

Согласовано:
Директор

Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"

Воловой И.Н. _____

**Примерное рекомендованное
18-дневное 3-х разовое меню
для городских оздоровительных лагерей**

**2 вариант
179 руб**

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реп еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки , г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорий ность, ккал
1													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Сыр	15	15,2017	3,90	3,98	0,53	53,48	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	250/5	96,2017	7,18	6,98	54,65	310,13
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	5,35	9,84	33,91	245,58	Фрикадельки в соусе	75/25	280,2017	12,19	12,56	12,29	210,97
Чай с сахаром и молоком	200	378,2017	1,45	1,60	17,35	89,60	Пюре картофельное	180	312,2017	13,15	7,20	101,52	523,47
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Сок фруктовый	200	389,2017	1,00	0,00	20,20	84,80
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	470		14,60	15,92	79,04	517,66	Итого	915		40,95	28,00	239,22	1372,57
ПОЛДНИК													
Компот из свежих яблок	200	342,2017	0,16	0,00	27,87	112,13							
Самса по-домашнему (говядина и карт)	120	ТТК 14	11,52	25,55	29,79	395,16							
Итого	320		11,68	25,55	57,66	507,29							
Всего			67,23	69,47	375,92	2397,52							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	223,2017	39,61	16,25	42,34	474,33	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками домашними	250/30	102,2017	16,19	8,99	44,68	324,65
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Птица отварная (грудка)	100	288,2017	22,81	19,64	1,10	272,43
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рагу из овощей	180	143,2017	7,13	8,30	49,25	300,26
							Компот из кураги, витамин С	200	348,2017	1,92	0,11	38,83	164,02
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	470		43,64	22,90	84,76	719,88	Итого	940		55,64	38,22	183,06	1299,04
ПОЛДНИК													
Коктейль молочный разливной ваниль	200		6,00	6,40	21,20	166,00							
Печенье	22		1,40	1,24	35,60	150,52							
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	150		0,50	0,50	12,30	58,75							
Итого	372		7,90	8,14	69,10	375,27							
Всего			107,18	69,26	336,92	2394,19							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углевод ыг	Калорийность, ккал
3													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	299,99	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	88,2017	4,00	6,27	24,59	170,73
Кофейный напиток с молоком	200	379,2017	1,99	1,70	24,87	123,10	Рыба, тушеная с овощами (филе минтай)	75/50	229,2017	15,67	10,91	5,37	182,37
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рис припущенный	180	202,2006	4,49	4,50	46,73	245,42
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	150		1,00	0,22	8,80	46,90	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,11	0,00	11,60	46,83
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	575		26,23	29,54	64,48	634,64	Итого	940		31,70	22,94	138,85	888,55
ПОЛДНИК													
Йогурт	200	386,2017	5,80	5,00	22,00	156,00							
творогом	100	ТТК 221	12,63	16,26	35,57	339,18							
Итого			18,43	21,26	57,57	495,18							
Всего			76,36	73,74	260,90	2018,37							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.ре цеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Углевод ыг	Калорийность, ккал
4													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55							
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,98	11,44	30,16	251,49	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Чай с сахаром и молоком	200	378,2017	1,45	1,60	17,35	89,60	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками куриными	250/20	103,2017	11,24	6,92	59,76	346,30
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/250	259,2017	25,46	46,17	132,61	1049,67
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из свежих яблок	200	342,2017	0,16	0,00	27,87	112,13
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	565		12,86	20,09	84,73	573,64	Итого	950		44,45	54,27	269,44	1745,78
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	200	389,2017	1,00	0,00	20,20	84,80							
Самса по-домашнему (говядина и карт)	120	ТТК 14	11,52	25,55	29,79	395,16							
Итого			12,52	25,55	49,99	479,96							
Всего			12,52	25,55	49,99	479,96							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.ре	Белки,	Жиры, г	Угле	Калорий	Наименование блюд	Вы ход	№	Белки,	Жиры,	Углевод	Калорийность,
-------------------	--------	---------	--------	---------	------	---------	-------------------	--------	---	--------	-------	---------	---------------

	еп	тур	г		воды,Г	ность, ККАЛ		сб.рецеп	г	г	ыг	ккал	
5													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Гуляш из филе птицы	50/50	ТТК 51	14,26	16,66	5,27	228,06	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	63,2006	8,96	5,59	54,80	305,34
Каша гречневая рассыпчатая	180	302,2017	10,57	6,62	47,61	292,30	Котлета домашняя	100	271,2017	16,96	13,40	11,73	235,41
Чай с лимоном	200/7	377,2017	0,06		15,21	62,28	Капуста тушеная	180	321,2017	4,29	6,55	18,23	148,98
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Напиток апельсиновый	200	ТТК 324	0,14	0,00	25,17	101,21
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	547		31,39	26,43	95,69	747,29	Итого	910		37,78	26,80	160,49	1034,14
ПОЛДНИК													
Бифидок	200	386,2017	5,80	5,00	8,20	101,00							
Шаньга с сыром	50	ТТК 166	5,99	5,71	29,67	194,08							
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00							
Итого	350		12,19	11,11	47,67	342,08							
Всего			81,36	64,34	303,85	2123,51							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углевод ыг	Калорийность, ккал
6													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Яйцо вареное	1 шт	209,2017	5,08	4,60	0,28	62,84	Свекольник со сметаной	250/5	35,2006	8,19	7,04	43,49	270,14
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	311,2004	5,65	7,14	30,68	209,62	Шницель рыбный натуральный (минтай)	120	235,2017	18,47	13,06	11,58	237,72
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Рис припущенный	180	202,2006	4,49	4,50	46,73	245,42
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Компот из кураги, витамин С	200	348,2017	1,92	0,11	38,83	164,02
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	505		14,76	18,39	73,38	518,01	Итого			40,66	25,89	189,83	1154,98
Итого	505		14,76	18,39	73,38	518,01	Итого	935		40,66	25,89	189,83	1154,98
Кисель плодово-ягодный	200	247,2006	0,11	0,00	11,60	46,83							
Самса по-домашнему	120	ТТК 172	10,92	26,18	32,33	408,63							
Итого	320		11,03	26,18	43,93	455,46							
Всего			66,45	70,46	307,14	2128,45							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал
7													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	223,2017	39,61	16,25	42,34	474,33	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Чай с сахаром и молоком	200	378,2017	1,45	1,60	17,35	89,60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	82,2017	4,24	6,19	29,05	188,83
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Печень говяжья порстрогановски	50/50	172,2006	13,91	11,32	7,25	186,55
							Макаронные изделия отварные	180	202,2017	6,81	4,67	43,25	242,30
							Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	1,15	0,00	20,01	84,60
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	470		45,09	24,50	87,11	749,48	Итого	915		33,54	23,44	150,12	945,48
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	200	389,2017	1,00	0,00	20,20	84,80							
(минтай)	75	742,2004	10,17	4,79	23,74	178,69							
Мандарин	100		0,72	0,16	6,50	34,43							
Итого	375		11,89	4,95	50,44	297,92							
Всего			90,52	52,89	287,67	1992,88							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реп еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки , г	Жиры , г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
8													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	93,2006	7,31	10,28	43,88	297,27	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	96,2017	9,28	6,67	54,38	314,66
Кофейный напиток с молоком	200	379,2017	1,99	1,70	24,87	123,10	Гуляш (говядина)	50/50	260,2017	15,25	16,69	3,29	224,37
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Пюре картофельное	180	312,2017	13,15	7,20	101,52	523,47
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,50	0,50	12,80	60,00	Компот из свежих яблок	200	342,2017	0,16	0,00	27,87	112,13
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	565		16,30	15,63	109,15	645,02	Итого	915		45,43	31,74	236,26	1412,31
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	200	389,2017	1,00	0,00	20,20	84,80							
(говядина и карт)	120	ТТК 14	11,52	25,55	29,79	395,16							
Итого			12,52	25,55	49,99	479,96							
Всего			74,25	72,92	395,40	2537,29							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реп еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки , г	Жиры , г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
9													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55							
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,92	8,36	30,07	223,22	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	88,2017	4,00	6,27	24,59	170,73
Какао на молоке	200	ТТК 2	6,48	6,68	29,30	203,24	Тефтели мясные 1-й вариант (фарш "Новый (говядина, свинина))	60/50	278,2017	9,35	10,90	11,78	182,65
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Каша гречневая рассыпчатая	180	302,2017	10,57	6,62	47,61	292,30
							Сок фруктовый	200	389,2017	1,00	0,00	20,20	84,80
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	475		20,03	24,34	87,14	647,66	Итого	925		32,35	25,05	154,74	973,68
ПОЛДНИК													
Бифидок	200	386,2017	5,80	5,00	8,20	101,00							
Пирожок слоёный с творогом	100	ТТК 221	12,63	16,26	35,57	339,18							
Итого	300		18,43	21,26	43,77	440,18							
Всего			18,43	21,26	43,77	440,18							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал
10													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	299,99	Суп картофельный с крупой (пшено), фрикадельки домашние	250/30	101,2017	9,34	5,09	54,51	301,23
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	135	233,2017	18,77	12,64	6,87	216,36
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рис припущенный	180	202,2006	4,49	4,50	46,73	245,42
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	150		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из сухофруктов, витамин С	200	349,2017	1,15	0,00	20,01	84,60
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	575		21,17	31,52	55,43	592,54	Итого	975		41,34	23,41	177,32	1085,29
ПОЛДНИК													
Кефир	200	386,2017	5,80	5,00	8,00	100,20							
Шаньга с сыром	100	ТТК 166	11,98	11,42	59,34	388,16							
Итого	300		17,78	16,42	67,34	488,36							
Всего			80,29	71,35	300,09	2166,19							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал
11													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	173,2017	9,08	4,72	39,05	235,03	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	82,2017	4,24	6,19	29,05	188,83
Кофейный напиток с молоком	200	379,2017	1,99	1,70	24,87	123,10	Фрикадельки в соусе	75/25	280,2017	12,19	12,56	12,29	210,97
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Пюре картофельное	180	312,2017	13,15	7,20	101,52	523,47
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из изюма, витамин С	200	348,2017	0,00	0,00	19,96	79,84
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	565		15,50	13,47	101,14	590,68	Итого	915		37,01	27,21	213,38	1246,31
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	200	389,2017	1,00	0,00	20,20	84,80							
(говядина и карт)	120	ТТК 14	11,52	25,55	29,79	395,16							
Итого	320		12,52	25,55	49,99	479,96							
Всего			12,52	25,55	49,99	479,96							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал
12													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Сыр	15	15,2017	3,90	3,98	0,53	53,48	Суп-лапша домашняя с фрикадельками куриными	250/20	113,2017	3,96	7,30	2,41	90,53
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	311,2004	5,71	10,22	30,77	237,89	Котлета домашняя	100	271,2017	16,96	13,40	11,73	235,41
Какао на молоке	200	ТТК 2	6,48	6,68	29,30	203,24	Капуста тушеная	180	321,2017	4,29	6,55	18,23	148,98
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,11	0,00	11,60	46,83
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	470		19,99	21,38	87,85	623,61	Итого	930		32,91	28,43	93,17	759,43
ПОЛДНИК													
Коктейль молочный разливной ваниль	200		6,00	6,40	21,20	166,00							
Печенье	44		1,40	1,24	35,60	150,52							

Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	150		0,46	0,46	11,82	55,38
Итого	394		7,86	8,10	68,62	371,90
Всего			60,76	57,91	249,64	1754,94

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал
13													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Гуляш из филе птицы	50/50	ТТК 51	14,26	16,66	5,27	228,06	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/5	96,2017	7,18	6,98	54,65	310,13
Макаронные изделия отварные	180	202,2017	6,81	4,67	43,25	242,30	Рыба, тушенная в сметане (минтай филе)	75/25	42,2005	15,31	6,85	2,48	132,79
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Рис припущенный	180	202,2006	4,49	4,50	46,73	245,42
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Напиток апельсиновый	200	ТТК 324	0,14	0,00	25,17	101,21
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	540		27,57	24,48	91,12	695,01	Итого	915		34,55	19,59	179,59	1032,75
ПОЛДНИК													

Йогурт	200	386,2017	5,80	5,00	22,00	156,00
Булочка "Крепыш"	100	ТТК 220	18,26	9,81	86,08	505,60
Итого	300		24,06	14,81	108,08	661,60
Всего			86,18	58,88	378,79	2389,36

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал
14													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	299,99	Свекольник со сметаной	250/5	35,2006	8,19	7,04	43,49	270,14
Кофейный напиток на молоке	200	257,2006	5,18	5,22	30,04	187,86	Биточки рубленые куриные (фарш куриный)	100	295,2017	11,37	15,50	14,54	243,16
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рагу из овощей	180	143,2017	7,13	8,30	49,25	300,26
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из изюма, витамин С	200	348,2017	0,00	0,00	19,96	79,84
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	525		28,82	33,24	70,65	699,50	Итого	915		34,28	32,02	176,44	1131,08

ПОЛДНИК													
Бифидок	200	386,2017	5,80	5,00	8,20	101,00							
Вафли	44		0,90	1,42	9,00	50,00							
Мандарин	100		0,64	0,16	6,00	30,40							
Итого	344		7,34	6,58	23,20	181,40							
Всего			70,44	71,84	270,29	2011,98							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал
15													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55							
Пудинг из творога с молоком сгущенным	220/30	222,2017	37,78	16,70	65,97	565,28	Помидор свежий (порционно)	80	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Какао на молоке	200	ТТК 2	6,48	6,68	29,30	203,24	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками куриными	250/20	103,2017	11,24	6,92	59,76	346,30
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/250	259,2017	25,46	46,17	132,61	1049,67
							Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,11	0,00	11,60	46,83
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40

Итого	510		48,29	30,03	122,69	954,07	Итого	950		44,24	54,35	254,53	1686,00
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	200	389,2017	1,00	0,00	20,20	84,80							
Самса по-домашнему (грудка куриная и карт)	120	ТТК 172	10,92	26,18	32,33	408,63							
Итого			11,92	26,18	52,53	493,43							
Всего			104,45	110,56	429,75	3133,50							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Калорийность, ккал
16													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,92	8,36	30,07	223,22	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками домашними	250/30	102,2017	12,36	8,76	44,46	306,08
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Гуляш (говядина)	50/50	260,2017	15,25	16,69	3,29	224,37
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рис отварной	180	304,2017	4,64	5,63	48,09	261,59
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из кураги, витамин С	200	348,2017	1,92	0,11	38,83	164,02

Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Компот из сухофруктов, витамин С	200	349,2017	1,15	0,00	20,01	84,60
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	150		0,40	0,40	9,80	47,00	Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	615		18,69	16,99	106,31	655,44	Итого	940		44,77	25,63	213,81	1264,87
ПОЛДНИК													
Йогурт	200	386,2017	5,80	5,00	22,00	156,00							
Печенье	44		1,40	1,24	35,60	150,52							
Мандарин	100		0,64	0,16	6,00	30,40							
Итого	344		7,84	6,40	63,60	336,92							
Всего			71,30	49,02	383,72	2257,23							

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки , г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
18													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Огурец свежий (порционно)	80	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Борщ сибирский со сметаной	250/5	111,2004	5,90	4,92	21,87	155,35
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	93,2006	7,31	10,28	43,88	297,27	Тефтели мясные 1-й вариант (фарш "Новый (говядина, свинина))	60/50	278,2017	9,35	10,90	11,78	182,65
Какао на молоке	200	ТТК 2	6,48	6,68	29,30	203,24	Макаронные изделия отварные	180	202,2017	6,81	4,67	43,25	242,30

Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Компот из свежих яблок	200	342,2017	0,16	0,00	27,87	112,13
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	565		18,22	24,01	110,40	733,06	Итого	925		29,81	21,67	153,97	930,11
Кефир	200	386,2017	5,80	5,00	8,00	100,20							
Шаньга с сыром	100	ТТК 166	11,98	11,42	59,34	388,16							
Итого	300		17,78	16,42	67,34	488,36							
Всего			65,81	62,10	331,71	2151,53							

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль