|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **7-и дневное меню** |
|  |
| **для МАУ «Детский оздоровительный** |
| **центр города Ельца «Белая березка»** |
| **на 2025 год** |
| **(палаточный лагерь)** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Ведущий технолог |
| МБУ "РЦМСО г Ельца" |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.И. Тимохина |
|  |
| « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г. |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 день** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование** | **Вес** | **Пищевые вещества** | | | **Эн.** | **№** |
| **блюда** | **блюда,г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ц-сть** | **рецептуры** |
| **Завтрак** | Масло сл. (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 54-19з-2020 |
|  | Сыр тв. сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,8 | 54-1з-2020 |
|  | Каша вязкая мол. пшенная | 250 | 10,4 | 12,8 | 46,9 | 343,6 | 54-6к-2020 |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  | Яблоко | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **645** | **18,13** | **25,48** | **86,23** | **646,93** |  |
| **Обед** | Помидор в нарезке | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 10,7 | 54-3з-2020 |
|  | Рассольник Ленингр. с мясом | 300 | 4,67 | 7,42 | 19,17 | 173,4 | 54-3с-2020 (тк) |
|  | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | 54-25м-2020 |
|  | Макароны отварные | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 269,3 | 54-1г-2020 |
|  | Компот из с/фр. | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **940** | **34,35** | **21** | **132,6** | **876,03** |  |
| **Полдник** | Сырники | 100 | 25,4 | 8,6 | 31 | 319,1 | 54-6т-2020 |
|  | Молоко сг. с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 | Пром. |
|  | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0 | 42,2 | 118 | 648 (2004) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **330** | **27,7** | **11,2** | **89,9** | **535,3** |  |
| **Ужин** | Салат карт с морк. и зел. гор. | 50 | 1,4 | 3,6 | 5,2 | 58,7 | 54-34з-2020 |
|  | Капуста св. тушеная с мясом | 250 | 20,6 | 27,4 | 16,5 | 424,3 | 54-10м-2020 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **590** | **29,53** | **32,28** | **71,73** | **725,03** |  |
| **2-ужин** | Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 | Пром. |
|  | Печенье | 20 | 2,2 | 2,21 | 16,9 | 72,4 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **220** | **8** | **8,61** | **26,3** | **190,8** |  |
| **Всего:** |  | **2725** | **117,71** | **98,57** | **406,76** | **2974,09** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование** | **Вес** | **Пищевые вещества** | | | **Эн.** | **№** |
| **блюда** | **блюда,г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ц-сть** | **рецептуры** |
| **Завтрак** | Масло сл. (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 54-19з-2020 |
|  | Сыр тв. сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,8 | 54-1з-2020 |
|  | Горошек зеленый | 30 | 1,1 | 0,1 | 2,3 | 14,7 | Пром. |
|  | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,4 | 300,6 | 54-1о-2020 |
|  | Чай с яблоком и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,5 | 31,6 | 54-46гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **495** | **25,13** | **36,38** | **34,13** | **564,63** |  |
| **Обед** | Салат из св. помид. и огурц. | 50 | 0,5 | 2,6 | 1,55 | 31,25 | 54-5з-2020 |
|  | Борщ с капуст. карт. со смет., с мясом | 300 | 4,35 | 7,45 | 14,96 | 149,6 | 54-2с-2020 (тк) |
|  | Тефтели рыбные | 80 | 10,3 | 6,4 | 10,1 | 139 | 54-19р-2020 |
|  | Соус белый основной | 50 | 1,35 | 1,9 | 2,2 | 32,3 | 54-2соус-2020 |
|  | Рис отварной | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278,3 | 54-6г-2020 |
|  | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
| **Итого:** |  | **930** | **25,9** | **26,45** | **116,41** | **813,15** |  |
| **Полдник** | Кекс Московский | 75 | 4,13 | 12,98 | 59,8 | 324 | Пром. |
|  | Сок апельсиновый | 200 | 1,8 | 0,4 | 26,2 | 86 | Пром. |
|  | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 124,3 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **405** | **7,93** | **13,38** | **115,1** | **534,3** |  |
| **Ужин** | Огурец в нарезке | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,25 | 7,1 | 54-2з-2020 |
|  | Бефстроганов из отв. говяд. | 120 | 17,9 | 18,8 | 2,9 | 251 | 54-1м-2020 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 8,1 | 26,4 | 194,4 | 54-11г-2020 |
|  | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,5 | 8,6 | 50,9 | 54-4гн-2020 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **660** | **31,33** | **29,78** | **82,78** | **718,63** |  |
| **2-ужин** | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | Пром. |
|  | Печенье | 20 | 1,8 | 2 | 13,4 | 68 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **220** | **7,6** | **7** | **21,8** | **169,8** |  |
| **Всего:** |  | **2710** | **97,89** | **112,99** | **370,22** | **2800,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование** | **Вес** | **Пищевые вещества** | | | **Эн.** | **№** |
| **блюда** | **блюда,г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ц-сть** | **рецептуры** |
| **Завтрак** | Масло сл. (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 54-19з-2020 |
|  | Сыр тв. сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,8 | 54-1з-2020 |
|  | Каша вязк. мол. овсяная с изюм. | 250 | 10,5 | 13,5 | 48 | 354,9 | 54-10к-2020 |
|  | Чай с апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 | 54-20гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **585** | **18,33** | **25,88** | **74,93** | **606,13** |  |
| **Обед** | Салат из отварной свеклы | 50 | 0,65 | 2,25 | 3,8 | 38,05 | 54-13з-2020 |
|  | Суп с рыбн. конс. (горбуша) | 300 | 11,85 | 6,15 | 18,63 | 176,94 | 54-12с-2020 |
|  | Шницель из говядины | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 | 54-7м-2020 |
|  | Рагу из овощей | 200 | 3,9 | 10,35 | 21 | 191 | 54-9г-2020 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | 0 | 42,2 | 118 | 648 (2004) |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **915** | **37,53** | **33,13** | **141,66** | **960,52** |  |
| **Полдник** | Печенье "Пышка домашняя" | 50 | 4,15 | 6,65 | 46 | 216,5 | Пром. |
|  | Снежок | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | Пром. |
|  | Яблоко | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **380** | **10,45** | **12,15** | **67,1** | **376** |  |
| **Ужин** | Помидор в нарезке | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 10,7 | 54-3з-2020 |
|  | Плов с курицей | 250 | 21,4 | 9,17 | 48,9 | 364 | 54-12м-2020 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 4,3 | 12,4 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **590** | **33,98** | **14,85** | **106,83** | **697,13** |  |
| **2-ужин** | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | Пром. |
|  | Печенье "Юбилей кубани" | 20 | 2 | 1,6 | 17,4 | 79 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **220** | **8,8** | **6,6** | **28,4** | **195,2** |  |
| **Всего:** |  | **2690** | **109,09** | **92,61** | **418,92** | **2834,98** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование** | **Вес** | **Пищевые вещества** | | | **Эн.** | **№** |
| **блюда** | **блюда,г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ц-сть** | **рецептуры** |
| **Завтрак** | Масло сл. (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 54-19з-2020 |
|  | Сыр тв. сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,8 | 54-1з-2020 |
|  | Пудинг из творога с яблоком | 200 | 30,5 | 14,5 | 20,5 | 334 | 54-4т-2020 |
|  | Повидло | 30 | 0,3 | 0 | 36 | 144,8 | Пром. |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **495** | **37,93** | **26,68** | **82,83** | **723,33** |  |
| **Обед** | Винегрет с раст. маслом | 50 | 0,5 | 4,4 | 3,4 | 56 | 54-16з-2020 |
|  | Щи из св. капус со смет. и мясом | 300 | 4,24 | 7,31 | 17,65 | 123,22 | 54-1с-2020 (тк) |
|  | Гуляш из говядины | 100 | 16,9 | 16,4 | 4 | 232 | 54-2м-2020 |
|  | Каша гречневая рассыпчат. | 200 | 10,9 | 9,3 | 47,9 | 318,6 | 54-4г-2020 |
|  | Компот из с/фр. | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **940** | **40,37** | **38,69** | **136,38** | **1026,1** |  |
| **Полдник** | Печенье "Мини-круассан" | 60 | 3,18 | 12,3 | 38,8 | 238,8 | Пром. |
|  | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | Пром. |
|  | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,09 | 42,31 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **360** | **5,08** | **12,7** | **67,09** | **373,11** |  |
| **Ужин** | Салат из св. помид. и огурц. | 50 | 0,5 | 2,6 | 1,55 | 31,25 | 54-5з-2020 |
|  | Жаркое по дом. из курицы | 250 | 21,1 | 7,75 | 22 | 282,1 | 54-28м-2020 |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **590** | **29,23** | **11,63** | **73,88** | **556,48** |  |
| **2-ужин** | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | Пром. |
|  | Печ."Крекер с луком" | 20 | 1,7 | 3,4 | 12,8 | 90 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **220** | **7,5** | **8,4** | **20,8** | **190,2** |  |
| **Всего:** |  | **2605** | **120,11** | **98,1** | **380,98** | **2869,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5 день** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование** | **Вес** | **Пищевые вещества** | | | **Эн.** | **№** |
| **блюда** | **блюда,г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ц-сть** | **рецептуры** |
| **Завтрак** | Масло сл. (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 54-19з-2020 |
|  | Сыр тв. сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,8 | 54-1з-2020 |
|  | Каша жидкая мол. рисовая | 250 | 6,5 | 6,9 | 35,8 | 230,6 | 54-25к-020 |
|  | Кофейный нап. с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 54-23гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **525** | **17,23** | **22,58** | **66,93** | **539,53** |  |
| **Обед** | Салат из бел./коч. капусты | 50 | 1,35 | 5,1 | 5,2 | 71,54 | 54-7з-2020 |
|  | Свекольник со сметаной и мясом | 300 | 4,5 | 7,45 | 25,46 | 146,7 | 54-18с-2020(тк) |
|  | Рыба, запеч. в смет. соусе | 120 | 15,7 | 26,4 | 6,6 | 354,9 | 54-9р-2020 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 8,1 | 26,4 | 194,4 | 54-11г-2020 |
|  | Компот из свежих плодов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | 859 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **960** | **40,74** | **56,09** | **125,15** | **1052,15** |  |
| **Полдник** | Вафли "Артек" | 50 | 2,45 | 13,3 | 43,4 | 206,4 | Пром. |
|  | Сок мультифруктовый | 200 | 0,2 | 0 | 30 | 98 | Пром. |
|  | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 124,3 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **380** | **4,65** | **13,3** | **102,5** | **428,7** |  |
|  | Огурец в нарезке | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,25 | 7,1 | 54-2з-2020 |
|  | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 | 54-6м-2020 |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-2020 |
|  | Макароны отварные | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 269,3 | 54-1г-2020 |
|  | Чай с яблоком и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,5 | 31,6 | 54-46гн-2020 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **665** | **30,43** | **22,48** | **112,88** | **781,03** |  |
| **2-ужин** | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | Пром. |
|  | Сушки "Люлюшки" | 20 | 1,8 | 1,64 | 13,4 | 76,6 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **220** | **7,6** | **6,64** | **21,8** | **178,4** |  |
| **Всего:** |  | **2750** | **100,65** | **121,09** | **429,26** | **2979,81** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6 день** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование** | **Вес** | **Пищевые вещества** | | | **Эн.** | **№** |
| **блюда** | **блюда,г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ц-сть** | **рецептуры** |
| **Завтрак** | Масло сл. (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 54-19з-2020 |
|  | Горошек зеленый | 40 | 1,1 | 0,1 | 2,3 | 14,7 | Пром. |
|  | Омлет с сыром | 200 | 20,3 | 33,8 | 4 | 421,3 | 54-4о-2020 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  | Нектарины | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,09 | 42,31 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **590** | **25,93** | **41,88** | **40,72** | **669,04** |  |
| **Обед** | Винегрет с раст. маслом | 50 | 0,5 | 4,4 | 3,4 | 56 | 54-16з-2020 |
|  | Суп гороховый с мясом | 300 | 8,96 | 10,02 | 22,95 | 199,6 | 54-25с-2020(тк) |
|  | Котлеты из курицы | 75 | 14,4 | 3,2 | 10,1 | 126,4 | 54-5м-2020 |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-2020 |
|  | Рис отварной | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278,3 | 54-6г-2020 |
|  | Компот из с/фр. | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
| **Итого:** |  | **965** | **38,09** | **27,5** | **152,88** | **993,03** |  |
| **Полдник** | Печенье "Топл. молоко" | 50 | 3,75 | 8,5 | 40,5 | 225 | Пром. |
|  | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | Пром. |
|  | Яблоко | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **380** | **10,05** | **14** | **61,6** | **384,5** |  |
|  | Огурец в нарезке | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,25 | 7,1 | 54-2з-2020 |
|  | Запеканка карт. с говяд. | 250 | 18,53 | 13,71 | 42,49 | 368 | 291-2010 |
|  | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,5 | 8,6 | 50,9 | 54-6гн-2020 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **590** | **27,86** | **16,59** | **95,97** | **641,23** |  |
| **2-ужин** | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | Пром. |
|  | Печ."Крекер с сыром" | 20 | 1,64 | 4,6 | 12,2 | 97,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **220** | **8,44** | **9,6** | **23,2** | **213,4** |  |
| **Всего:** |  | **2745** | **110,37** | **109,57** | **374,37** | **2901,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7 день** |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование** | **Вес** | **Пищевые вещества** | | | **Эн.** | **№** |
| **блюда** | **блюда,г** | **Б** | **Ж** | **У** | **ц-сть** | **рецептуры** |
| **Завтрак** | Масло сл. (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 54-19з-2020 |
|  | Сыр тв. сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,8 | 54-1з-2020 |
|  | Запеканка из творога | 200 | 28,5 | 14,2 | 29,6 | 405 | 54-1т-2020 |
|  | Повидло | 50 | 0,3 | 0 | 36 | 144,8 | Пром. |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 4,3 | 12,4 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **515** | **40,43** | **30,68** | **97,93** | **874,73** |  |
| **Обед** | Салат из св. помид. и огурц. | 50 | 0,5 | 2,6 | 1,55 | 31,25 | 54-23з-2020 |
|  | Суп из овощей с фрик. мясн. | 300 | 12,96 | 6,48 | 20,88 | 193,56 | 54-5с-2020 |
|  | Гуляш из говядины | 100 | 16,9 | 16,4 | 4 | 232 | 54-2м-2020 |
|  | Макароны отварные | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 269,3 | 54-1г-2020 |
|  | Компот из свежих плодов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | 859 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **940** | **52,65** | **41,02** | **131,62** | **1010,72** |  |
| **Полдник** | Пряник | 50 | 3 | 3,15 | 42,9 | 181,5 | Пром. |
|  | Сок апельсиновый | 200 | 1,8 | 0,4 | 26,2 | 86 | Пром. |
|  | Груша | 100 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 57 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **350** | **5,2** | **3,65** | **81,2** | **324,5** |  |
|  | Салат из отварной свеклы | 50 | 0,65 | 2,25 | 3,8 | 38,05 | 54-13з-2020 |
|  | Рагу из курицы | 250 | 21,1 | 8,8 | 22 | 271,78 | 54-22м-2020 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,33 | 0,58 | 19,83 | 97,83 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **590** | **29,28** | **12,33** | **75,83** | **551,86** |  |
| **2-ужин** | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | Пром. |
|  | Печенье "Крошка-Творожка" | 20 | 2 | 1,6 | 17,4 | 79 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **220** | **7,8** | **6,6** | **25,8** | **180,8** |  |
| **Всего:** |  | **2615** | **135,36** | **94,28** | **412,38** | **2942,61** |  |