

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 1-4 ДЕНЬ 1



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		55	6,9	9,7	14,9	176,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,28	20	4,6	5,9	0	72,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0	3,6	0,1	33,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		90	14,3	10,1	8,2	180,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ с/м х/о 7%	83,2	77,4	11,9	0,7	0	54,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18	0,3	0	1,5	7,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	0,2	0,2	0,3	3,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10,8	10,8	1,4	0	6,4	31,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	4,8	21,5	142,2
КАРТОФЕЛЬ	183,29	128,3	2,5	0,5	20,3	95,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,3	5,3	0	3,7	0,1	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,9	89,9	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	24,5	141,1	90,8
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,7	0,7	9,7	51,8
			31,4	28,5	88,6	739,4
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		60	1,0	3,0	5,5	53,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,9	0	2,1	12,8
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И		200/10	4,6	4,7	14,7	120,1
КУРИНОЕ ФИЛЕ ох. х/о 2%	14,3	14,3	2,5	2,5	0	33,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5

ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ГРУДНЫЕ ИЗ ТИЦЫ С М/С	90/5		15,5	21,9	14,3	316,5
КУРИНОЕ ФИЛЕ ох. х/о 2%	71,6	70,2	12,4	12,5	0	162,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16,2	16,2	1,2	0,1	7,8	37,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,4	23,4	0,7	0,6	1,1	12,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,2	0	5,3	26,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,2	0	47,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140		3,3	3,7	14,2	104,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200,6	160,4	3	0,2	7,9	46,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ 72,5%	4,9	4,9	0	3,7	0,1	33,4
МОРКОВЬ	3,73	2,8	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,2	0	0,9	4,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,1	4,1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,4	17,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/7		1,6	1,3	16,9	85,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,8
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28		2,4	0,9	13,5	72,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	28	2,4	0,9	13,5	72,5
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,8	0,4	7,5	41,0
КЛУБНИКА	100	100	0,8	0,4	7,5	41,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
			30,7	36,1	96,4	840,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,1	64,6	185,0	1 579,7

Утверждаю

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 1-4 ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,4	7,5	14,9	136,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ 72,5%	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,3	3,0	0,0	36,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	10	2,3	3	0	36,4
МАКАРОННИК С МЯСОМ		160	19,4	21,2	28,4	382,0
ГОВЯДИНА Б/К охл. х/о 9%	91,2	83	14,9	12,9	0	175,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	37,5	37,5	4	0,5	25,6	123,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	224,7	224,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,6	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ 72,5%	2,2	2,2	0	1,6	0	14,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,4	0	1,9	9,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15		1,6	1,3	16,9	85,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,7	0,7	9,7	51,8
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ Ф.	200	200	5,6	5	9	113,0
			33,0	38,7	78,9	804,9
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60		0,5	0,1	1,3	7,3
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ ТЕПЛИЧНЫЕ	11,76	10	0,0	0,3	0,2	6,6
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	62,5	50	0,5	1	0,9	0,4
БОРЩ	200		1,3	3,9	7,7	72,0
СВЕКЛА	42,67	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,3	0	0,8	4,4
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	2,67	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90		14,4	13,2	13,1	228,3
ГОВЯДИНА Б/К охл. х/о 9%	73,1	66,6	12	10,4	0	140,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16,2	16,2	1,2	0,1	7,8	37,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,2	0	5,3	26,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к	20		0,4	1,1	1,5	16,7
МОЛОКО	10	10	0	10,4	0	2,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,1	1,1	0	0,1	1,1	11,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,1	1,1	0,4	0	0	3,1
САХАР	0,2	0,2	0	0	0,4	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	2,7	0	0,0
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150		4,5	4,5	20,3	138,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ 72,5%	4,7	4,7	0	3,3	0,1	30,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА ф.	36,8	36,4	4,5	1,2	20,2	108,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,3	116,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,1	0,1	24,4	100,0
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0,4	1,2
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	21,6	82,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,2	9,8	47,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ	28		2,4	0,9	13,5	72,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	28	2,4	0,9	13,5	72,5
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
			25,1	24,0	91,6	682,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,1	62,7	170,5	1 487,6

Утверждаю

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 1-4 ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220		6,0	9,8	35,7	255,3
КРУПА МАННАЯ ф.	31	31	3,1	0,3	21,2	100,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ 72,5%	10	10	0,1	7,1	0,1	64,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,9	4,5	0,3	60,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,2	0,0	14,8	61,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,5	0,2	9,8	47,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,7	0,7	9,7	51,8
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40		1,1	1,4	40,4	58,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	40	1,1	1,4	40,4	58,4
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ,	200	200	5,6	5	9	113,0
			21,0	21,6	119,7	647,6
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,4	0,1	1,1	6,6
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	75	60	0,4	0,1	1,1	6,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4,4	4,2	13,2	118,6
КАРТОФЕЛЬ	53,4	40	1,6	0,3	12,6	59,8
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОХ ЛУЩЕННЫЙ	16,2	16	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ПТИЦА, тушеная в соусе с ОВОЩАМИ	130		13,6	18,6	12,5	273,1
КУРИНОЕ ФИЛЕ ох. х/о 2%	66,3	65	11,4	11,6	0	150,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0	5	0	45,3

КАРТОФЕЛЬ	72,17	43,3	0,9	0,2	6,9	32,3
МОРКОВЬ	26,53	19,9	0,3	0	1,4	6,8
МОРКОВЬ	2,27	1,7	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3	8,7	0,1	0	0,7	3,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6,6	4,3	0,1	0	0,3	1,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,3	1,8	0,5	20,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,4	0	2,2	10,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,9	36,9	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	19,7	94,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,3	19,7	94,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	2,4	0,9	13,5	72,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	28	2,4	0,9	13,5	72,5
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		126	1,1	0,3	19,7	94,0
АПЕЛЬСИН	187,4	126	1,1	0,3	19,7	94,0
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
			26,0	24,6	90,4	711,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,0	46,2	210,1	1 358,6

Утверждаю

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 1-4 ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ		60	0,4	0,1	1,1	6,6
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ТЕПЛИЧНЫЕ	75	60	0,5	0,1	1,1	6,6
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ		55	14,8	15,7	3,5	213,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,2	1,1	0,3	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
КУРИНОЕ ФИЛЕ ох. х/о 2%	80,8	79,2	15,2	15,4	0	199,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,9	3,3	0,1	0	0,3	1,5
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГЕРКУЛЕС		150	3,9	5,6	19,5	144,3
ОВСЯННЫЕ ХЛОПЬЯ	32,3	32,3	4,1	1,2	19,4	110,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,3	119,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,3	5,3	0	3,7	0,1	34,0
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		180	3,3	3,3	21,4	129,4
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	10,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	34,2	34,2	2,4	2,8	18,4	108,8
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,6	147,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,7	0,7	9,7	51,8

ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ Ф.	200	200	5,6	5	9	113,0
			29,7	30,4	64,2	658,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ	60		1,0	2,4	4,9	46,2
СВЕКЛА	40,8	30,6	0,5	0	2,6	12,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,07	15	0,5	0	1	5,8
ЯБЛОКИ	12,27	10,8	0	0	1,1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21,6
РАССОЛЬНИК	250		1,7	5,2	12,9	105,7
КАРТОФЕЛЬ	125	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА	16,48	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		12,7	7,9	26,8	229,0
КУРИЦА	106	72	10	8,6	0	117,4
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10	8	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,3	0	1,1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	2,2	0	20,1
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	20,2	92,0
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,6	117,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28		2,4	0,9	13,5	72,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	28	2,4	0,9	13,5	72,5
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
			22,6	17,0	102,9	662,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,3	47,4	167,1	1 321,6

Утверждаю

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 1-4 ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ		60	0,4	0,1	1,1	6,6
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	75	60	0,4	0,1	1,1	6,6
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ		110	9,4	14,0	12,8	215,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,5	19,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К охл. х/о 9%	41,76	38	6,9	5,9	0	80,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8	8	0,6	0,1	3,8	18,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	4,8	21,5	142,2
КАРТОФЕЛЬ	160,38	128,3	2,5	0,5	20,3	95,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,3	5,3	0	3,7	0,1	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,9	89,9	0	0	0	0,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,7	0,7	9,7	51,8
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		126	1,1	0,3	10,2	54,2
АПЕЛЬСИНЫ	187,4	126	1,1	0,3	10,2	54,2
			19,1	20,3	90,3	632,4

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ		60	0,4	0,1	1,1	6,6
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	75	60	0,4	0,1	1,1	6,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ		200/15	9,5	10,0	15,6	189,8
КУРИНОЕ ФИЛЕ ох. х/о 2%	43	43	3,9	3,9	0	50,8
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		150	15,5	8,1	8,9	171,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ с/м х/о 7%	98,4	91,5	14,1	0,8	0	63,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	36	27	0,4	0	1,8	9,2
МОРКОВЬ	6	4,5	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	15	15	0,7	0	2,8	14,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ		150	8,3	9,0	37,4	262,5
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	4,5	1,2	20,2	108,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	9,38	9,38	0	3,7	0,1	34,0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ		200	1,0	0,1	29,3	122,4
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1	0,1	9,9	45,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	2,9	11,6

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	19,7	94,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,3	19,7	94,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	2,4	0,9	13,5	72,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	28	2,4	0,9	13,5	72,5
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		120	1,8	0,6	25,2	115,2
БАНАН	198	120	1,8	0,6	25,2	115,2
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
			43,7	29,1	150,7	1 034,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,8	49,4	241,0	1 667,3

Утверждаю

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 1-4 ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	190		37,0	26,0	54,8	607,5
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	178,2	174,8	30,6	15,2	5	286,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 6,5% ЖИРНОСТИ	40	40	2,5	3	19,4	114,8
ВАНИЛИН	0,017	0,017	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ ф.	11,4	11,4	1,2	0,1	7,8	36,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,6	1	0,9	0,1	11,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ 72,5%	7,6	7,6	0,1	5,3	0,1	48,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,6	7,6	1	0	4,6	22,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,6	7,6	0,2	1,1	0,3	11,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	2,4	26,7	142,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,5	11,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	6,5	25,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,7	2,3	4,5	49,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,7	0,7	9,7	51,8
			44,3	29,3	106,0	872,0
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200		1,5	4,1	8,8	77,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	9,2	6	0,2	0	0,4	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110/5		14,4	17,1	2,1	219,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80	9,9	8,9	0,6	121,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	17	16	3,6	4,6	0	56,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	4	4	0	2,8	0,1	25,6
МАСЛО (порциями)	11		0,1	8,0	0,1	72,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	11	11	0,1	8	0,1	72,7
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200		1,0	0,2	20,2	92,0
СОК В АССОРТИМЕНТЕ Ф.	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,3	19,7	94,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,3	19,7	94,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28		2,4	0,9	13,5	72,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	28	2,4	0,9	13,5	72,5
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ,	200	200	5,6	5	9	113,0
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
			28,1	35,6	73,4	741,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,4	64,9	179,4	1 613,2

Утверждаю

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 1-4 ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/10/10		6,2	10,7	24,7	220,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,64	10	2,8	3,5	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220		6,0	9,8	35,7	255,3
КРУПА МАННАЯ ф.	31	31	3,1	0,3	21,2	100,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	10	10	0,1	7,1	0,1	64,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		5,3	4,6	8,8	99,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189,9	189,9	5,3	4,6	8,8	99,4
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	126		1,1	0,3	10,2	54,2
АПЕЛЬСИНЫ	187,4	126	1,1	0,3	10,2	54,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,7	0,7	9,7	51,8
			20,3	26,1	89,1	680,7
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60		0,5	0,1	1,3	7,3
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ ТЕПЛИЧНЫЕ	11,76	10	0,0	0	0,9	6,2

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	62,5	50	0,1	1	0,4	1,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200/5	1,5	4,8	7,4	79,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	2,67	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ		100	13,9	7,3	2,7	132,3
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ с/м х/о 7%	91,8	85,4	17	1	0	76,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,3	1,1	2,1	23,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,3	3,3	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,3	3,3	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ 72-5%	1,7	1,7	0,1	6,3	0,1	57,7
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА		150	2,3	4,0	23,3	138,4
КРУПА РИСОВАЯ ф.	32,3	32,3	2,2	0,3	23,2	104,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,3	119,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ 72-5%	5,3	5,3	0	3,7	0,1	34,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК В АССОРТИМЕНТЕ Ф.	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	19,7	94,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,3	19,7	94,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	2,4	0,9	13,5	72,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	28	2,4	0,9	13,5	72,5
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЙОГУРТ ИЛИ РЯЖЕНКА		200	5,8	5,0	8,4	108,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ,	206,19	200	5,8	5	8,4	108,0
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
			30,9	23,0	98,9	770,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,2	49,1	188,0	1 451,4

Утверждаю

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 1-4 ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПТИЦА ОТВАРНАЯ		90	23,0	23,1	0,4	301,2
КУРИНОЕ ФИЛЕ ох. х/о 2%	132,3	129,6	22,9	23,1	0	299,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,4	5,4	0,1	0	0,4	2,1
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К		30	0,6	1,6	2,2	25,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ 72-5%	1,7	1,7	0	1,2	0	10,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,4	35,0	200,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,2	5,2	0	3,7	0,1	33,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150/50/7	1,6	1,3	9,1	54,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,7	0,7	9,7	51,8
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,8	0,4	7,5	41,0
КЛУБНИКА	103,1	100	0,8	0,4	7,5	41,0
			35,4	31,7	78,7	744,7
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ		31	0,3	0,1	0,8	5,6
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	36,5	31	0,3	0,1	0,8	5,6
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ		200	1,7	4,1	12,3	92,7
СВЕКЛА	43,7	32,8	0,5	0	2,8	13,4
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	2,67	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		90	14,4	13,3	13,1	228,3
ГОВЯДИНА Б/К охл. х/о 9%	73,1	66,6	12	10,4	0	140,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16,2	16,2	1,2	0,1	7,8	37,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,2	0	5,3	26,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,8	0	25,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,5	3,9	15,3	111,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,88	171,9	3	0,2	7,9	46,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,25	5,25	0	3,7	0,1	33,7
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,14	0,14	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,37	4,37	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,7	0,1	30,8	127,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20,2	20	0,7	0,1	11,4	50,3
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ		60	1,0	3,6	8,4	70,3
СВЕКЛА	63,2	47,4	0,7	0	4,1	19,3
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	3,3	3,3	0,2	0	1,6	7,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3,88	3,8	0,1	0	2,7	11,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		200	3,2	4,2	18,5	123,9
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	16	16	1,6	0,2	10,9	51,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЧЕНОЕ 72,5%	1,8	1,8	0	1,3	0	11,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,1	25,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		70/150	22,6	22,6	20,7	375,3
ГОВЯДИНА Б/К охл. х/о 9%	121,36	110,44	19,9	17,2	0	233,6
КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,3	0,5	19	89,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,28	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		180	0,9	0,1	32,5	134,7
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18	18	0,9	0,1	8,9	40,5
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,1	8,1	0	0	6,1	24,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	2,4	0,9	13,5	72,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	28	2,4	0,9	13,5	72,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,4	24,6	117,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		2				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
			33,9	27,6	118,2	894,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,7	53,4	196,0	1 535,1

Утверждаю

МЕНЮ ЛАГЕРЬ 1-4 ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С	150		25,6	19,7	61,8	531,2
МОЛОКО СУШЕНОЕ С САХАРОМ 6,5% ЖИРНОСТИ	43	43	2,2	2,6	16,7	98,4
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	116,33	114	19,9	10	3,3	186,9
КРУПА МАННАЯ ф.	12	12	1,2	0,1	8,2	38,8
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15,31	15	0,5	0	10,9	43,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЧЕНОЕ 72,5%	6	6	0	4,3	0,1	38,5
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	9,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,2	0,0	14,8	61,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	6,1	24,3

ЛИМОН СВЕЖИЙ	8	7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,7	0,7	9,7	51,8
			30,7	20,6	101,1	714,7
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ		60	0,4	0,1	1,1	6,6
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ТЕПЛИЧНЫЕ	75	60	0,4	0,1	1,1	6,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		200	1,7	2,1	13,7	81,1
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА РИСОВАЯ ф.	4	4	0,3	0	2,9	12,9
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С М/С		100/5	13,1	5,6	9,0	138,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ с/м х/о 7%	71	66	10,2	0,6	0	46,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	14	1,1	0,1	6,7	31,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	4,8	21,5	142,2
КАРТОФЕЛЬ	160,38	128,3	2,5	0,5	20,3	95,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5%	5,3	5,3	0	3,7	0,1	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,9	89,9	0	0	0	0,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	19,7	94,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,3	19,7	94,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	2,4	0,9	13,5	72,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	28	2,4	0,9	13,5	72,5
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		50	0,4	0,2	3,8	20,5
КЛУБНИКА	51,5	50	0,4	0,2	3,8	20,5
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
0			22,1	14,2	102,5	647,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,8	34,8	203,6	1 361,9