

Меню для питания учащихся в лагерях дневного пребывания в общеобразовательных организациях г. Орска (ЛДП лето 2025г)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 1					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями).	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2к	Каша молочная кукурузная.	200	4,8	5,7	25,2	171,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком.	200	3,7	2,9	11,8	88,2
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Фрукты свежие (яблоко).	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	600	12,2	17,7	72,4	496,8
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Обед					
54-3з	Салат из свежих помидоров.	100	1,2	5,2	4,4	69
54-31с	Суп рыбный "Уха".	250	11,3	3,4	12,8	127,1
54-19м	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе.	260	17,2	19,8	17,7	317,9
Пром.	Кисель фруктовый.	200	0	0	17,5	69,9
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	890	35,3	29,2	87,9	755,9
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Итого за день	1490	47,5	46,9	160,3	1252,7
	День 2					
	Завтрак					
54-29к	Каша молочная «Геркулес».	200	6,5	8	25,1	198,3
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон.	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Фрукты свежие (яблоко).	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	640	15,9	14,1	72,2	479,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Обед					
54-2з	Салат из свежих огурцов.	100	0,8	5,1	2,4	58,4
54-2с	Борщ из свежей капусты.	250	1,6	3,3	7,7	67,4
54-11г	Картофельное пюре.	180	4	5,2	24,4	160,6
54-5м	Котлеты из мяса кур с томатно-сметанным соусом.	100	17,4	17,7	7,3	258,4

54-1хн	Компот из сухофруктов.	200	0,4	0	10	73,5
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	910	29,8	32,1	95,3	790,3
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Итого за день	1550	45,7	46,2	167,5	1269,5
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 3					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов (порционно).	20	4,6	5,9	0	71,7
54-20к	Каша молочная гречневая.	200	5,8	6,2	22	166,7
54-21гн	Какао с молоком.	200	3,2	2,5	10,9	78,6
Пром.	Фрукты свежие (апельсин).	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого за Завтрак	610	18	16,1	65,7	478,4
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Обед					
54-17з	Салат из свежей моркови.	100	1,2	5,1	9,6	89,3
54-10с	Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной.	260	4,8	6,1	17,8	145,7
54-1г	Макароны отварные.	180	6	5,1	37,3	219,5
54-4м	Котлеты мясные с соусом красным основным.	100	11,8	11,1	8,1	179,5
Пром.	Сок фруктовый.	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	920	30,4	28,4	128,5	892,6
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Итого за день	1530	48,4	44,5	194,2	1371
	День 4					
	Завтрак					
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком.	170	25,4	10,1	25,3	293,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,8
Пром.	Фрукты свежие (апельсин).	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого за Завтрак	560	30	11,7	67,4	493,9
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов.	100	1	5,2	3,7	65,1
54-1с	Щи из свежей капусты.	250	1,8	3,4	8,6	71,9

54-6г	Рис отварной с овощами.	150	3,1	4,2	29,1	166,7
54-3р	Котлеты рыбные с томатно-сметанным соусом.	100	13	4,6	7	121
Пром.	Кисель фруктовый.	200	0	0	17,5	69,9
Пром.	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	900	26	18,4	110,3	709,6
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Итого за день	1460	56	30,1	177,7	1203,5
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 5					
	Завтрак					
54-27к	Каша молочная манная.	200	5,2	5,7	25,1	172,3
54-2гн	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Фрукты свежие (яблоко).	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Кондитерские изделия (печенье).	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Завтрак	620	11,3	10,4	89,1	495,1
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Обед					
54-7з	Салат из свежей капусты.	100	1,6	5,1	6,1	76,9
54-24г	Каша ячневая рассыпчатая.	180	5,2	5,1	32,8	198,3
54-18с	Свекольник со сметаной.	260	2,3	4,7	13,4	105,4
54-2м	Мясо тушеное с соусом.	90	11,1	12	3,5	166,9
54-1хн	Компот из сухофруктов.	200	0,4	0	18	73,5
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	910	26,2	27,7	109,3	792,7
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Итого за день	1530	37,5	38,1	198,4	1287,8
	День 6					
	Завтрак					
54-16к	Каша молочная «Дружба».	200	5,2	6	25,5	176,5
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком.	200	3,7	2,9	11,8	88,2
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Фрукты свежие (яблоко).	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	630	17,3	14,7	72,9	492,6
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Обед					
54-17з	Салат из свежей моркови.	100	1,2	5,1	9,6	89,3

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	2,5	2,9	17,5	106,4
54-32м	Капуста тушеная с курицей.	260	22,1	27,6	10,3	378,3
Пром.	Кисель фруктовый.	200	0	0	17,5	69,9
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	890	31,4	36,4	90,4	815,9
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Итого за день	1520	48,7	51,1	163,3	1308,5
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 7					8,3
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром.	220	11,1	10,4	41,8	305,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,8
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Фрукты свежие (апельсин).	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	610	15,7	12	83,9	505,5
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов.	100	1	5,2	3,7	65,1
54-5с	Суп с мясными фрикадельками.	265	5,4	5,5	16,4	136,9
54-10г	Картофель тушеный.	180	3,4	6,8	25,8	177,6
54-17м	Запеканка из печени с томатно-сметанным соусом.	100	14,1	8,2	7,2	158,5
54-1хн	Компот из сухофруктов.	200	0,4	0	18	73,5
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	925	29,9	26,5	106,6	783,6
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Итого за день	1535	45,6	38,5	190,5	1289,1
	День 8					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка творожная со сгущенным молоком.	170	28,2	8,9	28,5	307,4
54-2гн	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Фрукты свежие (яблоко).	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого за Завтрак	560	32	10,7	70,2	505,5
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Обед					
54-3з	Салат из свежих помидоров.	100	1,2	5,2	4,4	69

54-3с	Рассольник "Ленинградский" со сметаной.	260	2,6	4,2	16,8	115,5
54-33м	Жаркое по-домашнему из мяса кур.	250	16,4	20,1	28,5	360,8
Пром.	Сок фруктовый.	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	890	26,8	30,5	105,4	803,9
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Итого за день	1450	58,8	41,2	175,6	1309,4
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 9					
	Завтрак					
54-13к	Каша молочная пшеничная.	200	5,5	5,7	24,5	171,6
54-21гн	Какао с молоком.	200	3,2	2,5	10,9	78,6
Пром.	Фрукты свежие (апельсин).	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Кондитерские изделия (печенье).	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Завтрак	610	14,6	11,7	83,1	495,8
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Обед					
54-17з	Салат из свежей моркови.	100	1,2	5,1	9,6	89,3
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гречками.	270	7,7	3,4	34,4	198,8
Пром.	Кисель фруктовый.	200	0	0	17,5	69,9
54-7в	Курник с мясным фаршем и картофелем.	220	19,5	18,2	58,5	476
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	830	31	27,2	135,8	912,2
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Итого за день	1440	45,6	38,9	218,9	1407
	День 10					
	Завтрак					
54-16к	Каша молочная «Сборная».	200	5,8	6,4	24,9	180,9
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком.	200	3,7	2,9	11,8	88,2
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Фрукты свежие (апельсин).	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	630	18,7	14,8	69,8	487,1
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Обед					
54-2з	Салат из свежих огурцов.	100	0,8	5,1	2,4	58,4

54-18с	Свекольник со сметаной.	260	2,3	4,7	13,4	105,1
54-11г	Картофельное пюре.	180	4	5,2	24,4	160,6
54-3р	Шницель рыбный с томатно-сметанным соусом.	100	13	4,6	7	121
54-1хн	Компот из сухофруктов.	200	0,4	0	18	73,5
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	930	26,9	20,5	105,6	714,3
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Итого за день	1560	45,6	35,3	175,4	1201,4
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 11					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями).	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2к	Каша молочная кукурузная.	200	4,8	5,7	25,2	171,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком.	200	3,7	2,9	11,8	88,2
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Фрукты свежие (яблоко).	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	600	12,2	17,7	72,4	496,8
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-635,6
	Обед					
54-3з	Салат из свежих помидоров.	100	1,2	5,2	4,4	69
54-31с	Суп рыбный "Уха".	250	11,3	3,4	12,8	127,1
54-19м	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе.	260	17,2	19,8	17,7	317,9
Пром.	Кисель фруктовый.	200	0	0	17,5	69,9
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	890	35,3	29,2	87,9	756,0
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Итого за день	1490	47,5	46,9	160,3	1252,7
	День 12					
	Завтрак					
54-29к	Каша молочная «Геркулес».	200	6,5	8	25,1	198,3
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон.	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Фрукты свежие (яблоко).	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	640	15,9	14,1	72,2	479,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-635,6
	Обед					
54-2з	Салат из свежих огурцов.	100	0,8	5,1	2,4	58,4

54-2с	Борщ из свежей капусты.	250	1,6	3,3	7,7	67,4
54-11г	Картофельное пюре.	180	4	5,2	24,4	160,6
54-5м	Котлеты из мяса кур с томатно-сметанным соусом.	100	17,4	17,7	7,3	258,4
54-1хн	Компот из сухофруктов.	200	0,4	0	18	73,5
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	910	29,8	32,1	95,3	790,3
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Итого за день	1550	45,7	46,2	167,5	1269,5
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эм- ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	День 13					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов (порционн).	20	4,6	5,9	0	71,7
54-20к	Каша молочная гречневая.	200	5,8	6,2	22	166,7
54-21гн	Какао с молоком.	200	3,2	2,5	10,9	78,6
Пром.	Фрукты свежие (апельсин).	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого за Завтрак	610	18	16,1	65,7	478,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Обед					
54-17з	Салат из свежей моркови.	100	1,2	5,1	9,6	89,3
54-10с	Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной.	260	4,8	6,1	17,8	145,7
54-1г	Макароны отварные.	180	6	5,1	37,3	219,5
54-4м	Котлеты мясные с соусом красным основным.	100	11,8	11,1	8,1	179,5
Пром.	Сок фруктовый.	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	920	30,4	28,4	128,5	892,6
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036,4
	Итого за день	1530	48,4	44,5	194,2	1371
	День 14					
	Завтрак					
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком.	170	25,4	10,1	25,3	293,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,8
Пром.	Фрукты свежие (апельсин).	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого за Завтрак	560	30	11,7	67,4	493,9
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6

Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов.	100	1	5,2	3,7	65,1
54-1с	Щи из свежей капусты.	250	1,8	3,4	8,6	71,9
54-6г	Рис отварной с овощами.	150	3,1	4,2	29,1	166,7
54-3р	Котлеты рыбные с томатно-сметанным соусом.	100	13	4,6	7	121
Пром.	Кисель фруктовый.	200	0	0	17,5	69,9
Пром.	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед		900	26	18,4	110,3	705,6
Рекомендуемая величина			23,1	23,7	100,5	705-1036,4
Итого за день		1460	56	30,1	177,7	1203,5
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
День 15						
Завтрак						
54-27к	Каша молочная манная.	200	5,2	5,7	25,1	172,3
54-2гн	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Фрукты свежие (яблоко).	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Кондитерские изделия (печенье).	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за Завтрак		620	11,3	10,4	89,1	495,1
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470-675,6
Обед						
54-7з	Салат из свежей капусты.	100	1,6	5,1	6,1	76,9
54-24г	Каша ячневая рассыпчатая.	180	5,2	5,1	32,8	198,3
54-18с	Свекольник со сметаной.	260	2,3	4,7	13,4	105,4
54-2м	Мясо тушеное с соусом.	90	11,1	12	3,5	166,9
54-1хн	Компот из сухофруктов.	200	0,4	0	18	73,5
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед		910	26,2	27,7	109,3	792,7
Рекомендуемая величина			23,1	23,7	100,5	705-1036,4
Итого за день		1530	37,5	38,1	198,4	1287,8
День 16						
Завтрак						
54-16к	Каша молочная «Дружба».	200	5,2	6	25,5	176,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком.	200	3,7	2,9	11,8	88,2
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Фрукты свежие (яблоко).	150	0,6	0,6	14,7	66,6

Итого за Завтрак		630	17,3	14,7	72,9	492,6
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470-675,6
Обед						
54-17з	Салат из свежей моркови.	100	1,2	5,1	9,6	89,3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	2,5	2,9	17,5	106,4
54-32м	Капуста тушенная с курами.	260	22,1	27,6	10,3	378,3
Пром.	Кисель фруктовый.	200	0	0	17,5	69,9
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		890	31,4	36,4	90,4	815,9
Рекомендуемая величина			23,1	23,7	100,5	705-1036,4
Итого за день		1520	48,7	51,1	163,3	1308,5
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
День 17						
Завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром.	220	11,1	10,4	41,8	305,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,8
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Фрукты свежие (апельсин).	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Итого за Завтрак		610	15,7	12	83,9	505,5
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470-675,6
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов.	100	1	5,2	3,7	65,1
54-5с	Суп с мясными фрикадельками.	265	5,4	5,5	16,4	136,9
54-10г	Картофель тушеный.	180	3,4	6,8	25,8	177,6
54-17м	Запеканка из печени с томатно-сметанным соусом.	100	14,1	8,2	7,2	158,5
54-1хн	Компот из сухофруктов.	200	0,4	0	18	73,5
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед		925	29,9	26,5	106,6	783,6
Рекомендуемая величина			23,1	23,7	100,5	705-1036,4
Итого за день		1535	45,6	38,5	190,5	1289,1
День 18						
Завтрак						
54-1т	Запеканка творожная со сгущенным молоком.	170	28,2	8,9	28,5	308,4
54-2гн	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Фрукты свежие (яблоко).	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7

Итого за Завтрак		560	32	10,7	70,2	505,5
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470-675.6
Обед						
54-3з	Салат из свежих помидоров.	100	1,2	5,2	4,4	69
54-3с	Рассольник "Ленинградский" со сметаной.	260	2,6	4,2	16,8	115,5
54-33м	Жаркое по-домашнему из мяса кур.	250	16,4	20,1	28,5	360,8
Пром.	Сок фруктовый.	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед		890	26,8	30,5	105,4	803,9
Рекомендуемая величина			23,1	23,7	100,5	705-1036.4
Итого за день		1450	58,8	41,2	175,6	1309,4
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
День 19						
Завтрак						
54-13к	Каша молочная пшеничная.	200	5,5	5,7	24,5	171,6
54-21гн	Какао с молоком.	200	3,2	2,5	10,9	78,6
Пром.	Фрукты свежие (апельсин).	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Кондитерские изделия (печенье).	20	1,5	2	14,9	83,2
Итого за Завтрак		610	14,6	11,7	83,1	494,8
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470-675.6
Обед						
54-17з	Салат из свежей моркови.	100	1,2	5,1	9,6	89,3
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гречками.	270	7,7	3,4	34,4	198,8
Пром.	Кисель фруктовый.	200	0	0	17,5	69,9
54-7в	Курник с мясным фаршем и картофелем.	220	19,5	18,2	58,5	476,2
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед		830	31	27,2	135,8	912,2
Рекомендуемая величина			23,1	23,7	100,5	705-1036.4
Итого за день		1440	45,6	38,9	218,9	1407
День 20						
Завтрак						
54-16к	Каша молочная «Сборная».	200	5,8	6,4	24,9	180,9
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком.	200	3,7	2,9	11,8	88,2
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Фрукты свежие (апельсин).	150	1,4	0,3	12,2	56,7

Итого за Завтрак		630	18,7	14,8	69,8	487,1
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470-675,6
Обед						
54-2з	Салат из свежих огурцов.	100	0,8	5,1	2,4	58,4
54-18с	Свекольник со сметаной.	260	2,3	4,7	13,4	105,4
54-11г	Картофельное пюре.	180	4	5,2	24,4	160,6
54-3р	Шницель рыбный с томатно-сметанным соусом.	100	13	4,6	7	121
54-1хн	Компот из сухофруктов.	200	0,4	0	18	73,5
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Обед		930	26,9	20,5	105,6	714,3
Рекомендуемая величина			23,1	23,7	100,5	705-1036,4
Итого за день		1560	45,6	35,3	175,4	1201,4
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн, ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
День 21						
Завтрак						
54-16к	Каша молочная «Дружба».	200	5,2	6	25,5	176,5
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком.	200	3,7	2,9	11,8	88,2
Пром.	Батон.	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Фрукты свежие (яблоко).	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого за Завтрак		630	17,3	14,7	72,9	492,6
Рекомендуемая величина			15,4	15,8	67	470-675,6
Обед						
54-17з	Салат из свежей моркови.	100	1,2	5,1	9,6	89,3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	2,5	2,9	17,5	106,4
54-32м	Капуста тушенная с курами.	260	22,1	27,6	10,3	378,3
Пром.	Кисель фруктовый.	200	0	0	17,5	69,9
Пром.	Хлеб ржаной.	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный.	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		890	31,4	36,4	90,4	815,9
Рекомендуемая величина			23,1	23,7	100,5	705-1036,4
Итого за день		1520	48,7	51,1	163,3	1308,5



Н.В. Кривощёкова /



Индивидуальный предприниматель

/ И.С. Александрова /