19	141,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,66	16,18	83,48	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	42,48	44,32	136,78	1113,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			68,07	66,62	224,81	1773,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,2	1,7	0	29,1	3
ЗАВТРАК	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,01	5,81	0,04	53,9	1
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	19,9	16,7	33,9	463,3	251
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,89	3,39	22,42	127,28	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,1	18,1	128,6	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,38	24,65	115,73	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,41	9,74	50,22	
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,8	1,3	5	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		664	40,48	33,79	113,85	1018,13	
ОБЕД	ИКРА ОВОЩНАЯ	100	2,0	5,0	8,7	89,3	74
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,5	4,7	16,7	123,1	96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,7	8,0	30,2	207,2	310
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	16,6	7,2	5,0	187,3	234
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	12,6	50,3	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,67	0,46	30,19	141,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,94	66,78	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		1055	33,62	26,39	137,28	954,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			74,10	60,18	251,13	1972,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0	0,72	4,22	112
ЗАВТРАК	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	7,8	25,7	188,0	295
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120	12,4	11,0	5,0	200,1	114
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,9	40,3	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	0,39	24,59	115,45	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,91	66,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	22,98	19,72	78,82	614,69	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	71
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	11,6	9,8	33,7	269,2	94
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,1	7,8	23,4	183,5	324
	МЯСО ТУШЕНОЕ	120 (90/30)	1,8	8,5	8,4	117,9	257
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0	18,18	76	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,64	0,46	30,06	141	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,94	66,78	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		1050	28,99	27,69	150,03	956,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,97	47,41	228,85	1571,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	1,1	7	112
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	160	12,3	19,3	9,5	260,5	233
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	401
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	10.10.12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,38	24,65	115,73	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,4	9,71	50,09	
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,8	1,3	5	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	23,29	22,78	90,56	663,62	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	7,3	4,5	16,2	146,2	90
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,8	4,0	43,7	238,8	220
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120 (90/30)	22,8	14,8	6,2	285,7	261
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	12,6	50,3	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,64	0,46	30,06	141	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,94	66,78	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		1110	46,49	24,89	145,05	1030,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			69,78	47,67	235,61	1694,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,2	1,7	0	29,1	3
ЗАВТРАК	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,01	5,81	0,04	53,9	1
	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,9	8,2	32,0	233,0	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,7	3,7	18,9	127,8	414
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,38	24,65	115,73	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,4	9,71	50,09	
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,8	1,3	5	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		674	25,40	21,49	90,30	659,62	
ОБЕД	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,5	5,0	12,0	105,7	55
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,0	4,5	11,3	97,9	135
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,3	5,9	34,5	204,4	323
	ГУЛЯШ	120	1,3	5,3	6,8	80,7	266
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0	18,18	76	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,46	29,68	139,27	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,94	66,78	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		1055	18,73	22,19	146,35	859,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,13	43,68	236,65	1518,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 6	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,2	1,7	0	29,1	3
ЗАВТРАК	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,01	5,81	0,04	53,9	1
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	18,5	15,7	34,2	445,4	311
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,89	3,39	22,42	127,28	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,4	2,9	15,3	101,6	401
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	10.10.12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,38	24,65	115,73	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,4	9,71	50,09	
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,8	1,3	5	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		704	38,69	32,88	142,22	1114,70	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	1,6	4,0	11,6	88,8	149
	АЗУ	180	2,2	13,2	15,2	189,0	145
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	12,6	50,3	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,46	29,68	139,27	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,94	66,78	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	13,33	18,79	105,37	636,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,02	51,67	247,59	1750,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,2	1,7	0	29,1	3
ЗАВТРАК	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,01	5,81	0,04	53,9	1
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,9	6,4	20,7	163,4	102
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,1	18,1	128,6	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	0,39	24,59	115,45	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,4	9,71	50,09	
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,8	1,3	5	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		674	23,59	20,10	78,14	590,54	
ОБЕД	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,7	5,0	13,5	111,0	55
	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,5	5,1	9,6	98,1	103
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	15,5	13,4	17,8	281,1	264
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0	18,18	76	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,46	29,68	139,27	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,94	66,78	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	30,33	24,99	122,65	860,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,92	45,09	200,79	1451,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	1,1	7	112
ДЕНЬ 1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,3	23,2	2,7	280,2	229
ЗАВТРАК	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,4	2,9	15,3	101,6	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,38	24,65	115,73	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,91	66,62	
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,8	1,3	5	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	29,25	28,41	61,66	621,15	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	71
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,7	4,5	7,9	84,0	82
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,8	4,0	43,7	238,8	220
	СЕРДЦЕ, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ	90/30	20,5	14,5	6,2	248,4	261
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,4	0,2	30,6	127,5	640
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,63	0,46	29,94	140,53	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,94	66,78	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		1075	38,98	24,79	154,63	1008,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			68,23	53,20	216,29	1629,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4,1	2,1	0	36,4	3
ДЕНЬ 2	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	4,15	0,03	38,5	1
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,6	7,7	32,1	226,7	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,7	3,7	18,9	127,8	414
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	0,39	24,59	115,45	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,4	9,71	50,09	
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,8	1,3	5	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	25,99	19,74	90,33	644,94	
ОБЕД	ИКРА ОВОЩНАЯ	100	2,0	5,9	8,7	97,9	74
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	4,6	14,9	115,5	131
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	28,9	36,8	17,1	515,8	702
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0	18,18	76	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,46	29,66	139,24	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,94	66,78	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	42,93	48,79	122,43	1099,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			68,92	68,53	212,76	1744,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	1,1	7	112
ДЕНЬ 3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,1	7,8	23,4	183,5	324
ЗАВТРАК	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	2,8	5,4	11,4	117,2	451
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,9	40,3	402
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	45	1,3	1,5	34,8	159,3	10.10.12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,38	24,65	115,73	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,4	9,71	50,09	
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,8	1,3	5	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		780	19,09	16,88	119,96	723,12	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	7,3	4,5	16,2	146,2	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	3,1	8,6	22,5	180,3	292
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	12,6	50,3	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,46	29,66	139,24	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,94	66,78	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	1,6	0,6	21	89,2	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	20,03	14,79	117,30	685,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			39,12	31,67	237,26	1408,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4,1	2,1	0	36,4	3
ДЕНЬ 4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	4,15	0,03	38,5	1
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	6,4	6,6	20,2	166,1	104
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,1	18,1	128,6	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	0,39	24,59	115,45	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,4	9,71	50,09	
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,8	1,3	5	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	24,99	19,04	77,63	585,14	
ОБЕД	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,5	5,0	12,0	105,7	55
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	11,6	9,8	33,7	269,2	94
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	7,8	25,7	188,0	295
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,9	13,1	2,0	214,2	171
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0	18,18	76	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,46	29,66	139,24	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,94	66,78	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	1,6	0,6	21	89,2	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	45,63	37,29	155,18	1148,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			70,62	56,33	232,81	1733,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,2	1,7	0	29,1	3
ДЕНЬ 5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,01	5,81	0,04	53,9	1
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	19,9	16,7	33,9	463,3	251
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,89	3,39	22,42	127,28	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,7	3,7	18,9	127,8	414
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	0,39	24,59	115,45	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,4	9,71	50,09	
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,8	1,3	5	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		664	40,28	33,39	114,56	1016,92	
ОБЕД	ОВОЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	71
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,1	4,7	9,6	93,0	73
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,3	6,2	31,7	204,0	181
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	20,7	19,7	9,6	315,6	322
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,4	0,2	30,6	127,5	640
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,46	29,66	139,24	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,94	66,78	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	1,6	0,6	21	89,2	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		1065	38,13	32,49	147,50	1048,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			78,41	65,88	262,06	2065,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4,1	2,1	0	36,4	3
ДЕНЬ 6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	4,15	0,03	38,5	1
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,7	7,7	33,0	227,8	189
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,1	18,1	128,6	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,79	0,39	24,59	115,45	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,4	9,71	50,09	
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,8	1,3	5	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	25,29	20,14	90,43	646,84	
ОБЕД	ИКРА ОВОЩНАЯ	100	2,0	5,9	8,7	97,9	74
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	4,6	10,5	95,6	82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	7,8	25,7	188,0	295
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	120	16,9	9,9	3,5	206,1	382
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0	18,18	76	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,38	0,54	34,82	163,45	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,94	66,78	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	1,6	0,6	21	89,2	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		1075	35,23	29,87	135,34	983,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60,52	50,01	225,77	1629,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0	0,72	4,2	112
ДЕНЬ 7	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	170	12,9	19,9	10,0	271,1	233
ЗАВТРАК	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	401
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,38	24,65	115,73	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,4	9,71	50,09	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ (в инд. упаковке)	200	0,9	0	18,16	75,92	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	19,83	20,68	72,94	555,74	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	71
	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,5	5,1	9,6	98,1	103
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	5,4	9,0	31,8	230,9	446
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	120	3,0	0,5	12,4	78,4	451
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	12,6	50,3	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,38	0,54	34,82	163,45	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,53	12,94	66,78	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	1,6	0,6	21	89,2	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		1095	21,33	16,37	137,56	790,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,16	37,05	210,50	1346,47	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			60,07	51,79	230,21	1663,65	