

Меню
Лагерь 2024

Неделя	День недели	Прием пищи		Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена,руб.
1	1	Завтрак		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №71.	60	0,48	0,06	1,50	8,40	70	5,05
				ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №261.	90	12,2	8,86	5,38	168,45	261	31,23
				КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,63	4,93	20,84	146,07	413	7,74
				ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	3,34
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	к/к	2,50
				ЙОГУРТ №386.	200	5,6	5,00	9,02	113,02	401	42,00
				СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
1	1	Обед		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82.	200	1,43	4,01	9,79	81,50	82	8,27
				ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ №239.	120	11,83	12,16	15,01	216,99	239	31,16
				КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321.	150	3,52	5,34	14,92	124,01	406	20,69
				КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№342.	200	0,16	0,16	27,04	111,12	342	5,98
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	к/к	2,00
				ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	к/к	2,40
				ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338	100	1	0,40	7,30	41,00	338	25,75
				СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
1	1	Итого за день:			1634	51,19	41,93	192,08	1387,24		188,19
1	2	Завтрак		КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №182.	220	5,01	9,76	42,53	278,65	182	20,51
				СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	30	6,96	8,85	0,00	109,20	15	20,09
				КАКАО С МОЛОКОМ №382.	200	3,75	3,01	24,41	141,00	382	11,52
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	к/к	2,50
				кондитерские изделия	20	1,5	1,96	14,88	83,40	к/к	3,80
				ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.6	200	3	1,00	42,00	192,00	338	50,00
				СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
1	2	Обед		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ №71.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	8,47

			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108/109.	250	4,93	5,93	24,46	171,22	108	13,45
			БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С М/С №281/333	90	8,07	9,28	7,53	150,29	281/333	28,03
			ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	17,77
			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1	0,20	20,20	86,00	389	18,00
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	к/к	2,00
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	к/к	1,92
			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
1	2	Итого за день:		1552	47,61	45,82	261,87	1663,15		198,14
1	3	Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №71.	60	0,48	0,06	1,50	8,40	70	5,05
			ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	150	15,2	17,67	2,83	231,35	210	47,35
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	3,34
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	к/к	2,50
			ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.	170	1,7	0,68	12,41	69,70	338	43,85
			ЙОГУРТ №386.	200	5,6	5,00	9,02	113,02	401	42,00
			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
1	3	Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ №71.	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71	5,05
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ №102.	200	4,58	4,30	15,10	117,74	102	6,53
			ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №291.	150	14,72	19,28	26,77	339,55	291	30,36
			КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№342.	200	0,16	0,16	27,04	111,12	342	5,98
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	к/к	2,00
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	к/к	1,92
			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
1	3	Итого за день:		1544	52,6	48,13	173,21	1355,56		196,01
1	4	Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №222.	150	23,15	15,90	36,63	389,55	222	56,00
			СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327.	50	0,97	2,25	6,63	50,80	327	4,15
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	200	3,31	2,43	26,62	142,20	379	11,60
			ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.	100	1	0,40	7,30	41,00	338	25,78

			кондитерские изделия	20	1,5	1,96	14,88	83,40	к/к	3,80
			соль на весь день	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
1	4	Обед	овощи натуральные свежие №71.	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71	5,05
			суп из овощей со сметаной №99.	255	1,93	5,83	10,92	106,65	99	11,77
			котлеты или биточки рыбные №234.	90	12,17	9,90	14,34	195,52	234	30,40
			картофель отварной №310.	150	2,96	4,10	23,78	144,14	125	17,65
			соки овощные, фруктовые и ягодные №389.	200	1	0,20	20,20	86,00	389	18,00
			хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	к/к	2,00
			хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,20	101,98	к/к	2,40
			соль на весь день	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
1	4	Итого за день:		1367	54,83	43,72	204,07	1444,37		188,68
1	5	Завтрак	овощи натуральные по сезону №71.	60	0,48	0,06	1,50	8,40	70	5,06
			биточки паровые с м/с №281	95	13,3	16,48	8,00	233,27	281	47,59
			пюре картофельное №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	128	17,77
			чай с лимоном №377.	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	3,34
			хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	к/к	2,50
			плоды или ягоды свежие №338	100	1	0,40	7,30	41,00	338	25,78
			соль на весь день	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
1	5	Обед	овощи натуральные свежие №71.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	8,47
			суп картофельный с крупой №101	250	2,06	2,79	16,91	101,34	101	9,38
			рагу из птицы №289.	175	14,15	18,31	15,81	285,02	143	34,47
			кисель из плодов или ягод свежих №350.	200	0,1	0,09	28,47	115,67	350	6,44
			хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	к/к	2,00
			хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,20	101,98	к/к	2,40
			соль на весь день	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
1	5	Итого за день:		1454	45,3	44,06	183,01	1318,05		165,28
2	1	Завтрак	овощи натуральные по сезону №71.	60	0,48	0,06	1,50	8,40	70	5,05

			ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ №246,	140	10,74	12,23	2,75	164,21	246	36,65
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	150	5,27	4,35	33,51	194,35	309	7,21
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	3,34
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	к/к	2,50
			ЙОГУРТ №386.	200	5,6	5,00	9,02	113,02	401	42,00
			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
2	1	Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ №71.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	8,47
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108/109.	250	4,92	5,91	24,46	171,07	108	13,40
			КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294.	80	13,69	16,38	12,75	253,08	294	26,64
			КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	150	4,23	4,20	24,77	153,71	413	6,15
			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1	0,20	20,20	86,00	389	18,00
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	1,50
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	к/к	2,40
			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
2	1	Итого за день:		1644	56,17	49,4	207,5	1511,24		173,39
2	2	Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №71.	60	0,48	0,06	1,50	8,40	70	5,05
			КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ №294./333	90	9,27	12,32	11,09	196,70	294/333	20,37
			КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	150	4,23	4,20	24,77	153,71	413	6,15
			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1	0,20	20,20	86,00	389	18,00
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	к/к	2,50
			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
2	2	Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ №71.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	8,47
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №104/105.	250	9,86	9,35	17,82	195,19	104	36,67
			ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ИЛИ МЯСОМ №284.	200	22,09	13,77	28,41	349,05	284	62,21
			КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342.	200	0,16	0,16	27,04	111,12	342	5,98
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	1,50

			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	к/к	2,40
			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
2	2	Итого за день:		1342	57,17	41,12	194,45	1406,01		169,38
2	3	Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №71.	60	0,48	0,06	1,50	8,40	70	5,06
			РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229.	120	12,03	6,50	5,96	131,45	229	35,96
			ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/С №312.	155	3,26	8,32	21,53	174,38	312	21,57
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	3,34
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	к/к	2,50
			ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.	100	1	0,40	7,30	41,00	338	25,78
			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
2	3	Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ №71.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	8,47
			БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82.	200	1,43	4,01	9,79	81,50	82	8,27
			БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	90	13,25	12,97	7,93	201,16	281	43,79
			СОУС СМЕТАННЫЙ №330.	50	0,71	1,87	3,00	37,29	330	3,16
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/С №309.	155	5,43	7,87	34,26	229,74	309	11,07
			КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №350.	200	0,1	0,09	28,47	115,67	350	6,44
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	1,50
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	к/к	2,40
			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	2	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,06
2	3	Итого за день:		1545	47,93	43,16	198,28	1387,99		179,41
2	4	Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №222.	150	23,15	15,90	36,63	389,55	222	56,00
			СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327.	50	0,97	2,25	6,63	50,80	327	4,15
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	200	3,31	2,43	26,62	142,20	379	11,60
			ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.	100	0,4	0,40	9,80	47,00	338	9,66
			КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	1,96	14,88	83,40	к/к	3,80
			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04

2	4	Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ №71.	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71	8,47
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №101	250	2,27	2,87	16,74	102,26	101	9,08
			ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259.	220	22,78	24,63	21,25	398,19	259	81,08
			ЧАЙ С САХАРОМ №376.	215	0,1	0,00	14,72	59,25	376	1,43
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	1,50
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	к/к	2,40
			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	2	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,06
2	4	Итого за день:		1348	60,74	51,19	185,8	1460,08		189,27
2	5	Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ №71	60	0,66	0,12	2,28	14,40	70	8,47
			СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	30	6,96	8,85	0,00	109,20	15	20,09
			ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	150	15,2	17,67	2,83	231,35	210	47,35
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	222	0,16	0,01	14,92	61,56	377	3,34
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	1,50
			ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.	100	1	0,40	7,30	41,00	338	25,78
			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,04
2	5	Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ №71.о	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71	5,06
			РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ №96.	255	2,34	5,95	16,59	132,16	96	12,48
			ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ №235.	90	14,21	13,30	8,23	209,90	235	39,07
			КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,63	4,93	20,84	146,07	413	7,74
			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1	0,20	20,20	86,00	389	18,00
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	к/к	2,40
			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	2	0	0,00	0,00	0,00	к/к	0,06
2	5	Итого за день:		1400	52,24	52,12	130,94	1213,07		191,38
			Среднее значение за период:	1483	52,58	46,07	193,12	1414,68		183,91