



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ООО "УКДП"

Директор



Аминеева Рина Фаязовна

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон:

Весна-лето

Возрастная категория: **летний лагерь Малышок 7-11**

на 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
1 Завтрак						
1						
Сыр порционный	10	2,45	2,37		31	ДП00317
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	1/160	6,34	8,19	27,74	206	ДП00087
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56	ДП00340
Всего в 1 Завтрак		12,84	11,53	70,96	438	
Обед						
1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	9	ДП00002
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,53	3,14	7,14	63	СУ0201А
Плов из птицы (филе)	180	14,31	17,94	36,69	366	ДП00194
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед		18,91	21,49	82,35	602	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
1						
Каша пшенная молочная жидкая	160	5,54	5,77	25,85	126	ДП000097
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	9,31	39	ДП000335
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Сок фруктовый 0,2	1	1	2	20,2	92	БФ000049
Пироги в ассортименте	50	5,75	5,93	20,01	155	ВЫП00014
Всего в 1 Завтрак		16,09	14,22	97,75	520	
Обед						
1						
Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13	ДП000001
Суп картофел.с крупой рисовой	200	7,04	8,07	20,19	178	ДП0286А
Птица туш.в соусе с овощами	1/180	10,89	10,44	14,67	162	ДП00204
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	ДП000122
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Всего в Обед		21,28	19,13	72,18	512	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак 1						
Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	дп000151
Каша молочная "Дружба"	160	5,09	6,55	27,17	188	дп000082
Чай с сахаром и молоком	200	1,55	1,45	11,26	64	дп000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Яблоки	120	0,24		5,04	19	дп000340
Всего в 1 Завтрак		10,53	15,73	65,98	445	
Обед 1						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	4,48	1,63	49	дп000239
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	4,15	13,41	99	дп222222
Гуляш (Филе птицы)	100	25,2	26,38	7,02	366	дп380000
Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132	дп000067
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп000163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Обед		33,3	39,89	84,67	834	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
1						
Каша манная молочная жидкая	160	2,91	3,64	18,29	119	ДП000080
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	ДП000059
Пироги в ассортименте	50	5,75	5,93	20,01	155	ВЫП00014
Всего в 1 Завтрак		16,09	11,36	89,36	531	
Обед						
1						
Салат из свежих огурцов	60	0,45	0,9	9,3	48	ДП000237
Борщ с капустой и карт.со смет	200	1,54	3,68	10,44	81	СУ002003
Фрикадельки мясные с соусом	50/50	7,86	8,62	4,46	127	СМ000006
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,16	6,01	34,19	195	ДП00074а
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП000124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Всего в Обед		19,6	19,55	95,34	615	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак 1						
Запеканка из творога	50	8,36	6,25	6,63	116	дп/0045
Повидло	10	0,4		1,2	21	дп00198
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	190	7,53	9,73	32,94	245	дп00087
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп00005
Всего в 1 Завтрак		19,86	16,46	72,23	526	
Обед 1						
Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13	дп00001
Суп картофельный с бобовыми	1/200	7,57	6,76	14,8	172	дп0277А
Жаркое по-домашнему с филе кур	180	14,21	18,05	19,89	309	дп00043
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп00163
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп00005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп00004
Всего в Обед		25,07	25,37	79,52	682	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
1						
Сыр порционный	10	2,45	2,37		31	ДП000317
Каша рисовая молочная вязкая	180	11,38	14,53	33,3	250	ДП000101
Чай с сахаром и молоком	200	1,55	1,45	11,26	64	ДП000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56	ДП000340
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП00025
Всего в 1 Завтрак		34,76	35,12	132,06	923	
Обед						
1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	9	ДП000002
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,53	3,14	7,14	63	СУ0201А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС00002
Макаронные изделия отварные	160	5,79	5,12	37,64	219	ДП0144А
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	ДП000122
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Всего в Обед		19,94	20,26	90,18	621	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
1						
Каша манная молочная жидкая	160	2,91	3,64	18,29	119	дп000080
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Сок фруктовый	100	0,75	1,15	1,6	18	дп000265
Всего в 1 Завтрак		7,23	5,27	51,35	281	
Обед						
1						
Салат из свежих помидор	60	0,53	0,68	4,65	41	дп000238
Борщ с капустой и карт.со смет	200	1,54	3,68	10,44	81	су02003
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	смс0007
Каша гречневая рассыпчатая	160	7,64	6,41	36,46	208	дп00074а
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Обед		22,29	23,96	89,52	683	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак 1						
Сыр порционный	10	2,45	2,37		31	дп000317
Каша пшенная молочная жидкая	160	5,54	5,77	25,85	126	дп000097
Чай с сахаром и молоком	200	1,55	1,45	11,26	64	дп000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56	дп000340
Всего в 1 Завтрак		13,58	10,55	71,25	386	
Обед 1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	9	дп000002
Суп картофельный с бобовыми	1/200	7,57	6,76	14,8	172	дп0277А
Куриное филе, тушеное с овощами	75	11,12	5,59	1,86	169	дп000170
Рис припущенный	1/150	3,46	3,54	35,08	186	дп0260А
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп000163
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	дп000005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Всего в Обед		25,25	16,39	95,85	724	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак 1						
Сыр порционный	10	2,45	2,37		31	ДП000317
Каша молочная "Дружба"	190	6,05	7,77	32,26	223	ДП000082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Пироги в ассортименте	50	5,75	5,93	20,01	155	ВЫП00014
Всего в 1 Завтрак		17,81	16,56	83,74	554	
Обед 1						
Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13	ДП000001
Суп из овощей со сметаной	200	3,54	4,05	8,96	79	СУ00017А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС00002
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,16	6,01	34,19	195	ДП00074а
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП000124
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Всего в Обед		23,4	21,95	91,17	621	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак 1						
Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	дп000151
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	дп000341
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	190	7,53	9,73	32,94	245	дп000087
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Сок фруктовый 0,2	1	1	2	20,2	92	БФ000049
Всего в 1 Завтрак		17,68	24,12	85,02	612	
Обед 1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	9	дп000002
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	4,15	13,41	99	дп222222
Рыба,туш.в том с овощ(филе минтая)	50/50	10,43	5,64	5,07	113	дп000220
Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132	дп000067
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп000163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Обед		18,51	14,73	82,65	541	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
1						
Каша манная молочная жидкая	160	2,91	3,64	18,29	119	дп000080
Чай с сахаром и молоком	200	1,55	1,45	11,26	64	дп000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	дп000059
Всего в 1 Завтрак		11,89	6,89	71,53	404	
Обед						
1						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	4,48	1,63	49	дп000239
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,53	3,14	7,14	63	сш0201А
Плов из курицы(филе курицы)	30/150	17,85	23,91	47,29	476	дп19300
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	дп000122
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Всего в Обед		22,57	32,03	91,1	748	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
1						
Каша пшенная молочная жидкая	160	5,9	6,55	28,41	196	дп000097
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	дп000005
Яблоки	120	0,24		5,04	19	дп000340
Всего в 1 Завтрак		9,7	7,04	64,92	360	
Обед						
1						
Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13	дп000001
Суп картофел.с макаронными изделиями	200	2,25	2,26	21,46	96	дп0288а
Жаркое по-домашнему с филе кур	180	14,21	18,05	19,89	309	дп000043
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Обед		19,7	20,76	80,59	582	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак 1						
Повидло	10	0,4		1,2	21	дп000198
Запеканка из творога	50	8,36	6,25	6,63	116	дп/0045
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	190	7,53	9,73	32,94	245	дп000087
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Всего в 1 Завтрак		19,86	16,46	72,23	526	
Обед 1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	9	дп000002
Борщ с капустой и карт.со смет	200	1,54	3,68	10,44	81	су02003
Фрикадельки мясные с соусом	50/50	7,86	8,62	4,46	127	см000006
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	дп0144А
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп000163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Обед		17,94	17,6	94,3	611	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
1						
Каша молочная "Дружба"	160	5,09	6,55	27,17	188	дп000082
Чай с сахаром и молоком	200	1,55	1,45	11,26	64	дп000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Сок фруктовый	100	0,75	1,15	1,6	18	дп000265
Всего в 1 Завтрак		10,96	9,63	62,41	378	
Обед						
1						
Салат из свежих помидор	60	0,53	0,68	4,65	41	дп000238
Суп-лапша домашняя	250	8	10,5	24	138	дп000310
Плов из курицы(филе курицы)	30/150	17,85	23,91	47,29	476	дп19300
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп000163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Обед		29	35,53	118,49	842	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак 1						
Сыр порционный	10	2,45	2,37		31	дп000317
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	5,7	6,82	22,94	176	дп000089
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56	дп000340
Всего в 1 Завтрак		12,2	10,15	66,16	408	
Обед 1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	9	дп000002
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,53	3,14	7,14	63	су0201А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	скс00002
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,16	6,01	34,19	195	дп00074а
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	дп000122
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Обед		21,31	21,15	86,73	597	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак 1						
Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	ДП000151
Каша рисовая молочная вязкая	160	10,12	12,91	29,6	222	ДП000101
Чай с сахаром и молоком	200	1,55	1,45	11,26	64	ДП000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Сок фруктовый 0,2	1	1	2	20,2	92	БФ000049
Всего в 1 Завтрак		16,32	24,1	83,57	553	
Обед 1						
Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13	ДП000001
Борщ с капустой и карт.со смет	200	1,54	3,68	10,44	81	СУ02003
Гуляш (Филе птицы)	100	25,2	26,38	7,02	366	ДП38000
Макаронные изделия отварные	160	5,79	5,12	37,64	219	ДП0144А
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП000163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Всего в Обед		35,82	35,74	99,93	867	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак 1						
Запеканка из творога	50	8,36	6,25	6,63	116	дп/0045
Повидло	10	0,4		1,2	21	дп00198
Каша молочная "Дружба"	190	6,05	7,77	32,26	223	дп00082
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Всего в 1 Завтрак		18,38	14,51	71,55	505	
Обед 1						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	4,48	1,63	49	дп00239
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	4,15	13,41	99	дп22222
Жаркое по-домашнему с филе кур	180	14,21	18,05	19,89	309	дп00043
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Обед		19,21	27,01	71,89	621	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
1						
Каша манная молочная жидкая	160	2,91	3,64	18,29	119	дп000080
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	9,31	39	дп000335
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	дп000059
Всего в 1 Завтрак		10,58	5,49	69,58	379	
Обед						
1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	9	дп000002
Суп картофел.с макаронными изделиями	200	2,25	2,26	21,46	96	дп0288а
Рыба,туш.в том с овощ(филе минтая)	50/50	10,43	5,64	5,07	113	дп000220
Каша рисовая рассыпчатая	160	3,88	5,72	39,61	226	дп0105А
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	дп000122
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Всего в Обед		19,73	14,18	102,75	603	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
1						
Каша пшенная молочная жидкая	200	6,92	7,21	32,31	157	дп000097
Чай с сахаром и молоком	200	1,55	1,45	11,26	64	дп000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Пироги в ассортименте	50	5,75	5,93	20,01	136	вып00000
Всего в 1 Завтрак		17,79	15,07	85,97	465	
Обед						
1						
Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13	дп000001
Суп картофельный с бобовыми	1/200	7,57	6,76	14,8	172	дп0277А
Фрикадельки мясные с соусом	50/50	7,86	8,62	4,46	127	см000006
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	дп0144А
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп000163
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Всего в Обед		24,15	20,75	99,38	706	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
1						
Сыр порционный	10	2,45	2,37		31	дп000317
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	1/160	6,34	8,19	27,74	206	дп000087
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56	дп000340
Всего в 1 Завтрак		12,84	11,53	70,96	438	
Обед						
1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	9	дп000002
Суп из овощей со сметаной	200	3,54	4,05	8,96	79	суп0017А
Плов из курицы(филе курицы)	30/150	17,85	23,91	47,29	476	дп19300
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	дп000122
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Всего в Обед		24,56	28,52	92,85	723	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
1						
Каша пшенная молочная жидкая	160	5,54	5,77	25,85	126	дп000097
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	9,31	39	дп000335
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Сок фруктовый 0,2	1	1	2	20,2	92	БФ000049
Всего в 1 Завтрак		10,34	8,3	77,74	365	
Обед						
1						
Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13	дп000001
Суп картофельный с бобовыми	1/200	7,57	6,76	14,8	172	дп0277А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС00002
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	дп0144А
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп000124
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Соль	2					дп000266
Всего в Обед		25,7	23,46	98,12	725	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,38	29,54	58,46		
---	--------------	--------------	--------------	--	--