

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного
учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г



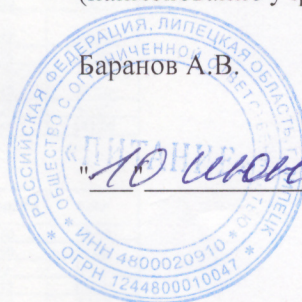
УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Питание"

(наименование учреждения)

Баранов А.В.

"10 июня" 2025г



МЕНЮ
18-ДНЕВНОЕ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ПРИШКОЛЬНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
НА 2025г.

Лебедянь

1 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	1,20	3,10	21,00	118,00
302	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	200/5	5,99	9,51	35,52	248,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт.	4,50	4,30	12,50	90,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			14,49	17,36	96,47	581,00

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
40	Салат Витаминный	100	1,20	3,30	11,70	82,00
138	Суп картофельный с рисом	250/1	2,50	3,00	18,30	113,00
433	Мясо тушеное	45/45	12,24	4,72	3,12	105,60
332	Макаронные отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25
700	Напиток ягодный	200	1,00	0,00	24,90	97,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Фрукт свежий	не менее 200	2,20	0,01	29,40	124,00
Итого:			29,12	19,18	150,05	891,25
Всего:			43,61	36,54	246,52	1472,25

2 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	20/18	5,10	8,14	7,92	133,54
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200/5	5,24	7,03	30,80	217,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			14,39	16,15	75,23	520,54

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Овощи свежие в ассортименте	30/30	0,63	0,00	2,23	18,00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	22,30	167,00
499	Котлета из цыпленка с соусом	70/30	12,05	12,01	13,09	209,80
508	Каша гречневая рассыпчатая	175	10,15	9,10	49,70	325,50
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,00
	Мучное кондитерское изделие промышленного производства	2 шт.	2,24	2,00	30,52	144,80
Итого:			36,62	29,79	165,75	1079,10
Всего:			51,02	45,94	240,97	1599,64

3 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/18	4,80	8,40	7,80	128,00
315	Запеканка творожная с соусом ягодным	100/10	15,00	13,30	13,70	239,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт.	4,75	0,01	40,00	89,10
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			24,85	21,71	76,70	516,10

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
54-213	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30
148	Суп лапша домашняя	250/1	2,80	5,80	13,90	120,00
437	Гуляш из птицы	45/45	12,24	4,72	3,12	105,60
520	Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,75
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Фрукт свежий	не менее 200	2,20	0,01	29,40	124,00
Итого:			26,57	19,58	130,97	808,05
Всего:			51,42	41,29	207,67	1324,15

4 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
337	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
302	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5	4,96	8,48	31,41	229,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			14,11	14,06	68,22	462,40

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Винегрет	100	1,40	3,60	7,20	16,20
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	3,26	6,00	20,46	151,00
451	Котлета рубленая мясная с соусом	70	13,65	23,38	7,14	216,30
332	Макароны отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25
699	Напиток цитрусовый	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Мучное кондитерское изделие промышленного производства	2 шт.	2,24	2,00	30,52	144,80
Итого:			30,63	43,13	152,15	990,95
Всего:			44,74	57,19	220,37	1453,35

5 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	1,20	3,10	21,00	118,00
304	Каша молочная Боярская со сливочным маслом	200/5	9,60	16,00	94,40	284,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт.	4,50	4,30	12,50	90,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			18,00	23,86	155,15	615,00

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
16	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	79,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	2,26	5,80	10,36	104,00
384	Рыба тушеная в томате с овощами	70/40	13,72	4,76	2,94	144,20
511	Рис отварной	175	4,38	7,18	44,98	266,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Фрукт свежий	не менее 200	2,20	0,01	29,40	124,00
Итого:			27,61	25,82	143,58	953,60
Всего:			45,61	49,68	298,73	1568,60

6 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/18	5,10	8,14	7,92	133,54
220	Омлет натуральный с овощами и маслом сливочным	105/5	9,68	14,96	8,25	207,90
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			17,58	23,56	43,62	466,44

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
37	Салат из сырых овощей	100	1,50	4,10	4,20	61,00
111	Борщ сибирский с фасолью, сметаной, зеленью	250/10/1	4,15	6,30	16,34	138,60
505	Кнели из кур	70	15,96	9,31	4,69	166,60
520	Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,75
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Мучное кондитерское изделие промышленного производства	2 шт.	2,24	2,00	30,52	144,80
Итого:			31,48	30,56	128,00	910,15
Всего:			49,06	54,12	171,63	1376,59

7 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд со сгущенным вареным молоком	10/18	5,20	7,50	7,30	164,60
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	5,43	6,43	27,35	188,53
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
694	Какао с молоком сгущенным	200	4,70	5,00	31,80	187,00
Итого:			17,83	19,39	78,70	605,13

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30
124	Щи из свежей капусты со сметаной с зеленью	250/10/1	4,10	5,50	5,20	121,00
437	Гуляш	45/45	12,24	4,72	3,12	105,60
332	Макаронные отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Фрукт свежий	не менее 200	2,20	0,01	29,40	124,00
Итого:			30,32	18,58	137,85	875,55
Всего:			48,15	37,97	216,55	1480,68

8 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/18	4,80	8,40	7,80	128,00
305	Каша "Янтарная"	200/5	7,40	10,80	37,60	284,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			16,25	20,18	81,90	582,00

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Овощи свежие в ассортименте	30/30	0,63	0,00	2,23	18,00
138	Суп картофельный с рисом	250/1	2,50	3,00	18,30	113,00
462	Тефтели мясные с соусом	70/30	14,49	17,22	13,76	269,85
297	Каша гречневая рассыпчатая	175	10,15	9,10	49,70	325,50
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	23,60	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Мучное кондитерское изделие промышленного производства	2 шт.	2,24	2,00	30,52	144,80
Итого:			34,54	32,58	159,61	1077,55
Всего:			50,80	52,75	241,52	1659,55

9 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	1,20	3,10	21,00	118,00
302	Каша молочная манная со сливочным маслом	200/5	4,96	8,48	31,41	229,40
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт.	4,50	4,30	12,50	85,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			13,46	16,34	92,37	557,40

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
16	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	79,00
110	Борщ со сметаной и зеленью	250/10/1	3,00	4,50	20,10	135,00
499	Котлета из цыпленка с соусом	70/30	12,05	12,01	13,09	209,80
520	Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,75
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Фрукт свежий	не менее 200	2,20	0,01	29,40	124,00
Итого:			25,48	32,47	139,04	952,95
Всего:			38,94	48,81	231,41	1510,35

10 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/18	5,20	7,50	7,30	164,60
362	Пудинг из творога со сметаной	100/10	17,10	12,20	35,85	276,80
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,00
694	Какао с молоком сгущенным	200	4,70	5,00	31,80	187,00
Итого:			28,35	25,22	84,20	675,40

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,40	5,10	8,90	88,00
137	Суп картофельный с фрикадельками и зеленью	250/25/1	2,00	2,40	14,80	110,00
443	Плов из свинины	240	25,92	14,16	45,36	420,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Мучное кондитерское изделие промышленного производства	2 шт.	2,24	2,00	30,52	144,80
Итого:			36,01	24,64	152,48	999,20
Всего:			64,36	49,86	236,69	1674,60

11 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
337	Яйцо отварное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00
302	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	5,99	9,51	35,52	248,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт.	4,75	0,00	40,00	89,10
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			18,54	14,57	103,07	523,10

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Овощи свежие в ассортименте	30/30	0,63	0,00	2,23	18,00
148	Суп - лапша домашняя с зеленью	250/1	2,80	5,80	13,90	120,00
488	Цыпленок, тушеные в соусе с овощами	70/30	11,33	7,53	3,07	125,33
297	Каша гречневая рассыпчатая	175	10,15	9,10	49,70	325,50
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Фрукт свежий	не менее 200	2,20	0,01	29,40	124,00
Итого:			31,07	23,42	145,00	921,23
Всего:			49,61	37,98	248,08	1444,33

12 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
1	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	1,20	3,10	21,00	118,00
220	Омлет натуральный с овощами и маслом сливочным	105/5	9,68	14,96	8,25	207,90
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			13,68	18,52	56,70	450,90

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
37	Салат из сырых овощей (капуста б/к, морковь, помидоры св., огурцы св.)	100	1,50	4,10	4,20	61,00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	22,30	167,00
431	Печень по-строгановски	45/45	12,24	12,24	3,51	175,50
511	Рис отварной	175	4,38	7,18	44,98	266,00
	Сок натуральный	200	1,40	0,00	24,40	142,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Мучное кондитерское изделие промышленного производства	2 шт.	2,24	2,00	30,52	144,80
Итого:			33,21	32,19	151,41	1068,70
Всего:			46,89	50,71	208,11	1519,60

13 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд со сгущенным вареным молоком	10/18	5,20	7,50	7,30	164,60
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	3,09	8,27	32,65	225,57
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			10,99	16,23	67,20	513,17

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,40	4,10	3,30	57,00
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,90	2,50	21,00	120,00
383	Рыба запеченная	70	12,25	4,38	2,70	146,53
520	Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,75
705	Напиток из шиповника	200	1,20	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Фрукт свежий	не менее 200	2,20	0,01	29,40	124,00
Итого:			27,48	19,84	134,85	874,68
Всего:			38,47	36,06	202,05	1387,85

14 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/18	4,80	8,40	7,80	128,00
305	Каша "Янтарная"	200/5	7,40	10,80	37,60	284,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,00
694	Какао с молоком сгущенным	200	4,70	5,00	31,80	187,00
Итого:			20,75	25,18	98,70	711,00

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
43	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,85	5,13	8,26	87,00
87	Суп рыбный с зеленью	250/25/1	9,16	8,40	14,33	167,25
451	Котлета рубленая мясная с соусом	70	13,65	23,38	7,14	216,30
508	Каша гречневая рассыпчатая	175	10,15	9,10	49,70	325,50
700	Напиток ягодный	200	1,00	0,00	24,90	97,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Мушное кондитерское изделие промышленного производства	2 шт.	2,24	2,00	30,52	144,80
Итого:			41,90	48,99	156,35	1150,25
Всего:			62,66	74,16	255,06	1861,25

15 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	1,20	3,10	21,00	118,00
302	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5	6,15	11,48	27,06	243,95
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт.	4,50	4,30	12,50	90,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			14,65	19,34	88,01	576,95

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
38	Овощи свежие в ассортименте	30/30	0,63	0,00	2,23	18,00
124	Щи из свежей капусты со сметаной с зеленью	250/10/1	4,10	5,50	5,20	121,00
436	Жаркое по-домашнему	240	21,36	11,76	25,92	300,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Фрукт свежий	не менее 200	2,20	0,01	29,40	124,00
Итого:			32,74	18,25	115,66	799,40
Всего:			47,40	37,58	203,67	1376,35

16 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд со сгущенным вареным молоком	10/18	5,20	7,50	7,30	164,60
315	Запеканка творожная со сметаной	100/10	5,40	10,60	32,10	247,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			12,15	18,62	63,65	516,60

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,40	5,10	8,90	88,00
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	7,60	5,70	22,30	167,00
423	Бефстроганов	45/45	15,66	11,07	5,68	182,70
332	Макаронные отварные	175	6,13	7,18	41,13	257,25
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Мучное кондитерское изделие промышленного производства	2 шт.	2,24	2,00	30,52	144,80
Итого:			36,98	32,02	155,23	1048,15
Всего:			49,13	50,64	218,88	1564,75

17 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	20/18	5,10	8,14	7,92	133,54
302	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	200/5	5,99	9,51	35,52	248,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт.	4,50	4,30	12,50	90,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			18,39	22,40	83,39	596,54

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
19	Салат из свежих помидоров	100	0,90	7,10	3,90	85,00
148	Суп - лапша домашняя с зеленью	250/1	2,80	5,80	13,90	120,00
394	Тефтели рыбные	70	13,72	4,76	6,02	112,00
520	Картофельное пюре	175	3,68	7,88	25,55	190,75
648	Кисель ягодный витаминизированный	200	0,40	0,00	30,60	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Фрукт свежий	не менее 200	2,20	0,01	29,40	124,00
Итого:			27,55	26,52	130,87	862,15
Всего:			45,94	48,92	214,27	1458,89

18 день

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд со сгущенным вареным молоком	10/18	5,20	7,50	7,30	164,60
302	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	200/5	6,00	9,40	31,00	240,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			13,90	17,36	65,55	527,60

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
43	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,85	5,13	8,26	87,00
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	3,26	6,00	20,46	151,00
492	Плов с курицей	240	17,76	17,76	32,64	369,60
701	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	26,40	116,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
	Мучное кондитерское изделие промышленного производства	2 шт.	2,24	2,00	30,52	144,80
Итого:			29,16	31,87	139,78	980,80
Всего:			43,07	49,22	205,34	1508,40