

Согласовано:
Директор

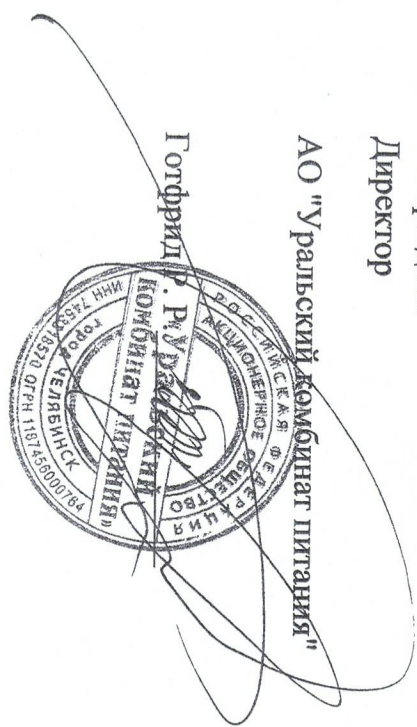


Директор И.В.

Утверждаю:
Директор

АО "Уральский комбинат питания"

Горфрид



**Примерное рекомендованное
18-дневное 2-х разовое меню
для городских оздоровительных лагерей**

2025

Наименование блюда	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	-------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------

1

ЗАВТРАК						ОБЕД							
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	11,00	7,00	39,00	263,00	Рассольник ленинградский со сметаной (рис)	200/5	96,2017	4,00	7,00	21,00	163,00
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Котлета домашняя	90	271,2017	25,00	29,00	22,00	449,00
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Макаронные изделия отварные	150	309,2017	16,00	6,00	60,45	359,80
Фрукт свежий (в ассортименте)	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	40,70	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	545		15,55	10,24	69,27	430,99	Итого	725		48,60	42,56	136,86	1124,77

Наименование блюда	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	-------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------

2

ЗАВТРАК						ОБЕД							
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	182,2017	6,93	9,64	26,92	222,18	Суп-лапша домашняя с фрикадельками куриными	200/15	113,2017	10,44	13,61	12,35	213,65
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	18,60	102,03	Азу из мяса	100	ТТК 246	11,34	29,00	17,00	374,36
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Пюре картофельное	150	312,2017	3,92	7,80	23,02	177,96
Пряники	90		4,32	2,52	69,93	319,68	Компот из кураги, витамин С	180	394,2016	1,92	0,11	29,85	128,09
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	525		14,90	21,31	126,49	761,70	Итого	745		30,88	51,02	102,62	993,08
							Всего			45,78	72,33	229,11	1754,78

Наименование блюда	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюда	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	-------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------	--------------------	-------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------

3

ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Запеканка из творога с молоком ступенным	150/20	223,2017	32,98	14,18	35,95	403,32	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	88,2017	1,57	4,31	7,27	74,16
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Чайкобили	105	ТТК 247	19,00	36,84	19,30	484,76
Хлеб пшеничный	30		2,34	0,30	16,35	77,40	Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2017	8,80	5,52	39,66	243,48
Салоба обыкновенная	100	421,2017	8,40	6,35	59,83	328,88	Кисель плодово-ягодный, витамин С	180	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
							Итого	740		32,53	47,23	116,96	1022,88
Итого	500		43,72	20,83	122,14	849,64	Всего			76,25	68,06	239,10	1872,52
Наименование блюда	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюда	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал

4

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,81	10,45	29,51	246,60	Суп картофельный с крупой (пшено) с фрикадельками домашними	200/15	101,2017	6,00	13,00	20,00	221,00
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Бигочек рубленый куриный	90	295,2017	13	18,00	17,00	282,00
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рагу из овощей	150	143,2017	2,77	14,00	20,69	219,84
Печенье	36		5,00	8,00	35,00	232,00	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	501		18,31	21,60	102,12	683,29	Итого	735		25,49	45,50	90,08	871,67
							Всего			43,80	67,10	192,20	1554,96

Наименование блюда	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	--------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------

5

ЗАВТРАК						ОБЕД							
						Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60	
Макаронь, запеченные с сыром	150/5	221,2016	8,78	19,59	36,63	Суп из овощей со сметаной	200/5	99,2017	6,51	12,28	11,17	187,78	
Чай с лимоном	200/7	412,2016	0,06	0,00	11,22	Печень говяжья, тушенная в соусе	100/50	261/17	30,14	27,00	16,70	430,36	
Хлеб пшеничный	30		2,34	0,30	16,36	Рис отварной	150	304,2017	3,87	4,69	40,07	217,99	
Фрукт свежий (в ассортименте)	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	Компот из изюма, витамин С	180	394,2016	0,46	0,10	25,14	103,28	
						Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	
Итого	502		11,57	20,28	73,22	Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96	
						Итого	785		44,12	44,63	114,50	1042,57	

Наименование блюда	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	--------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------

6

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182/17	10,63	11,81	20,16	229,46	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	18,60	102,03	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками куриными	200/15	102,2017	8,27	13,64	15,56	218,08
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Жаркое по-домашнему	50/200	259,2017	30,09	55,00	35,96	759,20
Пирожники	90		4,32	2,52	69,93	319,68	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	515		18,50	16,23	119,59	702,77	Итого	745		42,08	69,14	83,91	1126,11
							Всего			60,58	85,37	203,50	1828,88

Наименование блюда	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюда	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	-------	----------------	----------	---------	-------------	--------------------	--------------------	-------	----------------	----------	---------	-------------	--------------------

7

ЗАВТРАК

Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная 5	200/5	182,2017	6,81	10,45	29,51	246,60	Свекольный со сметаной	200/5	35,2006	3,85	10,96	14,69	172,80
Злаков с маслом сливочным													
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Плов из птицы	50/200	291,2017	20,95	45,00	58,04	720,96
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,91	51,60	Кисель плодово-ягодный, витамин С	180	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
Фрукт свежий (в ассортименте)	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	40,70	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Итого	545		8,86	18,29	59,58	445,15	Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
							Итого	735		27,96	56,52	123,46	1114,24
							Всего			36,82	74,81	183,04	1559,39

8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюда	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	-------	----------------	----------	---------	-------------	--------------------	--------------------	-------	----------------	----------	---------	-------------	--------------------

ОБЕД

Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	210,2017	14,58	19,30	2,81	243,26	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками куриными	200/15	103,2017	5,52	10,56	17,76	188,16
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Шницель мясной	90	268/17	11,31	12,38	11,30	201,80
Сдоба обыкновенная	100	421,2017	8,40	6,35	59,83	328,88	Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2017	8,80	5,52	39,66	243,48
							Компот из кураги, витамин С	180	394,2016	1,92	0,11	29,85	128,09
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	505		26,88	26,15	99,90	741,18	Итого	735		30,81	29,07	118,97	860,55
							Всего			57,69	55,22	218,87	1601,73

Наименование блюда	Вы ход	№ сб,рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюда	Вы ход	№ сб,рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийность ккал
9													

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65							
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	93,2006	5,43	7,09	38,24	238,49	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	18,60	102,03	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	84,2017	3,08	5,12	12,26	107,46
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Запеканка картофельная с мясом птицы	243	ТТК 208	27,28	34,00	40,73	578,00
Пиринки	90		4,32	2,52	69,93	319,68	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	525		15,90	14,16	138,02	747,45	Итого	728		33,96	39,68	86,40	838,43
							Всего			49,86	53,84	224,42	1585,88
Наименование блюд	Вы ход	№ сб,рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб,рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорийность ккал
10													

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	99/06	10,63	11,81	20,16	229,46	Суп из овощей со сметаной	200/5	99,2017	6,51	12,28	11,17	187,78
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Азу из мяса	100	ТТК 246	11,34	29,00	17,00	374,36
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Макаронные изделия отварные	150	309,2017	16,00	6,00	60,45	359,80
Фрукт свежий (в ассортименте)	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	40,70	Компот из изюма, витамин С	180	394,2016	0,46	0,10	25,14	103,28
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	545		12,68	19,65	50,22	428,01	Итого	735		37,57	47,88	134,16	1124,24
							Всего			50,25	67,53	184,38	1552,25

Наименование блюда	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	-------	----------------	----------	---------	-------------	--------------------

11

ЗАВТРАК

ОБЕД

Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Капша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	11,00	7,00	39,00	263,00	Суп-лапша домашняя с фрикадельками куриными	200/15	113,2017	10,44	13,61	12,35	213,65
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Жаркое по-домашнему	50/200	259,2017	30,09	55,00	35,96	759,20
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
Фрукт свежий (в ассортименте)	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	40,70	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	545		15,55	10,24	69,27	430,99	Итого	745		44,13	69,17	81,72	1125,82
							Всего			59,68	79,41	150,99	1556,81

Наименование блюда	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	-------	----------------	----------	---------	-------------	--------------------

12

ЗАВТРАК

ОБЕД

Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Запеканка из творога с молоком стуженным	150/20	223,2017	32,98	14,18	35,95	403,32	Суп крестьянский с крупной со сметаной	200/5	98,2017	2,74	7,95	13,70	137,31
Чай с молоком	200	413,2016	1,45	1,60	17,35	89,60	Шницель натуральный рыбный	100	235,2017	14,65	27,63	11,42	352,92
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Рис отварной	150	304,2017	3,87	4,69	40,07	217,99
Сдоба обыкновенная	100	421,2017	8,40	6,35	59,83	328,88	Кисель плодово-ягодный, витамин С	180	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	500		44,49	29,58	124,17	939,61	Итого	735		24,54	40,77	114,90	924,56
							Всего			69,03	70,35	239,07	1864,17

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	-------	-----------	----------	---------	-------------	--------------------	--------------------	-------	-----------	----------	---------	-------------	--------------------

13

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Макаронны, запеченные с сыром	150/5	221,2016	8,78	19,59	36,63	357,95	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Свекольник со сметаной	200/5	35,2006	3,85	10,96	14,69	172,80
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Птица отварная	100	288,2017	23,60	20,29	1,38	282,56
Ватрушка королевская	100	ТТК 364	11,43	11,52	33,95	285,18	Рагу из овощей	150	143,2017	2,77	14,00	20,69	219,84
							Компот из изюма, витамин С	180	394,2016	0,46	0,10	25,14	103,28
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	505		24,11	31,61	107,84	812,17	Итого	735		33,82	45,91	83,32	881,64
							Всего			57,93	77,52	191,16	1693,81

Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	-------	-----------	----------	---------	-------------	--------------------	--------------------	-------	-----------	----------	---------	-------------	--------------------

14

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,81	10,45	29,51	246,60	Рассольник ленинградский со сметаной (рис)	200/5	96,2017	4,00	7,00	21,00	163,00
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Чихобиби	105	ТТК 247	19,00	36,84	19,30	484,76
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2017	8,80	5,52	39,66	243,48
Фрукт свежий (в ассортименте)	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	40,70	Кисель плодово-ягодный, витамин С	180	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	545		8,86	18,29	59,57	445,15	Итого	740		35,08	49,86	129,67	1107,58
							Всего			43,94	68,15	189,24	1552,73

Наименование блюда	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюда	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	-------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------	--------------------	-------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------

15

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	93,2006	5,43	7,09	38,24	238,49	Шри из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	88,2017	1,57	4,31	7,27	74,16
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	18,60	102,03	Шницель мясной	90	268/17	11,31	12,38	11,30	201,80
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Макаронные изделия отварные	150	309,2017	16,00	6,00	60,45	359,80
Пряники	90		4,32	2,52	69,93	319,68	Компот из кураги, витамин С	180	394,2016	1,92	0,11	29,85	128,09
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	525		13,40	18,76	137,81	778,01	Итого	725		33,94	23,36	130,29	867,01
							Всего			47,34	42,12	268,10	1645,02

16

Наименование блюда	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюда	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	-------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------	--------------------	-------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------

ЗАВТРАК

ОБЕД

Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная перкулесовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,93	9,64	26,92	222,18	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	102,2017	6,27	10,64	15,42	182,52
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Рыба, тушенная с овощами	100/50	229,2017	30,38	50,00	25,30	672,72
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Пюре картофельное	150	312,2017	3,92	7,80	23,02	177,96
Фрукт свежий (в ассортименте)	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	40,70	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	545		11,48	12,88	57,19	390,17	Итого	780		44,29	68,94	96,13	1182,03
							Всего			55,77	81,82	153,32	1572,20

Наименование блюда	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюда	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
--------------------	--------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------	--------------------	--------	---------------	----------	---------	-------------	--------------------

17

ЗАВТРАК

ОБЕД

Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182/17	10,63	11,81	20,16	229,46	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	82,2017	3,77	10,31	13,94	163,63
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Плов из птицы	50/200	291,2017	20,95	45,00	58,04	720,96
Хлеб пшеничный	55		4,29	0,55	29,98	141,90	Кисель плодово-ягодный, витамин С	180	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
Печенье	36		5,00	8,00	35,00	232,00	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Итого	506		22,52	23,01	95,50	679,05	Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Наименование блюда	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Итого	735		27,88	55,87	122,71	1105,07
							Всего			50,40	78,88	218,21	1784,12

18

ЗАВТРАК

ОБЕД

Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	210,2017	14,58	19,30	2,81	243,26	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками куриными	200/15	103,2017	5,52	10,56	17,76	188,16
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Котлета домашняя	90	271,2017	25,00	29,00	22,00	449,00
Сдоба обыкновенная	100	421,2017	8,40	6,35	59,83	328,88	Рагу из овощей	150	143,2017	2,77	14,00	20,69	219,84
							Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	505		26,88	26,15	99,90	741,18	Итого	735		37,01	54,06	92,84	1005,83
							Всего			63,89	80,21	192,74	1747,01

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль