

ООО "УКДП"
Директор

УТВЕРЖДАЮ

Круглый И.П.

СОГЛАСОВАНО

**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	2,63	2,66		34	ДП00317
Каша овсян. "Геркулес" молоч. жидкая	1/160	6,34	7,69	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	53	ДП00340
Всего в 1 Завтрак		13,01	11,32	70,96	437	
Обед 1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33	ДП00002
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	3,93	8,93	79	СУ0201А
Плов из птицы (филе)	160	12,72	15,95	32,61	325	ДП00194
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92	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
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		17,68	22,92	82,35	611	
Всего в день		30,69	34,24	153,32	1 048	

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	5,82	6,86	27,43	194	ДП00097
Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37	ДП00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Сок фруктовый 0,2	1	1	2	20,2	92	БФ00049
Пироги в ассортименте	70	1,57	4,38	18,2	118	ВЫП0014
Всего в 1 Завтрак		12,02	13,73	97,48	549	
Обед 1						
Нарезка из помидоров	60	0,53	2,7	6,52	38	ДП00001
Суп картофель.с крупой рисовой	200	1,59	2,37	12,69	78	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	ДП00122
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		15,69	16,01	68,93	438	
Всего в день		27,71	29,74	166,41	987	

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	6,38	0,12	58	ДП000151
Каша молочная "Дружба"	160	5,03	6,23	27,04	184	ДП000082
Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,37	71	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		10,57	14,75	66,96	440	
Обед 1						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	36	ДП000239
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	4,15	13,41	99	ДП222222
Биточки рыбные с соусом	50/50	8,38	9,02	11,59	161	СРС00021
Картофельное пюре	1/150	3,26	5,04	22,03	147	ДП000067
Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73	ДП000160
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Соль	2					ДП000266
Всего в Обед		16,68	21,37	84,29	597	
Всего в день		27,24	36,12	151,25	1 037	

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	ДП00080
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112	ДП00059
Пироги в ассортименте	70	1,57	4,38	18,2	118	ВЫП0014
Всего в 1 Завтрак		10,85	10,99	87,55	493	
Обед 1						
Салат из свежих огурцов	60	0,45	0,9	9,3	48	ДП00237
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	СМ00006
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,62	6,83	37,56	242	ДП0074а
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92	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
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		20,06	20,38	100,77	671	
Всего в день		30,91	31,37	188,32	1 165	

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 со сгущенкой	57	8,86	6,79	10,55	139	ДП45000
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	190	7,53	9,13	32,94	245	ДП00087
Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37	ДП00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	55	3,92	0,53	24,62	119	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		20,37	16,46	77,38	540	
Обед						
1						
Нарезка из помидоров	60	0,53	2,7	6,52	38	ДП00001
Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	4,32	18,5	134	ДП0277А
Жаркое по-домашнему с филе кур	160	12,63	17,03	17,68	275	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
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		20,87	24,5	85,26	635	
Всего в день		41,24	40,96	162,64	1 175	

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	2,63	2,66		34	ДП00317
Каша рисовая молочная вязкая	160	4,69	5,82	32,53	202	ДП00101
Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,37	71	ДП00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53	ДП00340
Всего в 1 Завтрак		13,01	11,09	79,04	467	
Обед 1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33	ДП00002
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	СКС0002
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	33,56	200	ДП0144А
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118	ДП00114
Соль	2					ДП00266
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		20,32	22,67	91,56	666	
Всего в день		33,33	33,77	170,6	1 133	

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	ДП00080
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	16	ДП00265
Всего в 1 Завтрак		6,58	4,27	52,5	280	
Обед						
1						
Салат из свежих помидор	60	0,53	0,9	5,4	53	ДП00238
Борщ с капустой и карт.со смет	200	1,54	3,68	10,44	81	СУ02003
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189	СМС0007
Каша гречневая рассыпчатая	160	8,13	7,29	40,06	258	ДП0074а
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92	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
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		22,78	24,84	105,43	755	
Всего в день		29,36	29,11	157,93	1 034	

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	2,63	2,66		34	ДП00317
Каша пшенная молочная жидкая	160	5,82	6,86	27,43	194	ДП00097
Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,37	71	ДП00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53	ДП00340
Всего в 1 Завтрак		14,14	12,13	73,94	460	
Обед 1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33	ДП00002
Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,07	3,46	14,8	107	ДП0277А
Рис припущенный	1/150	3,46	3,54	35,08	186	ДП0260А
Биточки рыбные с соусом	50/50	8,38	9,02	11,59	161	СРС0021
Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92	ДП00162
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		19,09	19,26	102,22	660	
Всего в день		33,23	31,4	176,17	1 121	

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						
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	ДП00341
Каша молочная "Дружба"	160	5,03	6,23	27,04	184	ДП00082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Пироги в ассортименте	70	1,57	4,38	18,2	118	ВЫП0014
Всего в 1 Завтрак		15,67	15,75	77	511	
Обед 1						
Нарезка из помидоров	60	0,53	2,7	6,52	38	ДП00001
Суп из овощей со сметаной	200	3,54	4,05	8,96	79	СУ0017А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Каша гречневая рассыпчатая	160	8,13	7,29	40,06	258	ДП0074а
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92	ДП00124
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		24,23	25,81	103,36	719	
Всего в день		39,9	41,56	180,36	1 230	

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	6,38	0,12	58	ДП000151
Каша рисовая молочная вязкая	160	4,69	5,82	32,53	202	ДП000101
Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37	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		9,39	14,69	84,5	497	
Обед 1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33	ДП000002
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	4,15	13,41	99	ДП22222
Рыба, туш. в том с овощ (филе минтая)	50/50	9,88	4,98	8,78	119	ДП000220
Картофельное пюре	1/150	3,26	5,04	22,03	147	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
Соль	2					ДП000266
Всего в Обед		18,13	17,31	88,58	586	
Всего в день		27,52	32	173,08	1 083	

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	ДП00080
Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,37	71	ДП00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112	ДП00059
Всего в 1 Завтрак		10,93	8,27	72,64	411	
Обед						
1						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	36	ДП00239
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,53	3,14	7,14	63	СУ0201А
Плов из курицы(филе курицы)	30/150	17,85	23,91	47,29	476	ДП19300
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,11	119	ДП00114
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		23,61	30,19	96,89	775	
Всего в день		34,53	38,46	169,53	1 186	

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	ДП00097
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП00005
Яблоки	120	0,24		5,04	19	ДП00340
Пироги в ассортименте	70	1,57	4,38	18,2	118	ВЫП0014
Всего в 1 Завтрак		11,28	11,41	83,12	477	
Обед 1						
Нарезка из помидоров	60	0,53	2,7	6,52	38	ДП00001
Суп картофел.с макаронными изделиями	250	2,81	2,82	20,83	120	ДП0288а
Жаркое по-домашнему с филе кур	160	12,63	17,03	17,68	275	ДП00043
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92	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
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		18,55	22,89	84,05	607	
Всего в день		29,83	34,31	167,17	1 084	

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 со сгущенкой	57	8,86	6,79	10,55	139	ДП45000
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	190	7,53	9,13	32,94	245	ДП00087
Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37	ДП00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	55	3,92	0,53	24,62	119	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		20,37	16,46	77,38	540	
Обед						
1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33	ДП00002
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	СМ00006
Макаронные изделия отварные	150	4,84	4,74	31,46	188	ДП0144А
Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73	ДП00160
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		17,32	20,1	83,22	583	
Всего в день		37,69	36,57	160,6	1 123	

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	5,03	6,23	27,04	184	ДП00082
Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,37	71	ДП00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	16	ДП00265
Всего в 1 Завтрак		10,35	8,52	64,55	379	
Обед 1						
Салат из свежих помидор	60	0,53	0,9	5,4	53	ДП00238
Суп-лапша домашняя	250	8	10,5	24	138	ДП00310
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	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		29	35,75	119,24	855	
Всего в день		39,35	44,27	183,79	1 234	

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	2,63	2,66		34	ДП000317
Каша овсянная "Геркулес" молочная вязкая	160	6,23	7,87	27,24	206	ДП000089
Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37	ДП000335
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53	ДП000340
Всего в 1 Завтрак		12,96	11,51	70,66	438	
Обед 1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33	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	СКС0002
Каша гречневая рассыпчатая	160	8,13	7,29	40,06	258	ДП00074а
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,11	119	ДП000114
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Соль	2					ДП000266
Всего в Обед		23,29	24,91	98,07	724	
Всего в день		36,25	36,41	168,72	1 162	

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	6,38	0,12	58	ДП00151
Каша рисовая молочная вязкая	160	4,69	5,82	32,53	202	ДП00101
Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,37	71	ДП00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Сок фруктовый 0,2	1	1	2	20,2	92	БФ00049
Всего в 1 Завтрак		10,98	16,33	87,6	531	
Обед 1						
Нарезка из помидоров	60	0,53	2,7	6,52	38	ДП00001
Борщ с капустой и карт.со смет	200	1,54	3,68	10,44	81	СУ02003
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189	СМС0007
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	33,56	200	ДП0144А
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		19,85	24,51	103,59	697	
Всего в день		30,84	40,84	191,19	1 227	

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 со сгущенкой	57	8,86	6,79	10,55	139	ДП45000
Каша молочная "Дружба"	190	5,97	7,4	32,11	218	ДП00082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	55	3,92	0,53	24,62	119	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		18,75	14,72	76,37	513	
Обед						
1						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	36	ДП00239
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	4,15	13,41	99	ДП22222
Жаркое по-домашнему с филе кур	180	14,21	19,16	19,89	309	ДП00043
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92	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
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		19,21	26,45	74,52	617	
Всего в день		37,96	41,17	150,88	1 130	

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	0,06	0,01	9,27	37	ДП000335
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112	ДП000059
Всего в 1 Завтрак		9,34	6,63	69,54	377	
Обед						
1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33	ДП000002
Суп картофел.с макаронными изделиями	200	2,25	2,26	16,66	96	ДП0288а
Рыба, туш.в том с овощ(филе минтая)	75	7,41	3,74	6,58	89	ДП000220
Каша рисовая рассыпчатая	160	3,88	5,72	39,61	226	ДП0105А
Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73	ДП000160
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		16,62	14,77	99,72	598	
Всего в день		25,95	21,4	169,25	975	

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						
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	ДП00341
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,27	8,57	34,29	243	ДП00097
Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,37	71	ДП00336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		17,99	15,36	69,33	487	
Обед 1						
Нарезка из помидоров	60	0,53	2,7	6,52	38	ДП00001
Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,07	3,46	14,8	107	ДП0277А
Фрикадельки мясные с соусом	50/50	7,86	8,62	4,46	127	СМ00006
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	33,56	200	ДП0144А
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
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		20,24	20,28	101,9	661	
Всего в день		38,23	35,65	171,23	1 148	

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	2,63	2,66		34	ДП00317
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	1/160	6,34	7,69	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	53	ДП00340
Всего в 1 Завтрак		13,01	11,32	70,96	437	
Обед 1						
Нарезка из св. огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33	ДП00002
Суп из овощей со сметаной	200	3,54	4,05	8,96	79	СУ0017А
Плов из курицы(филе курицы)	30/150	17,85	23,91	47,29	476	ДП19300
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,11	119	ДП00114
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Соль	2					ДП00266
Всего в Обед		25,57	31	98,31	788	
Всего в день		38,58	42,32	169,27	1 225	

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	5,82	6,86	27,43	194	ДП000097
Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37	ДП00335
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		10,44	9,35	79,28	432	
Обед						
1						
Нарезка из помидоров	60	0,53	2,7	6,52	38	ДП000001
Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,07	3,46	14,8	107	ДП0277А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	33,56	200	ДП0144А
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92	ДП00124
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					ДП00266
Всего в Обед		21,79	22,99	102,7	689	
Всего в день		32,24	32,34	181,98	1 120	
Итого		702,58	744,01	3 563,69	23 626	
Среднее за период		33,46	35,43	169,7	1 125	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,9	28,34	60,34		