

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: **Весна-Лето**
Возрастная категория: **Лагерь ЦДП до 11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Сыр порционный	15	4,5	1,5	3	62	Д04МА15
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	515	12,11	8,28	52,03	411	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	КП22414
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Каша гречневая рассыпчатая	130	2,99	2,72	17,82	156	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	7,18	9,85	161	КП22177
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	745	17,77	17,24	92,89	723	
Всего в день	1 260	29,88	25,52	144,92	1 134	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	4,24	6,4	21	214	КП22109
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	Пок0004
Всего в Завтрак	590	8,64	7,08	63,06	427	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	6	15	160	КП22032
Картофель отварной	130	1,73	0,35	17,59	71	КП22340
Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130	КП22510
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	745	17,71	19,36	74,41	544	
Всего в день	1 335	26,35	26,44	137,47	972	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	7,23	11,11	32	238	КП22103
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	500	11,07	12,03	63,54	450	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	КП22412
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	5,3	16	134	КП22038
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	705	14,6	17,66	94,91	625	
Всего в день	1 205	25,67	29,69	158,45	1 075	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,45	3,14	20,56	180	КП22173
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	Пок0004
Всего в Завтрак	600	9,01	11,12	57,77	480	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,8	4,67	17,19	127	КП22275
Картофельное пюре	130	3,03	5,97	17,44	134	КП22176
Тефтели из говядины с подливом овощным	85	0,38	3,78	1,82	43	КП22135
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	745	12,96	18,43	70,26	487	
Всего в день	1 345	21,97	29,55	128,03	968	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,1	7,4	26,7	198	КП22116
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Выпечка в ассортименте 45гр	45	9,4	2,2	52	270	КП22240
Всего в Завтрак	600	19,34	10,52	110,24	680	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	КП22412

Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	4,2	3,2	34	162	КП22228
Жаркое по-домашнему из куриного филе	150	10	11,67	16,25	147	КП22352
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	665	19,37	21,68	84,98	518	
Всего в день	1 265	38,71	32,2	195,22	1 198	

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП22117
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	Пок0004
Всего в Завтрак	590	10	7,28	68,46	400	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Свекольник со сметаной	200	7,13	4,61	8,35	135	КП22316
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	705	15,59	14,22	69,14	533	
Всего в день	1 295	25,59	21,5	137,6	933	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	4,24	6,4	21	214	КП22109
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	500	8,08	7,32	52,54	426	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	КП22412
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,62	5,98	8,76	197	КП22047
Каша гречневая рассыпчатая	130	2,99	2,72	17,82	156	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130	КП22510
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	745	21,29	24,51	69,31	692	
Всего в день	1 245	29,37	31,83	121,85	1 118	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	170	4,27	6,64	19,82	155	КП22124

Сырники из творога с соусом молочным	90	5	5,47	14,2	201	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	510	12,67	12,59	55,88	478	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,6	3	2,25	38	КП22090
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,13	6,96	15,65	249	КП22264
Картофель отварной	130	1,73	0,35	17,59	71	КП22340
Котлеты куриные с соусом томатным	100	0,13	1,33	0,8	16	КП22697
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	745	12,32	15,59	68,77	547	
Всего в день	1 255	24,99	28,18	124,66	1 024	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,45	3,14	20,56	180	КП22173
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	Пок0004
Всего в Завтрак	600	9,01	11,12	57,77	480	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	5,3	16	134	КП22038
Макароны отварные с тефтелями из говядины с соусом белым	190	5,23	7,89	35,77	235	КП22719
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	705	18,67	17,1	100,29	589	
Всего в день	1 305	27,68	28,22	158,06	1 070	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,1	7,4	26,7	198	КП22116
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	69	КП22482
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Сыр порционный	15	4,5	1,5	3	62	Д04МА15
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	515	14,24	9,82	64,44	514	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	КП22414
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	6	15	160	КП22032
Картофельное пюре	130	3,03	5,97	17,44	134	КП22176
Котлеты куриные с соусом томатным	100	0,13	1,33	0,8	16	КП22697
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065

Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	745	11,64	17,27	67,8	499	
Всего в день	1 260	25,88	27,09	132,24	1 012	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП22117
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	Пок0004
Всего в Завтрак	590	11,06	7,33	62,21	421	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,75	4,75	3,75	60	КП22412
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,8	4,67	17,19	127	КП22275
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	705	23,78	28,98	89,41	645	
Всего в день	1 295	34,83	36,31	151,63	1 066	

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	500	7,61	6,78	49,03	349	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	100	0,03	0,09	2,23	17	КП22410
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП22903
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	155	10,51	11,57	13,19	175	КП22547
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	710	20,75	21,64	81,1	657	
Всего в день	1 210	28,36	28,42	130,13	1 006	
Итого		339,27	344,95	1 720,24	12 575	
Среднее за период		28,27	28,75	143,35	1 048	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,79	24,69	54,72		