

Согласовано:
Начальник лагеря дневного
пробывания

орав

ООО "Общепит"
10 дневное меню лагеря дневного пребывания
дети 7-11 лет
1 день



Утверждено
Директор ООО "Общепит"
Клухова Н.И.

рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	Р	Fe
212 мор	Омлет натуральный	180	16,6	60,6	5,8	400	0,17	17,9	0,06	0,2	98	21	108	2,6
ТТК	Булочка слоеная	50	4,41	3,25	27	156,6	0,8		0,35		57,8		108,8	0,5
№301	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64					3,45	1,5	2	0,2
ТТК 94	Хлеб пшеничный витаминизиров	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			22,23	64,16	55,09	677,53	0,97	17,9	0,56	0,2	179,75	22,5	262,3	3,56
	Обед													
ТК246	С-т из свежей капусты с м/растител	60	1	3,9	5,9	52,3	18,9	0,12	0,02		18,9	9,9	17,8	0,3
№67	Борщ со сметаной	250/5	6,44	7,47	14,43	134,31	10,8	0,05	1,53		44,38	26,25	53,23	0,9
№189	Пшеница из мяса	100	15,55	11,55	15,7	186,1	0,15	28,75	0,1	1,87	43,75	32,13	66	1,3
№219	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	286,4	0,16	1,39	0,35	0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
ТК провоз	Компот из сушеных ягод и фруктов	200			20,1	93	27,9	0,13	0,3	1	21	23	12	1,02
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 94	Хлеб пшеничный витаминизиров	31	1,1	0,31	10,25	72,29	1,55	0,03	0,06	0,02	163,2	39,45	149,7	1,13
ТК провоз	Батончик шоколадный	30	6,53	2,27	4,08	35,88	59,46	30,47	2,17	3,24	350,37	132,4	409,81	6,65
	Итого обед		42,77	33,11	130,13	916,98	60,43	48,37	2,73	3,44	530,12	154,9	672,11	10,21
	Итого день		65	97,27	185,22	1594,51								
	2 день													
	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	Р	Fe
мор.3	Бутерброд с маслом сливоч.	31\10	4,9	11,55	17,1	193					106	4,8	0,12	0,09
128 мор	Каша молочная с маслом сливоч	250/5	30,46	25	53,35	422,5	1,51	0,02	0,72	0,23	67,66	71,26	115	3,29
№287	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25
ТТК 94	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
	Итого завтрак		39,25	40,05	100,41	806,42	3	0,04	0,94	0,25	364,56	110,3	295,42	4,89
	Обед													
№11	С-т из свеж. Помидоров с м/растит.	60	0,67	9,83	2,33	161,67	9,12		0,03	0,25	21,85	13,3	40,02	0,5
ТК 18/2 2011	Суп с макар. изоглими.с маслом	250/15	4,69	4,26	17,14	147,2	8,25		0,11	1	24,6	27	66,65	1,09
290 Мор.	Голень куриная тушеная в соусе	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	0,21	43,75	32,13	166,4	1,5
ТК 130 2008	Каша пшеничная	180	20,75	4,6	45,76	295,36	0,3		0,18		36	37,8	111,6	1,26
ТТК283	Компот из урока	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 93	Хлеб пшеничный витаминизирован	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
	Свежий фрукт	100	0,4	0,8	9,8	52	10		0,03		10		75,8	2,2
	Итого обед		48,72	32,84	161,22	1205,57	29,04	28,93	0,52	3,14	247,3	142,3	613	8,27
	Итого день		87,97	72,89	261,63	2011,99	32,04	28,97	1,46	3,39	611,86	252,5	908,42	13,16

3 день														
рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Мg	Р	Fe
№23	С-т из свеж. огурцов с м/растител	60	0,76	6,09	2,38	140,5	9,5		0,03	0,25	21,85	13,3	40,02	0,57
№154	Пудинг творожный с молоком сгущ	180/20	34,1	18,54	38,6	420,5	0,27	0,48	0,13	0,85	332,1	51,75	105	1,25
№283	Кисель фруктово ягодный	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
ТТК 94	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15	20,5			43,5	0,26
	Обед		36,52	24,94	79,12	747,08	10,99	0,66	0,34	2,78	423,95	97,08	233,05	3,1
ТК246	Помидор свежий порционно	50	0,8	0,1	3,3	58				0,15	23	14	10	0,6
№57	Суп пюре с гречками	250/10	3,38	5,15	21,06	144,14	6,17	0,05	0,16	0,25	48	35,3	106,1	1,01
№422	Тефтели из мяса с соусом.	100/50	14,73	16,14	18,63	220,1	1,4	63,75	0,09	0,9	72,25	35,5	176,38	0,53
№227	Макароны отварные	180	6,37	4,53	38,89	219,88			0,15	1,19	15,38	14,66	132,1	0,71
ТТК283	Компот из сушеных ягод и фруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 93	Хлеб пшеничный витаминизирован	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
	Итого день		31,94	27,72	152,37	962,71	8,79	63,98	0,47	4,17	269,73	131,5	577,11	4,57
			68,46	52,66	231,49	1709,79	19,78	64,64	0,81	6,95	693,68	228,6	810,16	7,67
4 день														
рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Мg	Р	Fe
№15/14	Бутерброд с сыром	31/15	5,84	13,5	10,51	209,67	0,14	92	0,16	0,1	198,9	7	146,5	0,46
128 мот	Каша молочная "Дружба" с маслом сл	250	30,46	25	53,35	265	1,51	0,02	0,72	0,23	67,66	71,26	115	3,29
№301	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64					3,45	1,5	2	0,2
ТТК 94	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15	20,5			43,5	0,26
	Обед		37,52	38,81	86,15	595,6	1,65	92,02	1,03	0,33	290,51	79,76	307	4,21
50 мот	Огурец свежий порционно	50	8,8	0,1	2	51	0,1	0,03	0,03		6	6,3	18,6	0,21
№45	Суп гороховый	250	9,76	6,82	19,01	190,95	5,8		0,23	0,21	38,08	35,3	87,18	2,01
№3/9	Филе куриное тушен. в соусе	100	10,7	11,9	18,1	237,1	0,5	53,75	0,08	0,87	170,3	29,88	72	2,21
№219	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	286,4	0,16	1,39	0,35	17,64	1,71	26,58	1,44	
ТТК283	Компот из свежих фруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 93	Хлеб пшеничный витаминизирован	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
	Итого день		46,27	27,93	155,97	1086,04	7,78	55,35	0,41	3,11	343,12	105,2	356,89	7,59
			83,79	66,74	242,12	1681,64	9,43	147,37	1,44	3,44	633,63	185	663,89	11,8
5 день														
рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Мg	Р	Fe
№449	Яйцо вареное	1 шт.	5	14,5	2	105	0,15		0,2	0,2	30	7	58	1
№287	Блинчики со сгущ. Молоком	180/20	13	15	36,5	381,7	3,66		1,2		177,7	9,8	157,6	1,84
ТТК 94	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25
	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15	20,5			43,5	0,26
	Обед		21,89	33	68,46	677,62	5,3	5,02	1,62	0,22	398,6	51	395,9	4,35
23 мот	С-т из свеж. Огурцов и помид. с м/р	60	0,76	6,09	2,38	140,5	9,5		0,03	0,25	21,85	13,3	40,02	0,57
88 мот	Шоко сметаной	250/5	6,44	7,47	14,43	142,31	10,8	0,05	1,53		44,38	26,25	53,23	0,9

№235	Плов с курицей	250	22,54	17,33	22,13	370,98	11,2	30	0,26	0,5	38,88	82,13	121	1,04
349 мот	Напиток из шиповника	200	0,04		24,76	94,2	6,08			0,01	6,4		3,6	0,18
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 93	Хлеб пшеничный витаминизирован	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
			35,88	32,69	106,3	954,79	37,58	30,05	1,86	0,76	173,11	121,7	325,85	3,39
	Итого день	834	57,77	65,69	174,76	1632,41	42,88	35,07	3,48	0,98	571,71	172,7	721,75	7,74
					6 день									
рецепт	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	P	Fe
45 мот	С-т из свежей капусты с масл/раст	60	0,9	3,8	6	52,3	19	0,12	0,02		23,7	9,32	17,58	0,3
123	Макароны запеченые с яйцом	240	5,65	7,33	53,09	334,2	0,1	12	0,04	0,2	150,7	7,9	68,7	0,37
№269	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	1,55	0,03	0,06	0	0,02	39,45	149,7	1,13
	Свежий фрукт	100	0,4	0,8	9,8	52	10		0,03		10		75,8	2,2
ТТК 94	Хлеб пшенич.витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			11,95	15,74	102,04	645,79	30,65	12,15	0,3	0,2	204,92	56,67	355,28	4,26
	Обед													
ТК246	Отруец свежий порционно	50	0,8	0,1	3,3	53				0,15	23	14	10	0,6
№132	Суп с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	168,9	12,34	4,95	0,15	0,2	31,9	40,01	129,96	1,61
288 мот	Голубцы любительские с соусом	100	8	6	5	253,1	0,04	18	0,03	1,5	17	33	75	0,8
302 мот	Рис припущеный	180	4,55	5,18	45,74	243,5	0,16			0,7	6,37	30,55	93,49	1,33
349 мот	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	6,08			0,01	6,4		3,6	0,18
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
			1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
ТТК 94	Хлеб пшенич.витаминизированный	31	23,58	17,59	119,34	941,69	18,62	22,95	0,34	2,56	126,17	117,6	396,55	5,08
	Итого день		35,53	33,33	221,38	1587,48	49,27	35,1	0,64	2,76	331,09	174,2	751,83	9,34
					7 день									
рецепт	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	P	Fe
128 мот	Каша молочная с маслом сливочн	250/5	30,46	25	53,35	422,5	1,51	0,02	0,72	0,23	67,66	71,26	115	3,29
№15/14	Бутерброд с маслом сливочным	31/15	5,1	10,5	9,51	191	0,1	82	0,15	0,1	176	6	132	0,3
№301	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64					3,45	1,5	2	0,2
ТТК 94	Хлеб пшенич.витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			36,78	35,81	85,15	734,43	1,61	82,02	1,02	0,33	267,61	78,76	292,5	4,05
	Обед													
22 мот	С-т из св. помидоров с мас/раст	60	1,02	6,14	3,55	176,3	15			0,05	19,72	15,55	36,45	0,71
№67	Борщ со сметаной	250/5	6,44	7,47	14,43	142,31	10,8	0,05	1,53		44,38	26,25	53,23	0,9
ТК 64	Супре "Рыбка" с маслом сливн.	100/5	22,4	18,23	7,6	124,1	0,68						120	0,8
№241	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	1,2	0,16	0,23	47,95	13,39	105,66	1,2
ТТК283	Компот из урожая	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 93	Хлеб пшеничный витаминизирован	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
			40,35	40,91	124,02	955,72	34,16	1,43	1,76	1,96	223,15	87,22	467,87	5,33
	Итого день		77,13	76,72	209,17	1690,15	35,77	83,45	2,78	2,29	490,76	166	760,37	9,38
					8 день									

рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	Р	Fe
42 мор	Суп молочный	250	2,98	5,19	6,25	138	11	0,68	0,11	4,74	21,45	20,8	59,95	0,68
ТТК	Булочка сдобная	50	4,41	3,25	27	156,6	0,8		0,35		57,8		108,8	0,5
№269	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	1,55	0,03	0,06	0	0,02	39,45	149,7	1,13
ТТК 94	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			12,39	12,25	66,4	501,89	13,35	0,71	0,67	4,74	99,77	60,25	361,95	2,57
	Обед													
ТТК	С-т "Здоровье" с маслом растит	60	0,9	3	5,4	46,3	20	0,06	0,02	0,02	29,7	11	42,2	0,48
№104	Суп овощной со сметаной	250/5	7,29	5,7	16,99	94	12,34	4,95	0,15	0,2	31,9	40,01	129,96	1,61
№64	Колбаски "Витаминные"	100	22,4	18,23	7,03	198,1	0,68	53,75	0,08	0,87	170,3	29,88	72	2,21
№219	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	286,4	0,16	1,39		0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
№283	Кисель фруктового ягодный	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 94	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			44,4	34,85	127,23	867,58	34,4	60,33	0,44	3,12	340,54	114,6	399,77	7,32
	Итого день		56,79	47,1	193,63	1369,47	47,75	61,04	1,11	7,86	440,31	174,9	761,72	9,89
					9 день									
рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	Р	Fe
№174	Каша манная молочная с м/сл	250/10	6,5	5	36,9	312,78	2,08	32	0,22	0,86	221,66	79,6	115	2,1
№209	Дйцо вареное	1\40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,1	0,03	0,1	22	4,8	76,8	1
№287	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25
ТТК 94	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			15,49	13,1	67,16	566,7	3,57	32,12	0,47	0,98	434,56	118,6	372,1	4,61
	Обед													
№8	С-т «Полезный» с маслом растит	60	0,7	9	3,8	66	6,7		0,02	2,7	23,7	12	35	1
№57	Суп пюре с гречками	250/20	4	5,65	23,5	150,8	6,17	0,05	0,16	0,25	48	35,3	106,1	1,01
ТК 66	Суфле "Птичка"	100	16,67	21,3	3,9	247,9	0,5	55	0,08	0,9	173	30,1	73,3	2,3
№430	Капуста тушеная	180	2,9	4,3	16	112,1	13,1	0,31	0,97	0,35	59,1	45,2	107,71	1,3
№282	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	0,2	14	8	14	2,8
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 93	Хлеб пшеничный витаминизирован	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
ТК произв	Батончик шоколадный	30	6,53	2,27	4,08	35,88	1,55	0,03	0,06	0,02	163,2	39,45	149,7	1,13
			37,9	44,32	115,08	907,48	37,02	55,39	1,35	4,42	542,6	170,1	593,81	10,24
	Итого день		53,39	57,42	182,24	1474,18	40,59	87,51	1,82	5,4	977,16	288,7	965,91	14,85
					10 день									
рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	Р	Fe
№ 23	С-т из свеж. огурилов с м/растител	60	0,45	3,7	1,5	84,3	5,5		0,02	0,15	13,2	7,9	24	0,36
№449	Блинчики со стущ. Молоком	180/20	13	15	36,5	381,7	3,66		1,2		177,7	9,8	157,6	1,84
№301	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64					3,45	1,5	2	0,2
ТТК 94	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			14,67	19,01	60,29	586,93	9,16	0	1,37	0,15	214,85	19,2	227,1	2,66

Согласовано:
Начальник лагеря дневного
пребывания _____

ООО "Общепит"

10 дневное меню лагеря дневного пребывания дети 12 лет и старше

1 день

всесезонное

Утверждаю
Директор ООО "Общепит"
И.И. Глухова Н.И.

рецепт	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	P	Fe
212 мор	Омлет натуральный	180	16,6	60,6	5,8	400	0,17	17,9	0,06	0,2	98	21	108	2,6
ТТК	Булочка слоеная	50	4,41	3,25	27	156,6	0,8		0,35		57,8		108,8	0,5
№301	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64					3,45	1,5	2	0,2
ТТК 94	Хлеб пшеничный витаминизиров	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15	0,2	20,5		43,5	0,26
			22,23	64,16	55,09	677,53	0,97	17,9	0,56	0,2	179,75	22,5	262,3	3,56
	Обед													
ТК246	С-т из свежей капусты с м/растител	60	1	3,9	5,9	52,3	18,9	0,12	0,02		18,9	9,9	17,8	0,3
№67	Борщ со сметаной	250/5	6,44	7,47	14,43	134,31	10,8	0,05	1,53		44,38	26,25	53,23	0,9
№189	Пшеница из мяса	100	15,55	11,55	15,7	186,1	0,15	28,75	0,1	1,87	43,75	32,13	66	1,3
№219	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	286,4	0,16	1,39	0,35	0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
ТК проивз	Компот из сушеных ягод и фруктов	200			20,1	93	27,9	0,13	0,3	1	21	23	12	1,02
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 94	Хлеб пшеничный витаминизиров	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
ТК проивз	Батончик шоколадный	30	6,53	2,27	4,08	35,88	1,55	0,03	0,06	0,02	163,2	39,45	149,7	1,13
	итого обед		42,77	33,11	130,13	916,98	59,46	30,47	2,17	3,24	350,37	132,4	409,81	6,65
	Итого день		65	97,27	185,22	1594,51	60,43	48,37	2,73	3,44	530,12	154,9	672,11	10,21
				2 день										
рецепт	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	P	Fe
мор.3	Бутерброд с маслом сливочн.	31\10	4,9	11,55	17,1	193					106	4,8	0,12	0,09
128 мор	Каша молочная с маслом сливочн	250/5	30,46	25	53,35	422,5	1,51	0,02	0,72	0,23	67,66	71,26	115	3,29
№287	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25
ТТК 94	Хлеб пшенич.витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
	итого завтрак		39,25	40,05	100,41	806,42	3	0,04	0,94	0,25	364,56	110,3	295,42	4,89
	Обед													
№11	С-т из свеж. Помидоров с м/дастит.	60	0,67	9,83	2,33	161,67	9,12		0,03	0,25	21,85	13,3	40,02	0,5
ТК 18/2 2011	Суп с макар.изделиями,с мясоморд	250/15	4,69	4,26	17,14	147,2	8,25		0,11	1	24,6	27	66,65	1,09
290 Мор.	Голень куриная тушеная в соусе	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	0,21	43,75	32,13	166,4	1,5
ТК 130 2008	Каша пшеничная	180	20,75	4,6	45,76	295,36	0,3		0,18		36	37,8	111,6	1,26
ТТК283	Компот из урюка	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 93	Хлеб пшеничный витаминизирован	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
	Свежий фрукт	100	0,4	0,8	9,8	52	10		0,03		10		75,8	2,2
	итого обед		48,72	32,84	161,22	1205,57	29,04	28,93	0,52	3,14	247,3	142,3	613	8,27
	Итого день		87,97	72,89	261,63	2011,99	32,04	28,97	1,46	3,39	611,86	252,5	908,42	13,16

рецеп	Завтрак	выход, г	3 день							калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	P	Fe
			белки	жиры	углев													
№23	С-т из свеж. отгулов с м/распител	60	0,76	6,09	2,38					140,5	9,5		0,03	0,25	21,85	13,3	40,02	0,57
№154	Пудинг творожный с молоком стуж	180/20	34,1	18,54	38,6					420,5	0,27	0,48	0,13	0,85	33,21	51,75	105	1,25
№283	Кисель фруктовое ягодный	200	0,56		27,89					113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
ТТК 94	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25					72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			36,52	24,94	79,12					747,08	10,99	0,66	0,34	2,78	423,95	97,08	233,05	3,1
	Обед																	
ТК246	Помидор свежий порционно	50	0,8	0,1	3,3					58				0,15	23	14	10	0,6
№57	Суп пюре с гречками	250/10	3,38	5,15	21,06					144,14	6,17	0,05	0,16	0,25	48	35,3	106,1	1,01
№422	Тфтели из мяса с соусом.	100/50	14,73	16,14	18,63					220,1	1,4	63,75	0,09	0,9	72,25	35,5	176,38	0,53
№227	Макаронь отварные	180	6,37	4,53	38,89					219,88			0,15	1,19	15,38	14,66	132,1	0,71
ТТК283	Компот из сушеных ягод и фруктов	200	0,56		27,89					113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3					56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 93	Хлеб пшеничный витаминизирован	62	4,3	1,5	29,3					150,1			0,03		40,6		67	0,4
			31,94	27,72	152,37					962,71	8,79	63,98	0,47	4,17	269,73	131,5	577,11	4,57
	Итого день		68,46	52,66	231,49					1709,79	19,78	64,64	0,81	6,95	693,68	228,6	810,16	7,67
				4 день														
рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев					калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	P	Fe
№15/14	Бутерброд с сыром	31/15	5,84	13,5	10,51					209,67	0,14	92	0,16	0,1	198,9	7	146,5	0,46
128 мор	Каша молочная "Дружба" с маслом сл	250	30,46	25	53,35					265	1,51	0,02	0,72	0,23	67,66	71,26	115	3,29
№301	Чай с сахаром	200	0,12		12,04					48,64					3,45	1,5	2	0,2
ТТК 94	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25					72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			37,52	38,81	86,15					595,6	1,65	92,02	1,03	0,33	290,51	79,76	307	4,21
	Обед																	
50 мор	Отгул свежий порционно	50	8,8	0,1	2					51	0,1	0,03	0,03		6	6,3	18,6	0,21
№45	Суп гороховый	250	9,76	6,82	19,01					190,95	5,8		0,23	0,21	38,08	35,3	87,18	2,01
№3/9	Филе куриное тушен. в соусе	100	10,7	11,9	18,1					237,1	0,5	53,75	0,08	0,87	170,3	29,88	72	2,21
№219	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37					286,4	0,16	1,39	0,35	17,64	1,71	26,58	1,44	
ТТК283	Компот из свежих фруктов	200	0,56		27,89					113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3					56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 93	Хлеб пшеничный витаминизирован	62	4,3	1,5	29,3					150,1			0,03		40,6		67	0,4
			46,27	27,93	155,97					1086,04	7,78	55,35	0,41	3,11	343,12	105,2	356,89	7,59
	Итого день		83,79	66,74	242,12					1681,64	9,43	147,37	1,44	3,44	633,63	185	663,89	11,8
				5 день														
рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев					калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	P	Fe
№449	Яйцо вареное	1 шт.	5	14,5	2					105	0,15		0,2	0,2	30	7	58	1
№287	Блинчики со стуж. Молоком	180/20	13	15	36,5					381,7	3,66		1,2		177,7	9,8	157,6	1,84
ТТК 94	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71					118,63	1,49	0,02	0,07	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25
	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25					72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			21,89	33	68,46					677,62	5,3	5,02	1,62	0,22	398,6	51	395,9	4,35
	Обед																	
23 мор	С-т из свеж. отгулов и помид. с м/р	60	0,76	6,09	2,38					140,5	9,5		0,03	0,25	21,85	13,3	40,02	0,57
88 мор	Щи со сметаной	250/5	6,44	7,47	14,43					142,31	10,8	0,05	1,53		44,38	26,25	53,23	0,9

№235	Плов с курицей	250	22,54	17,33	22,13	370,98	11,2	30	0,26	0,5	38,88	82,13	121	1,04
349 мот	Напиток из шиповника	200	0,04		24,76	94,2	6,08			0,01	6,4		3,6	0,18
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 93	Хлеб пшеничный витаминизирован	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
			35,88	32,69	106,3	954,79	37,58	30,05	1,86	0,76	173,11	121,7	325,85	3,39
	Итого день	834	57,77	65,69	174,76	1632,41	42,88	35,07	3,48	0,98	571,71	172,7	721,75	7,74
					6 день									
рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Ca	Mg	P	Fe
45 мот	С-т из свежей капусты с масл/раст	60	0,9	3,8	6	52,3	19	0,12	0,02		23,7	9,32	17,58	0,3
№269	123 Макароны запеченые с яйцом	240	5,65	7,33	53,09	334,2	0,1	12	0,04	0,2	150,7	7,9	68,7	0,37
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	1,55	0,03	0,06	0	0,02	39,45	149,7	1,13
	Свежий фрукт	100	0,4	0,8	9,8	52	10		0,03		10		75,8	2,22
ТТК 94	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			11,95	15,74	102,04	645,79	30,65	12,15	0,3	0,2	204,92	56,67	355,28	4,26
	Обед													
ТК246	Отурец свежий порционно	50	0,8	0,1	3,3	53				0,15	23	14	10	0,6
№132	Суп с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	168,9	12,34	4,95	0,15	0,2	31,9	40,01	129,96	1,61
288 мот	Голубцы лютительские с соусом	100	8	6	5	253,1	0,04	18	0,03	1,5	17	33	75	0,8
302 мот	Рис припущеный	180	4,55	5,18	45,74	243,5	0,16			0,7	6,37	30,55	93,49	1,33
349 мот	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	6,08			0,01	6,4		3,6	0,18
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 94	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			23,58	17,59	119,34	941,69	18,62	22,95	0,34	2,56	126,17	117,6	396,55	5,08
	Итого день		35,53	33,33	221,38	1587,48	49,27	35,1	0,64	2,76	331,09	174,2	751,83	9,34
					7 день									
рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Ca	Mg	P	Fe
128 мот	Каша молочная с маслом сливочн	250/5	30,46	25	53,35	422,5	1,51	0,02	0,72	0,23	67,66	71,26	115	3,29
№15/14	Бутерброд с маслом сливочным	31/15	5,1	10,5	9,51	191	0,1	82	0,15	0,1	176	6	132	0,3
№301	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64					3,45	1,5	2	0,2
ТТК 94	Хлеб пшенич. витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			36,78	35,81	85,15	734,43	1,61	82,02	1,02	0,33	267,61	78,76	292,5	4,05
	Обед													
22 мот	С-т из св. помидоров с мас/раст	60	1,02	6,14	3,55	176,3	15			0,05	19,72	15,55	36,45	0,71
№67	Борщ со сметаной	250/5	6,44	7,47	14,43	142,31	10,8	0,05	1,53		44,38	26,25	53,23	0,9
ТТК 64	Супле "Рыбка" с маслом слив.	100/5	22,4	18,23	7,6	124,1	0,68						120	0,8
№241	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	1,2	0,16	0,23	47,95	13,39	105,66	1,22
ТТК283	Компот из урожая	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 93	Хлеб пшеничный витаминизирован	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
			40,35	40,91	124,02	955,72	34,16	1,43	1,76	1,96	223,15	87,22	467,87	5,33
	Итого день		77,13	76,72	209,17	1690,15	35,77	83,45	2,78	2,29	490,76	166	760,37	9,38
					8 день									

рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	P	Fe
№2 мор	Суп молочный	250	2,98	5,19	6,25	138	11	0,68	0,11	4,74	21,45	20,8	59,95	0,68
ТТК	Булочка слоеная	50	4,41	3,25	27	156,6	0,8		0,35		57,8		108,8	0,5
№269	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	1,55	0,03	0,06	0	0,02	39,45	149,7	1,13
ТТК 94	Хлеб пшенич, витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			12,39	12,25	66,4	501,89	13,35	0,71	0,67	4,74	99,77	60,25	361,95	2,57
	Обед													
ТТК	С-г "Здоровье" с маслом растит	60	0,9	3	5,4	46,3	20	0,06	0,02	0,02	29,7	11	42,2	0,48
№104	Суп овощной со сметаной	250/5	7,29	5,7	16,99	94	12,34	4,95	0,15	0,2	31,9	40,01	129,96	1,61
№64	Колбаски "Витаминные"	100	22,4	18,23	7,03	198,1	0,68	53,75	0,08	0,87	170,3	29,88	72	2,21
№219	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	286,4	0,16	1,39	0,03	0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
№283	Кисель фруктовое ягодный	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18		1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 94	Хлеб пшенич, витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			44,4	34,85	127,23	867,58	34,4	60,33	0,44	3,12	340,54	114,6	399,77	7,32
	Итого день		56,79	47,1	193,63	1369,47	47,75	61,04	1,11	7,86	440,31	174,9	761,72	9,89
	9 день													
рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	P	Fe
№174	Каша манная молочная с м/сл	250/10	6,5	5	36,9	312,78	2,08	32	0,22	0,86	221,66	79,6	115	2,1
№209	Яйцо вареное	140	5,1	4,6	0,3	63	0	0,1	0,03	0,1	22	4,8	76,8	1
№287	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25
ТТК 94	Хлеб пшенич, витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			15,49	13,1	67,16	566,7	3,57	32,12	0,47	0,98	434,56	118,6	372,1	4,61
	Обед													
№8	С-т «Логезный»с маслом растит	60	0,7	9	3,8	66	6,7		0,02	2,7	23,7	12	35	1
№57	Суп пюре с гречками	250/20	4	5,65	23,5	150,8	6,17	0,05	0,16	0,25	48	35,3	106,1	1,01
ТК 66	Суфле "Тричка"	100	16,67	21,3	3,9	247,9	0,5	55	0,08	0,9	173	30,1	73,3	2,3
№430	Капустя тушеная	180	2,9	4,3	16	112,1	13,1	0,31	0,97	0,35	59,1	45,2	107,71	1,3
№282	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	0,2	14	8	14	2,8
ТТК 94	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
ТТК 93	Хлеб пшеничный витаминизирован	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
ТК прокыз	Батончик шоколадный	30	6,53	2,27	4,08	35,88	1,55	0,03	0,06	0,02	163,2	39,45	149,7	1,13
			37,9	44,32	115,08	907,48	37,02	55,39	1,35	4,42	542,6	170,1	593,81	10,24
	Итого день		53,39	57,42	182,24	1474,18	40,59	87,51	1,82	5,4	977,16	288,7	965,91	14,85
	10 день													
рецеп	Завтрак	выход, г	белки	жиры	углев	калории	вит.С	вит.А	вит.В1	вит.Е	Са	Mg	P	Fe
№23	С-т из свеж. огурцов с м/растител	60	0,45	3,7	1,5	84,3	5,5		0,02	0,15	13,2	7,9	24	0,36
№449	Блинчики со сгущ. Молоком	180/20	13	15	36,5	381,7	3,66		1,2		177,7	9,8	157,6	1,84
№301	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64					3,45	1,5	2	0,2
ТТК 94	Хлеб пшенич, витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		43,5	0,26
			14,67	19,01	60,29	586,93	9,16	0	1,37	0,15	214,85	19,2	227,1	2,66

