

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога запеченный со (сгущенным молоком, или сметаной, или джемом или повилпом)	200	9	7	24	194	222
	Кондитерские изделия	40	8	12	74	436	
	Чай с лимоном	200	1		8	32	377
	Напиток кисломолочный	200	12	10	16	202	386
Итого за Завтрак			30	29	122	864	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1	3	5	50	88
	Жаркое по-домашнему	250	23	10	22	273	259
	Хлеб пшеничный	50	4	1	22	157	0,1
	Хлеб ржаной	50	6	2		173	0,1
	Компот из смеси сухофруктов	200			11	43	349
Итого за Обед			34	16	60	696	
Итого за день			64	45	182	1560	

Рацион: Лагерь дневного пребывания "ННеделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	120	12	22	2	251	210
	Салат из свежих помидоров	80	1	5	3	61	23
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Какао с молоком	200	2	2	13	76	382
	Плоды или ягоды свежие	200	2		26	112	338
Итого за Завтрак			20	30	62	625	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	3	3	10	80	102
	Птица тушеные в соусе	150	18	19		241	290
	Каша рассыпчатая с маслом	100	9	10	41	290	171
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	0,1
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	388
Итого за Обед			38	34	101	991	
Итого за день			58	64	163	1616	

Рацион: Лагерь дневного пребывания "ННеделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы пшенной с маслом и сахаром	250	9	14	54	377	182
	Бутерброды с сыром	60	7	10	18	193	3
	Чай с лимоном	200	1		8	32	377
	Сок	200	1		3	18	389
Итого за Завтрак			18	24	83	620	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	1	2	5	38	108
	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	16	8	8	170	229
	Картофель отварной	100	2	4	16	109	125
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	71
	Компот из свежих плодов	200			14	58	342
Итого за Обед			20	14	45	389	
Итого за день			38	38	128	1009	

Рацион: Лагерь дневного пребывания "Н Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250	11	17	44	378	183
	Бутерброды с сыром	60	7	10	18	193	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	14	78	379
	Фрукты или ягоды свежие	200	2		26	112	338
Итого за Завтрак			22	29	102	761	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	2	6	17	134	96
	Тефтели 1-й вариант	100	8	10	9	163	278
	Макаронные изделия отварные с маслом	150		6		51	203
	Овощи натуральные свежие.	60				7	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	50	6	2		173	0,1
	Компот из черной смородины	200			15	61	345
Итого за Обед			19	25	59	714	
Итого за день			41	54	161	1475	

Рацион: Лагерь дневного пребывания "Н Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	200	22	23	55	535	204
	Кондитерские изделия	40	8	12	74	436	
	Какао с молоком	200	2	2	13	76	382
	Напиток кисломолочный	200	12	10	16	202	386
Итого за Завтрак			44	47	158	1249	
Обед							
	Суп из овощей	250	1	3	6	54	99
	Гуляш	150	24	15	5	254	260
	Каша рассыпчатая с маслом	100	9	10	41	290	171
	Салат из свежих помидоров	60	1	4	2	45	23
	Хлеб пшеничный	50	4	1	22	157	0,1
	Хлеб ржаной	50	6	2		173	0,1
	Компот из свежих плодов	200			14	58	342
Итого за Обед			45	35	90	1031	
Итого за день			89	82	248	2280	

Рацион: Лагерь дневного пребывания "ННеделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом	250	9	16	41	347	182
	Бутерброды с маслом	40	2	9	15	154	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	14	78	379
	Сок	200	1		3	18	389
Итого за Завтрак			14	27	73	597	
Обед							
	Борщ зеленый	250	2	3	9	75	85
	Рагу из птицы	250	17	21	21	337	289
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0,1
	Компот из черной смородины	200			15	61	345
Итого за Обед			28	27	65	750	
Итого за день			42	54	138	1347	

Рацион: Лагерь дневного пребывания "ННеделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с (повидлом или джемом или сметаной)	200	19	13	60	431	223
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385
	Плоды или ягоды свежие	200	2		26	112	338
Итого за Завтрак			27	19	95	663	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	250					0,08
	Плов из птицы	250	24	29	46	542	291
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	1	43	24
	Хлеб пшеничный	50	4	1	22	157	0,1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0,1
	Компот из свежих плодов	200			14	58	342
Итого за Обед			34	36	83	938	
Итого за день			61	55	178	1601	

Рацион: Лагерь дневного пребывания "ННеделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом	250	6	13	40	307	182
	Бутерброды с маслом	40	2	9	15	154	1
	Какао с молоком	200	2	2	13	76	382
	Плоды или ягоды свежие	200	2		26	112	338
Итого за Завтрак			12	24	94	649	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	250	2	3	9	74	84
	Рыба отварная	150	15	6	1	119	226
	Картофельное пюре с маслом	100	2	7	15	133	128
	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	50	6	2		173	0,1
	Компот из смеси сухофруктов	200			11	43	349
Итого за Обед			29	19	56	681	
Итого за день			41	43	150	1330	

Рацион: Лагерь дневного пребывания "ННеделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая из манной крупы с сахаром	250	7	4	51	270	181
	Бутерброды с сыром	60	7	10	18	193	3
	Чай с лимоном	200	1		8	32	377
	Плоды или ягоды свежие	200	2		26	112	338
Итого за Завтрак			17	14	103	607	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2	2	11	65	103
	Голубцы ленивые (с мясом)	250	21	25	19	387	0,05
	Овощи натуральные свежие	50	1		2	12	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0,1
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	388
Итого за Обед			33	30	80	864	
Итого за день			50	44	183	1471	

Итого за период	539	533	1689	15194	
Среднее значение за период	53,9	53,3	168,9	1519,4	

Составил _____ Кононен

Утвердил _____