



Примерное 14 дневное меню для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей 2025 год

		Возраст 7-10 лет						Возраст	11 лет и старше Химический состав, г Белки, г Жиры, Углевод ы, г					
		Выход	Энергети	Хими	ческий (состав, г	Выход	Энерг	Химич	неский со	остав, г			
		в гр.	ческая ценность, Ккал	Белки, Г	Жиры, г	Углеводы, Г	в гр.	етичес кая ценнос ть, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
завтрак														
Омлет	№340, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04	118	186	11,53	14,66	2,04			
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	40/20	170	3,09	8,57	19,52	40/20	170	3,09	8,57	19,52			
Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,29	17,62	30	86	2,76	0,29	17,62			
Кофейный напиток с молоком	№692, 2004	200	121	3,8	3,7	20,17	200	121	3,8	3,7	20,17			
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	_	1,57	100	6	0,10	-	1,57			
обед						- 1								
Нарезка из помидоров свежих	Табл.1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	= 100	24	1,1	0,2	3,8			
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15			
Котлета из курицы	№499, 2004	100	311	20,3	21,93	8,26	100	311	20,3	21,93	8,26			
Пюре картофельное	№520, 2004	150	155	3,24	5,6	21,93	200	206,7	4,32	7,47	29,24			
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88			
Компот из кураги или сухофруктов	№638, 2004г	200	123	1,04	0	30,96	200	123	1,04	0	30,96			

Наименование блюда	№ рецептуры		Возра	ет 7-10 ј	тет			Возраст	Возраст 11 лет и старше Энерг Химический состав, г					
	блюда, год вып.	Выход	Энергети	Хими	ческий (состав, г	Выход	_	Химич	неский со	став, г			
	сборника рецептур	в гр.	ческая ценность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	в гр.	етичес кая ценнос ть,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
€,			- = = ·	-				Ккал						
завтрак														
Запеканка творожная со сладким молочным соусом	№366, 2004	150/20	556	23,72	34,67	36,44	150/20	556	23,72	34,67	36,44			
Хлеб витаминизированный	-	60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24			
Чай с молоком	№630, 1994	200	86	1,6	1,65	17,36	200	86	1,6	1,65	17,36			
Фрукт свежий (сок)	(4) 5 E 15	100	6	0,10	9 (6 L)	1,57	100	6	0,10	-33	1,57			
обед														
Салат из свежей капусты	№43, 2004	60	31,8	0,56	1,84	3,38	100	53	0,93	3,06	5,64			
Суп из разных овощей со сметаной	№ 135, 2004	200/6	99	1,64	6	9,19	250/10	178	5,71	11,65	12,36			
Котлета рыбная с соусом	№388, 2004	90	257,4	20,03	13,39	14,38	100	286	22,26	14,88	15,98			
Рис с овощами	№36, 2004г	150	233	3,91	6,5	38,81	180	280	4,69	7,8	46,57			
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88			
Компот из свежих яблок	№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34	200	116	0,22	0,22	29,34			

Наименование блюда	№ рецептуры		Возра	ет 7-10 ј	тет			Возраст	г 11 лет и	лет и старше Химический состав, г лки, г Жиры, Углевод							
	блюда, год вып. сборника	Выход в гр.	Энергети	Хими	ческий (состав, г	Выход	Энерг	Химич	неский со	став, г						
	рецептур	, , ,	в гр.	ценность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	в гр.	етичес кая ценнос ть, Ккал	Белки, г	Жиры, г						
завтрак																	
Запеканка творожная со сладким молочным соусом	№366, 2004	150/20	- 556	23,72	34,67	36,44	150/20	556	23,72	34,67	36,44						
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	- 60	172	5,52	0,58	60						
Чай с молоком	№630, 1994	200	86	1,6	1,65	17,36	200	86	1,6	1,65	17,36						
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	4 -	1,57	100	6	0,10	-	1,57						
обед																	
Нарезка из огурцов	№7,200 3	60	8,4	0,48	0,06	1,56	100	14	0,8	0,1	2,6						
Суп-пюре из разных овощей с гренками	№168, 2004	200/10	111	2,88	4,51	14,3	250/20	147	3,94	5,69	19,96						
Котлета мясная с соусом	№451, 2004г	90	417,6	23,33	23,2	29,12	100	464	25,92	25,78	32,36						
Каша гречневая рассыпчатая	№246 , 2004	150	333	8,46	14,61	41,39	180	399,6	10,15	17,53	49,67						
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88						
Напиток «Виталайт»	№81, 2003	200	34	0	0	8,64	200	34	0	0	8,64						

Наименование блюда	№ рецептуры		Возра	ст 7-10.	пет			Возраст	г 11 лет и	т и старше		
	блюда, год вып. сборника	Выход	Энергети	Хими	ческий	состав, г	Выход	Энерг	Химич	еский с	став, г	
	рецептур	в гр.	ческая ценность, Ккал	Белки, г	Жиры,	Углеводы,	в гр.	етичес кая ценнос ть, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
завтрак						-						
Каша пшенная с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	291	8,54	8,94	44,27	200/5	291	8,54	8,94	44,27	
Яйцо вареное	№337, 2004	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29	
Хлеб витаминизированный	4	60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24	
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01	
обед							-					
Нарезка из помидоров свежих	Табл.№ 24,1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8	
Рассольник Ленинградский					1							
Колбаски витаминные	№ 64 2004г	100	312	18,18	25,5	2,61	100	312	18,18	25,5	2,61	
Капуста тушеная	№534, 2004	70	59,5	2,06	2,13	8,14	80	69	2,35	2,43	9,3	
Картофельное пюре	№520, 2004	100	103	2,16	3,74	14,63	100	103	2,16	3,74	14,63	
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88	
Компот из апельсинов	№639, 2004	200	114	0	0	29,94	200	114	0	0	29,94	

Наименование блюда	№ рецептуры		Возра	ст 7-10.	пет			Возраст	11 лет и	старше	
	блюда, год вып.	Выход	Энергети	Хими	ческий (состав, г	Выход	Энерг	Химич	неский со	став, г
	сборника рецептур	в гр.	ческая ценность, Ккал	Белки, Г	Жиры, г	Углеводы, Г	в гр.	етичес кая ценнос ть, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
завтрак		= -	- t								
Омлет	№340, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04	118	186	11,53	14,66	2,04
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/11	187	3,39	9,42	21,47
Хлеб витаминизированный					-		30	86	2,76	0,29	17,62
Кофейный напиток с молоком	№692 2004г	200	121	3,8	3,7	20,17	200	121	3,8	3,7	20,17
Сок фруктовый		200	76	1-1		18,2	200	76	1		18,2
обед											
Салат из отварной моркови	№ 2004	-60	72	0,7	6,05	3,89	100	121	1,17	10,08	6,48
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15
Суфле Рыбка	№43, 2003	90	262	18,56	17,26	8,51	100	292	20,62	19,18	9,46
Пюре картофельное	№520 2004	150	197,3	4,49	5,79	30,78	180	236,7	5,39	6,95	36,94
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из сухофруктов	№639 2004	200	76	0	0	19,96	200	76	0	0	19,96

Наименование блюда	№ рецептуры		Возра	ет 7-10.	лет			Возраст	г 11 лет и	старше	
	блюда, год вып.	Выход	Энергети	Хими	ческий (состав, г	Выход	Энерг	Химич	ческий со	став, г
	сборника рецептур	в гр.	ческая ценность, Ккал	Белки, г	Жиры,	Углеводы, Г	в гр.	етичес кая ценнос ть, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, Г
завтрак											
Каша молочная рисовая с маслом	Стр246, 2004	200/5	265	5,96	7,8	42,47	200/5	265	5,96	7,8	42,47
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57	19,52
Хлеб витаминизированный							30	86	2,76	0,29	17,62
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57
обед	== ====================================										
Нарезка из огурцов свежих	№7,200 3	60	8,4	0,48	0,06	1,56	100	14	0,8	0,1	2,6
Щи из свежей капусты со сметаной	№124, 2004	200/6	130,4	4,29	9,26	7,45	250/10	163	5,36	1,57	9,31
Голубцы Любительские с соусом	№56, 2003	90	329	7,42	20,74	11,65	100	365,6	8,22	23,04	12,94
Греча отварная рассыпчатая	Стр 246,200 4	180	400	10,15	17,53	49,67	180	400	10,15	17,53	49,67
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Сок		200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2
		-									

рецептуры	блюда,							Возраст 11 лет и старше				
год вып.	Выход	Энергети	Хими	ческий (состав, г	Выход	Энерг	Химич	неский с	став, г		
рецептур	в і р.	ценность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	втр.	кая ценнос ть, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
№160, 2004	250	161	5,59	5,87	21,34	250	161	5,59	5,87	21,34		
№33,20 04	30/20	167	7,64	6,12	19,44	-30/20	167	7,64	6,12	19,44		
	, -	<u>-</u>	-	1	-	30	86	2,76	0,29	17,62		
№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01		
	100	6	0,10		1,57	100	6	0,10	-	1,57		
Табл. № 24,1996	60	14,4	0,88	0,1	1,74	100	24	1,47	0,17	2,9		
№139, 2004	200/15	221	9,69	11,3	22,89	250/15	227	10,18	11,64	23,13		
№451, 2004г	90	417,6	23,33	23,2	29,12	100	464	25,92	25,78	32,36		
№539, 2004	150	164,3	2,88	8,21	19,09	180	197,1	3,46	9,86	22,91		
	80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88		
№648, 2004г	200	129	-	-	33,93	200	129	-	~	33,93		
	блюда, год вып. сборника рецептур №160, 2004 №33,20 04 №685, 2004 Табл. № 24,1996 №139, 2004 №451, 2004г №539, 2004 №648,	блюда, год вып. сборника рецептур Выход в гр. №160, 2004 250 №33,20 04 30/20 04 №685, 2004 200 Табл. № 24,1996 60 №139, 2004 200/15 №2539, 2004 150 №539, 2004 150 №648, 200 200	Рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур Выход в гр. Энергети ческая ценность, Ккал №160, 2004 250 161 №233,20 04 30/20 167 167 №685, 200 57 2004 Табл. № 24,1996 60 14,4 №139, 2004 200/15 221 №451, 2004 90 417,6 №539, 2004 150 164,3 № 539, 2004 150 164,3 № 648, 200 129	Выход год вып. сборника рецептур Выход вър. Энергети ческая ценность, Ккал Хими ческая ценность, Ккал №160, 2004 250 161 5,59 №33,20 04 30/20 167 7,64 №685, 200 57 0,2 2004 100 6 0,10 Табл. № 24,1996 60 14,4 0,88 №139, 2004 200/15 221 9,69 №451, 2004 90 417,6 23,33 №539, 150 164,3 2,88 №2539, 2004 150 164,3 2,88 №648, 200 129 -	Выход борника рецептур Выход вгр. Ккал Знергети ческая ценность, Ккал Химический белки, г Жиры, г №160, 2004 250 161 5,59 5,87 №33,20 04 30/20 167 7,64 6,12 №685, 2004 200 57 0,2 0,05 №685, 2004 200 57 0,2 0,05 №139, 2004 200/15 221 9,69 11,3 №451, 2004 90 417,6 23,33 23,2 №539, 2004 150 164,3 2,88 8,21 №648, 200 129 - - -	Быход блюда, год вып. сборника рецентур Выход вып. сборника рецентур Энергети ческая ценность, Ккал Химический состав, г Углеводы, г №160, 2004 250 161 5,59 5,87 21,34 №33,20 04 30/20 167 7,64 6,12 19,44 19,44 №685, 200 57 0,2 0,05 15,01 №685, 2004 57 0,2 0,05 15,01 №139, 2004 60 14,4 0,88 0,1 1,74 №139, 2004 200/15 221 9,69 11,3 22,89 №451, 2004 № 1, 2004 № 1, 2004 № 1, 2004 № 2,3,33 23,2 29,12 №2539, 2004 150 164,3 2,88 8,21 19,09 №648, 200 129 - 33,93	Выход вып. сборника рецептур Выход в гр. Энергети ческая ценность, Ккал Химический состав, г г Выход в гр. №160, 2004 250 161 5,59 5,87 21,34 250 №33,20 04 30/20 167 7,64 6,12 19,44 30/20 №685, 200 57 0,2 0,05 15,01 200 №685, 2004 100 6 0,10 - 1,57 100 Табл. № 24,1996 60 14,4 0,88 0,1 1,74 100 №139, 2004 200/15 221 9,69 11,3 22,89 250/15 №451, 2004 90 417,6 23,33 23,2 29,12 100 №539, 2004 150 164,3 2,88 8,21 19,09 180 №648, 200 129 - - 33,93 200	Выход год вып. сборника рецентур Выход в гр. Ккал Энергети ческая ценность, Ккал Жиры, г г г г г г г г г г г г г г г г кая ценнос ть, Ккал Выход в гр. Ккал Энергетичес кая ценнос ть, Ккал №160, 2004 250 161 5,59 5,87 21,34 250 161 №33,20 04 30/20 167 7,64 6,12 19,44 30/20 167 №685, 200 57 0,2 0,05 15,01 200 57 2004 100 6 0,10 - 1,57 100 6 №139, 2004 200/15 221 9,69 11,3 22,89 250/15 227 №451, 2004 90 417,6 23,33 23,2 29,12 100 464 №539, 2004 150 164,3 2,88 8,21 19,09 180 197,1 №648, 200 129 - - 33,93 200 129	Выход год вып. сборника рецентур Выход неность, Ккал Знергети ческая ценность, Ккал Жиры, Г Углеводы, Г Выход в гр. Ккал Знергетическая ценность, Ккал Белки, Г Углеводы, Г Выход в гр. Ккал Белки, Г Кал Велки, Г Велки, Г Велки, Г Велки, Г Велки,	Выход год выд. сборника рецентур Выход в гр. Ккал Знергети ческая ценность, Ккал Химический состав, г г г менность, Ккал Выход г г г г менность, Ккал Химический состав, г г г менность, Ккал Выход в гр. Ккал Химический состав, г г г меннос кая ценнос ть, Ккал Химический состав, г г г меннос кая ценнос ть, Ккал Химический состав, г г г меннос кая ценнос ть, Ккал Химический состав, г г г г г меннос кая ценнос ть, Ккал Химический состав, г г г г г г г г г г г г г г г г г г г		

Наименование блюда	№ рецептуры		Возра	ест 7-10.	тет			Возра	аст 11 и с	гарше		
	блюда, год вып. сборника	Выход в гр.	Энергети ческая	Хими	ческий (состав, г	Выход в гр.	Энерг	Химич	еский с	став, г	
	рецептур	втр.	ценность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ыр.	кая ценнос ть, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, Г	
завтрак									- 4			
Суп молочный с макаронными изделиями	№160, 2004	250	161	5,59	5,87	21,34	250	161	5,59	5,87	21,34	
Яйцо вареное	№337, 2004	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29	
Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,29	17,62	30	86	2,76	0,29	17,62	
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01	
обед											3	
Салат Нежный	№ 4, 2003	60	102	0,65	9,12	4,24	100	170	1,05	15,2	7,08	
Суп из овощей со сметаной	№ 135, 2004	200/6	99	1,64	6	9,19	250/10	178	5,71	11,65	12,36	
Тефтели рыбные с соусом	№332 1994 г	90	260,4	14,04	16,31	14,81	100	289,3	15,6	18,12	16,45	
Пюре картофельное	№520, 2004	180	186	3,91	6,73	26,48	180	186	3,91	6,73	26,48	
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88	
Сок		200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2	

Наименование блюда	№ рецептуры		Возра	лет			Возраст 11 лет и старше					
	блюда, год вып. сборника	Выход	Энергети	Хими	ческий (состав, г	Выход	Энерг етичес	Хими	ческий со	став, г	
	рецептур	в гр.	ценность, Ккал	Белки, г	Жиры,	Углеводы,	в гр.	кая ценнос ть, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
завтрак									- 30			
Запеканка морковная с молочным соусом	№267, 2004	125/50	219	4,69	7,41	33,79	125/50	219	4,69	7,41	33,79	
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57	19,52	
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24	
Какао с молоком	№693 2004г	200	149	3,32	5,33	24,8	200	149	3,32	5,33	24,8	
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57	
обед						-						
Салат Здоровье	№7, 2003	60	76,8	0,76	6,05	5,04	100	128	1,26	10,08	8,40	
Суп рыбный	№138, 2004	200	107,2	4,28	3,55	13,94	250	134	5,35	4,44	17,43	
Суфле из цыпленка	№506, 2004	90	317,5	20,01	24,01	5,45	100	352,7	22,24	206,67	6,05	
Пюре картофельное	№520, 2004	180	186	3,91	6,73	26,48	180	186	3,91	6,73	26,48	
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88	
Напиток «Виталайт»	№81, 2003	200	34	0	0	8,64	200	34	0	0	8,64	

Наименование блюда	№ рецептуры		Возра	ет 7-10.	лет			Возра	ет 11 и с	тарше	
	блюда, год вып. сборника	Выход в гр.	Энергети ческая	Хими	ческий (состав, г	Выход в гр.	Энерг	Хими	ческий со	став, г
	рецептур	Б 1 р.	ценность,	Белки, г	Жиры,	Углеводы, Г	Б Гр.	кая ценнос	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
							-	ть, Ккал			
завтрак											
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	261	7,23	7,86	40,09	220/5	370,7	9,99	15,49	47,54
Бутерброд с сыром	№33,20 04	42	167	7,64	6,12	19,44	42	167	7,64	6,12	19,44
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
обед		1					+				
Салат из свежей капусты	№43, 2004	60	31,8	0,56	1,84	3,38	100	53	0,93	3,06	5,64
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15
Рыба под сырной корочкой	№20, 2007	90	282,6	19,31	20,75	4,45	100	314	21,46	23,06	4,94
Рис с овощами	№36, 2004г	180	280	4,69	7,8	46,57	180	280	4,69	7,8	46,57
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из свежих яблок	№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34	200	116	0,22	0,22	29,34

№ рецептуры		Возра	ет 7-10 ј	тет			Возра	ст 11 и с	гарше	
год вып.	Выход	Энергети	Хими	ческий (состав, г	Выход	Энерг	Химич	еский со	став, г
рецептур	в гр.	ческая ценность, Ккал	Белки, Г	Жиры, г	Углеводы, Г	втр.	кая ценнос ть, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
№304, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04	118	186	11,53	14,66	2,04
№33,20 04	40/40	80	0,15	0	20,85	40/40	80	0,15	0	20,85
	60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24
№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
	100					100				
Табл.№ 24,1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24			3,8
№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15
№ 443, 2004	200	614	12,91	32,66	39,68	250	695	14,19	35,33	52,38
	80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34	200	116	0,22	0,22	29,34
	рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур №304, 2004 №33,20 04 №685, 2004 Табл.№ 24,1996 №110, 2004 № 443, 2004 №631,	рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур №304, 2004 №33,20 40/40 04 60 №685, 200 2004 100 Табл.№ 60 24,1996 №110, 250/6 2004 № 443, 200 2004 80 №631, 200	рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур №304, 118 186 2004 №33,20 40/40 80 04 60 172 №685, 200 57 2004 100 Табл.№ 60 14,4 24,1996 №110, 250/6 127 2004 № 443, 200 80 190 №631, 200 116	рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур Выход вгр. Выход ценность, Ккал Белки, г Белки,	Рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур Выход в гр. Ккал Энергети ческая ценность, Ккал Химический белки, г Жиры, г №304, 2004 118 186 11,53 14,66 №33,20 04 40/40 80 0,15 0 0 0 №685, 200 57 0,2 5,52 0,58 0,58 №685, 2004 57 0,2 0,05 0,05 №110, 24,1996 14,4 0,66 0,12 0,66 0,12 № 443, 2004 614 12,91 32,66 32,66 № 443, 2004 116 0,22 0,22 0,22 0,22	Выход год вып. сборника рецептур Выход в гр. ккал Энергети ческая ценность, ккал Химический состав, г №304, 2004 118 186 11,53 14,66 2,04 №33,20 04 40/40 80 0,15 0 20,85 0 20,85 №685, 200 57 0,2 0,04 57 0,2 0,05 15,01 15,01 Табл.№ 24,1996 60 14,4 0,66 0,12 2,28 2,28 №110, 2004 250/6 127 2,13 7,28 13,68 13,68 № 443, 200 614 12,91 32,66 39,68 №631, 200 116 0,22 0,22 29,34	Болода, год вып. сборника рецентур Выход в гр. Ккал Энергети ческая ценность, Ккал Жимический состав, г г Выход в гр. Ккал Белки, г Жиры, г Углеводы, г В гр. в гр. №304, 2004 118 186 11,53 14,66 2,04 118 №33,20 04 40/40 80 0,15 0 20,85 40/40 №685, 200 57 0,2 0,05 15,01 200 №685, 2004 100 100 100 Табл.№ 60 14,4 0,66 0,12 2,28 100 №110, 24,1996 250/6 127 2,13 7,28 13,68 250/20 № 443, 2004 200 614 12,91 32,66 39,68 250 № 443, 2004 200 60 0,02 0,02 29,34 200 № 631, 200 116 0,22 0,22 29,34 200	Выход год вып. сборника рецептур Выход ккал Выход ценность, Ккал Жиры, Г Углеводы, Г Выход вгр. Ккал Энергети ческая ценность, Ккал №304, 2004 118 186 11,53 14,66 2,04 118 186 №33,20 04 40/40 80 0,15 0 20,85 40/40 80 №685, 200 57 0,2 0,05 15,01 200 57 №110, 2004 250/6 127 2,13 7,28 13,68 250/20 135 № 443, 2004 80 190 6,08 0,64 38,88 80 190 №631, 2004 116 0,22 0,22 29,34 200 116	Рецентуры блюда, год вып. сборника рецентур Выход вгр. Энергети ческая ценность, Ккал Жиры, г Углеводы, г Выход вгр. Энергетическая ценность, Ккал Белки, г Углеводы, г Выход вгр. Белки, г Белки, г Углеводы, г Белки, г Белки, г Кая ценность, Ккал Белки, г Кая ценность, Ккал Белки, г Выход вгр. Белки, г Белки, г Белки, г Выход вгр. Белки, г Белки,	Решентуры блюда, год вып. сборника ренентур Выход в гр. Ккал Энергети ческая пенность, Ккал Жиры, г в гр. Ккал Углеводы, г г в гр. Ккал Выход в гр. Ккал Энергетичес кая пенность, Ккал Жиры, г в гр. Ккал Углеводы, г кал Выход в гр. Ккал Белки, г кал Жиры, г кал Углеводы, г кал Белки, г кал Жиры, г кал Ккал Белки, г кал Жиры, г кал Ккал Белки, г кал Жиры, г кал Ккал Белки, г кал Киры, г кал Ккал Белки, г кал Киры, г к

Наименование блюда	№ рецептуры		Возра	ет 7-10 л	пет			Возра	ст 11 и ст			
	блюда, год вып. сборника	Выход в гр.	Энергети ческая	Хими	ческий (состав, г	Выход в гр.	Энерг	Химич	еский со	став, г	
Π	рецептур	в гр.	ценность, Ккал	Белки, Г	Жиры, г	Углеводы,	втр.	кая ценнос ть, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
завтрак												
Каша молочная рисовая с маслом	Стр246, 2004	200/5	265	5,96	7,8	42,47	200/5	265	5,96	7,8	42,47	
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57	19,52	
Хлеб витаминизированный	12/2/23/16/9	30	86	2.76	0,58	17.62	30	86	2.76	0,58	17.62	
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01	
Фрукт(сок)		100					100					
обед							-					
Салат из свежей капусты	№43, 2004	60	31,8	0,56	1,84	3,38	100	53	0,93	3,06	5,64	
Суп из овощей со сметаной	№ 135, 2004	200/6	99	1,64	6	9,19	250/10	178	5,71	11,65	12,36	
Шницель с/с	№ 451, 2001	90	185	10,37	10,31	12,94	100	216	12,1	12,03	15,10	
Макароны отварные	№ 516, 2004	150	216	5,49	4,91	36,63	180	252	6,38	5,88	42,59	
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88	
Напиток из шиповника	№ 705, 2004	200	76	0,0	0,0	19,96	200	76	0,0	0,0	19,96	

Наименование блюда	№ рецептуры		Возра	Возраст 11 и старше							
	блюда, год вып. сборника рецептур	Выход в гр.	Энергети ческая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энерг	Химический состав, г		
				Белки,	Жиры,	Углеводы,	ь гр.	кая ценнос ть, Ккал	Белки, г	Жиры,	Углевод
				Г	Γ	r :				Г	ы, Г
завтрак		_									
Каша пшенная с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	291	8,54	8,94	44,27	200/5	291	8,54	8,94	44,27
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57	19,52
Хлеб витаминизированный	- 4-3			33/3			30	86	2.76	0,58	17.62
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
Фрукт(сок)	3 3 3	100		-			100				
обед											
Нарезка из помидоров(или огурцов) свежих	Табл.№ 24,1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8
Рассольник по-домашнему	№131, 2004	200	114,7	1,96	6,27	12,23	250	143,4	2,45	7,84	15,29
Жаркое по-домашнему	№ 436, 2004	200	374	19,27	18,43	31,41	250	426	24,26	21,90	31,41
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из сухофруктов	№639 2004	200	76	0	0	19,96	200	76	0	0	19,96

Наименование блюда	№ рецептуры		Возра	Возраст 11 и старше							
	блюда, год вып. сборника рецептур	Выход	Энергети	Химический состав, г			Выход	Энерг	Химический состав, г		
		в гр.	ческая ценность, Ккал	Белки, Г	Жиры,	Углеводы,	в гр.	етичес кая ценнос ть, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
завтрак									-		
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	261	7,23	7,86	40,09	220/5	370,7	9,99	15,49	47,54
Бутерброд с сыром	№33,20 04	42	167	7,64	6,12	19,44	42	167	7,64	6,12	19,44
Чай с молоком	№630; 1994	200	86	1,6	1,65	17,36	200	86	1,6	1,65	17,36
Фрукт (сок)		100				55.9	100				
обед			A	-4-7							
			8 62 1 6			35.35.3		-			
Нарезка из помидоров(или огурцов) свежих	Табл.№ 24,1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8
Суп картофельный с цыпленком, макаронными изделиями	№140 2004	200	219	3,7	4,21	1672	250	152	4,63	5,28	20,9
Капуста тушеная с мясом	№534 2004	200	491	13,06	29	17,43	250	588	15,82	34,44	23,24
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из изюма	№ 638, 2004	200	128	0,36	0,0	33,16	200	128	0,36	0,0	33,16

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807262

Владелец Ислентьева Елена Васильевна

Действителен С 24.09.2025 по 24.09.2026