ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ. ***МЕНЮ. 2023г.***

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	ценность Ккал
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	***ЗАВТРАК***					
173	***Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным***	***220/5***	***7,82***	***12,83***	***44,25***	***290,8***
15	***Сыр Российский***	***15***	***3,56***	***4,42***		***54***
14	***Масло сливочное***	***10***	***0,1***	***7,25***	***0,1***	***66***
ПР	***Хлеб Богатырский***	***50***	***3,95***	***0,5***	***24***	***116,9***
382	**Какао на молоке**	**200**	**4,07**	**3,54**	**17,58**	**118,6**
	Итого в завтрак:	***500***	***19,5***	***28,54***	***85,93***	***646,3***
						27,50%
	ОБЕД					
515	***Зелёный горошек консервированный***	***60***	***2,43***	***2,8***	***4,5***	***53,25***
88	***Щи из свежей капусты,сметаной на м/к бульоне***	***200/10***	***2,48***	***4,48***	***6,4***	***76,8***
442	***Птица, тушённая в сметанном соусе***	***90/50***	***18,9***	***10,7***	***6,5***	***224***
305	***Рис отварной с овощами***	***150***	***5,7***	***8,7***	***34,8***	***241***
349	***Компот из смеси сухофруктов***	***200***			***29,6***	***116***
ПР	***Хлеб пшенич/ржаной***	***40/30***	***3,92***	***0,77***	***34,58***	***160,9***
	Итого в обед:	***830***	***33,43***	***27,45***	***116,38***	***871,95***
						37,10%
	ПОЛДНИК					
ПР	***Печенье***	***40***	***3***	***3,92***	***29,76***	***166,8***
338	***Фрукт свежий***	***200***	***1,8***	***0,4***	***16,2***	***72***
386	***Кисломолочный напиток***	***200***	***2,7***	***2,5***	***10,8***	***79***
	Итого в полдник:	***440***	***7,5***	***6,82***	***56,76***	***317,8***
						13,52%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1770**	**60,43**	**62,81**	**259,07**	**1836,05**
						78,13%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	ценность Ккал
ВТОРОЙ ДЕНЬ	***ЗАВТРАК***					
173	***Каша молоч. "Дружба"с маслом сливочным***	***220/5***	***7,04***	***9,68***	***37,1***	***264***
15	***Сыр Российский***	***15***	***3,56***	***4,42***		***54***
14	***Масло сливочное***	***10***	***0,1***	***7,25***	***0,1***	***66***
1	***Батон Богатырский***	***50***	***3,95***	***0,5***	***24***	***116,9***
376	**Чай с сахаром**	**200**	**0,1**		**15**	**60**
	Итого в завтрак:	***500***	***14,75***	***21,85***	***76,2***	***560,9***
						23,87%
	ОБЕД					
71	***Помидор свежий***	***60***	***0,66***	***0,12***	***1,14***	***13,2***
97	***Суп картофельный с клецками***	***200***	***2***	***3***	***14,5***	***93,75***
234	***Котлеты из минтая Фирменная***	***90***	***9,12***	***7,89***	***16,89***	***183,42***
505	***Соус красный основной***	***50***	***0,6***	***2,5***	***3,2***	***37***
128	***Картофельное пюре***	***150***	***3,1***	***5,4***	***20,3***	***141***
388	***Напиток из шиповника***	***200***	***0,7***	***0,3***	***24,4***	***103***
ПР	***Хлеб пшенич/ржаной***	***40/30***	***3,92***	***0,77***	***34,58***	***160,9***
	Итого в обед:	***820***	***20,1***	***19,98***	***115,01***	***732,27***
						31,16%
	ПОЛДНИК					
389	***Сок фруктовый***	***200***			***23,9***	***95,1***
219	***Сырники из творога с сахаром, сметаной***	***100/10/10***	***18,9***	***11,7***	***16,2***	***249,3***
	Итого в полдник:	***320***	***18,9***	***11,7***	***40,1***	***344,4***
						14,66%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1640**	**53,75**	**53,53**	**231,31**	**1637,57**
	Среднесуточная норма хлебобулочных изделий					***69,68%***

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/5	9,38	9,38	45,47	303,6
2	Бутерброд с маслом сливочным повидлом	50/10/20	4,05	7,75	36,3	231,7
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
	Итого в завтрак:	505	15,13	18,43	99,17	623,3
						26,52%
	ОБЕД					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
82	Борщ из свеж капусты с сметаной	200/10	2,56	4,48	10,17	89,6
294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	15,3	243
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	830	32,66	25,84	123,04	856,1
						36,43%
	ПОЛДНИК					
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,7	2,5	10,8	79
ПР	Пряник	50	6,56	6,9	29,54	220,7
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72
	Итого в полдник:	450	11,06	9,8	56,54	371,7
						15,82%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1785	58,85	54,07	278,75	1851,1
						78,77%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	2,3	238
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81
	Итого в завтрак:	575	21,61	32,37	61,1	622,5
						26,49%
	ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
102	Суп картофельный гороховый	200	5,12	3,6	14,88	112,8
365	Мясо тушёное	120	14,5	18,5	2,8	220
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	800	29,7	27,79	114,3	813,9
						34,63%
	ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
223	Блинчики дрожжевые со сгущеным молоком	100/20	5,1	3,2	39,8	249
	Итого в полдник:	320	5,1	3,2	63,7	344,1
						14,64%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1695	56,41	63,36	239,1	1780,5
						75,77%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
223	Пудинг творож.с молоком сгущеным	180/50	18,05	15	35,25	372
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	505	29,73	30,71	76,93	727,5
						30,96%
	ОБЕД					
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0,9		8,7	39
99	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,54	5,72	9,27	96
274	Котлета по домашнему с маслом сливочным	90/5	14,95	20,3	11,58	210,3
126	Картофель туш с луком	150	3,3	9,1	22,6	189
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	785	25,31	36,19	111,13	798,2
						33,97%
	ПОЛДНИК					
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
260	Булочка ванильная	100	7,76	4,72	26,88	262
	Итого в полдник:	300	10,46	7,22	37,68	341
						14,51%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590	65,5	74,12	225,74	1866,7
						79,43%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ШЕСТОЙ ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/5	6,45	9,09	43,56	283,06
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
377	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
	Итого в завтрак:	525	15,8	21,44	78,16	569,96
						24,25%
	ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	3,12	2,24	16	96,8
437	Тефтели с соусом красным основным	90/50	6,58	8,48	15,27	180,4
198	Гороховое пюре	150	11,8	2,8	25,7	178,3
389	Сок	200	1		25,4	110
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	820	27,08	14,41	118,09	739,6
						31,47%
	ПОЛДНИК					
437	Плюшка Московская	100	7,76	4,72	26,88	262
640	Кисель фруктовый из ягод	200	0,1		29,4	118
	Итого в полдник:	300	7,86	4,72	56,28	380
						16,17%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1645	50,74	40,57	252,53	1689,56
						71,90%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	220/5	8,06	9,09	41,94	283,06
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Хлеб Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	500	19,74	24,8	83,62	638,56
						27,17%
	ОБЕД					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
106/107	Суп картофельный с крупой(пшено) рыбный	200	3,56	3,12	14,57	97,32
294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	15,3	243
139	Капуста туш-я	150	3,32	4,70	14,50	125,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	770	27,96	21,43	109,69	750,32
						31,93%
	ПОЛДНИК					
ПР	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8
338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
	Итого в полдник:	440	6,5	7,22	60,16	334,6
						14,24%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1710	54,2	53,45	253,47	1723,48
						73,34%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК			
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	15,9	23,4	2,8	265
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	500	23,88	35,25	53,8	608,15
						25,88%
			ОБЕД			
71	Помидор свеж	60	0,66	0,12	1,14	13,2
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне	200/10	9,04	10,4	4,64	147,2
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	54,01	381,66
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	790	35,42	36,29	118,77	805,96
						34,30%
			ПОЛДНИК			
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
437	Ватрушка с повидлом	100	5,8	4,8	44	266,6
	Итого в полдник:	300	5,8	4,8	67,9	361,7
						15,39%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590	65,1	76,34	240,47	1775,81
						75,57%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК			
223	Запеканка творож.с молоком сгущеным	150/20	26,6	13,6	24,2	332
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	580	31,35	21,95	78	641,5
						27,30%
			ОБЕД			
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0,9		8,7	39
106/107	Суп картофельный с крупой (рис)на м/к бульоне	200	4,45	3,9	18,22	121,65
294	Рыба тушёная в томате с овощами (90/30)	120	15,96	9,72	4,92	171,6
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	780	28,33	19,79	116,32	750,15
						31,92%
			ПОЛДНИК			
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
223	Блинчики дрожжевые с сахаром сметаной	100/10/10	5,5	6,2	35,3	304
	Итого в полдник:	320	5,5	6,2	59,2	399,1
						16,98%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1680	65,18	47,94	253,52	1790,75
						76,20%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	ЗАВТРАК					
182	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	220/5	8,5	9,8	38,7	273,7
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Хлеб Богатырский	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81
	Итого в завтрак:	500	16,21	22,07	82,8	591,6
						25,17%
	ОБЕД					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
101	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	200/10	2,16	2,35	12,24	97,28
269	Биточки мясные Нежные	90	13,5	13,86	11,34	225
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
203	Макаронные изд.отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
648	Кисель фруктовый из ягод	200	0,1		29,4	118
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	830	26,2	24,34	123,2	836,38
						35,59%
	ПОЛДНИК					
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
338	Фрукт свеж.	200	0,8	0,8	19,6	88,8
ПР	Пряник	50	6,56	6,9	29,54	220,7
	Итого в полдник:	450	10,06	10,2	59,94	388,5
						16,53%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1780	52,47	56,61	265,94	1816,48
						77,30%
	Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней					
	Завтрак	519	20,77	25,74	77,57	623,03
						26,51%
	Обед	805,5	28,62	25,35	116,59	795,48
						33,85%
	Полдник	364	8,87	7,19	55,83	358,29
						15,25%
	Средняя всего за день	1688,5	58,26	58,28	249,99	1776,80
						75,61%