

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕТСКОГО САНАТОРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
КРУГЛОГОДИЧНОГО ДЕЙСТВИЯ
АО «САНАТОРИЙ «СВЕТЛАНА»
12 – 17 ЛЕТ**

1 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	205,0	7,46	7,44	35,72	239,6	51
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200,0	2,8	12,5	13,6	88,0	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1 ШТ	5,1	4,6	0,3	63,0	68
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100,0	1,1	0,2	3,8	24,0	42
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	350/35	11,2	10,6	8,5	174,4	2
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150,0	22,7	20,2	7,6	303,0	7
РИС ОТВАРНОЙ	180,0	4,51	6,52	46,6	263,0	36
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	100/50	11,6	1,55	69,2	337,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
БАНАН	200,0	3,0	1,0	45,0	192,0	45
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60,0	5,3	4,7	28,8	179,0	23
УЖИН						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100,0	0,7	0,1	1,9	11,0	61
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100,0	14,0	2,3	10,0	116,5	31
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180,0	4,9	7,2	10,4	126,0	41
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,1	9,5	40,0	65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
КЕФИР	200,0	5,8	5,0	8,0	101,0	25
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		124,0	95,0	481,0	3275,0	

2 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	205,0	7,64	8,56	32,34	237,0	3
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200,0	2,8	12,5	13,6	88,0	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100,0	16,0	7,7	31,0	248,0	17
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100,0	1,2	6,2	6,0	85,0	59
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	350,0	8,8	5,04	20,5	162,1	5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250,0	20,4	22,8	43,3	460,0	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	100/50	11,6	1,55	69,2	337,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
ЯБЛОКО	200,0	0,8	0,8	19,6	88,0	44
ВАФЛИ	38,0	2,2	12,2	22,0	203,4	57
УЖИН						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100,0	0,7	0,1	1,9	11,0	61
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100,0	16,2	12,0	0,3	174,0	40
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180,0	10,2	7,6	45,2	290,0	21
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
РЯЖЕНКА	200,0	5,8	5,0	8,4	108,0	35
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		125,0	109,8	475,0	3380,0	

3 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205,0	7,5	6,64	36,26	234,6	52
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200,0	2,8	12,5	13,6	88,0	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130,0	11,2	17,0	2,8	208,0	43
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100,0	0,7	0,1	1,9	11,0	61
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	350/10	2,4	8,3	5,75	107,4	15
РЫБА ТУШЁННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/50	20,0	6,0	5,0	154,0	13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180,0	6,66	5,9	35,5	221,0	6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	100/50	11,6	1,55	69,2	337,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
ЯБЛОКО	200,0	0,8	0,8	19,6	88,0	44
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60,0	3,5	1,4	34,8	166,0	49
УЖИН						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПР. ПРОИЗВОДСТВА	100,0	1,9	8,9	7,7	118,0	55
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240,0	20,5	15,6	28,1	334,0	10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
СНЕЖОК	200,0	5,4	5,0	21,6	158,0	33
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		115,0	91,5	443,7	3115,0	

4 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	205,0	6,22	6,6	31,24	209,0	20
КАКАО НА МОЛОКЕ	200,0	3,3	2,9	13,8	94,0	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100,0	16,0	7,7	31,0	248,0	17
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100,0	1,1	0,2	3,8	24,0	42
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	350	4,1	5,9	17,1	136,9	12
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	100,0	20,0	13,6	0	202,8	24
РИС ОТВАРНОЙ	180,0	4,51	6,52	46,6	263,0	36
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	100/50	11,6	1,55	69,2	337,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
АПЕЛЬСИН	200,0	1,8	0,4	162,0	86,0	56
ВАФЛИ	38,0	2,2	12,2	22,0	203,4	57
УЖИН						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	100,0	1,4	6,1	12,1	109,0	19
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100,0	16,2	12,0	0,3	174,0	40
СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР	200,0	4,7	7,4	13,4	139,0	37
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,1	9,5	40,0	65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
КЕФИР	200,0	5,8	5,0	8,0	101,0	25
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		119,7	105,8	446,8	3218,0	

5 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША ДРУЖБА	205,0	5,2	6,6	27,6	190,6	34
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200,0	2,8	12,5	13,6	88,0	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1 ШТ	5,1	4,6	0,3	63,0	68
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100,0	1,2	6,2	6,0	85,0	59
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	350,0	3,94	9,1	18,98	174,3	11
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100,0	14,0	2,3	10,0	116,5	31
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180,0	4,9	7,2	10,4	126,0	41
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	100/50	11,6	1,55	69,2	337,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
БАНАН	200,0	3,0	1,0	45,0	192,0	45
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60,0	5,3	4,7	28,8	179,0	23
УЖИН						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100,0	0,7	0,1	1,9	11,0	61
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150,0	22,7	20,2	7,6	303,0	7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180,0	10,2	7,6	45,2	290,0	21
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
ЙОГУРТ	200,0	8,8	0,4	38,0	190,0	22
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		123,4	95,7	514,0	3410,0	

6 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	205,0	7,46	7,44	35,72	239,6	51
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,3	2,9	13,8	94,0	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130,0	11,2	17,0	2,8	208,0	43
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100,0	1,1	0,2	3,8	24,0	42
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	350,0	2,4	8,3	5,73	107,4	9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180,0	6,6	5,9	35,5	221,0	6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	100/50	11,6	1,55	69,2	337,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
МАНДАРИН	200,0	1,6	0,4	15,0	76,0	46
ВАФЛИ	38,0	2,2	12,2	22,0	203,4	57
УЖИН						
САЛАТ ИЗ МОКОВИ И ЯБЛОК	100,0	0,7	0,1	1,9	11,0	61
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240,0	20,5	15,6	28,1	334,0	10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
РЯЖЕНКА	200,0	5,8	5,0	8,4	108,0	35
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		106,0	117,5	409,7	3120,0	

7 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ВЯЗКАЯ	205,0	7,64	8,56	32,34	237,0	3
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200,0	2,8	12,5	13,6	88,0	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100,0	16,0	7,7	31,0	248,0	17
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100,0	1,1	0,2	3,8	24,0	42
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	350,0	8,8	5,04	20,5	162,1	5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250,0	20,4	22,8	43,3	460,0	37
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	100/50	11,6	1,55	69,2	337,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
ЯБЛОКО	200,0	0,8	0,8	19,6	88,0	44
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60,0	5,3	4,7	28,8	179,0	23
УЖИН						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100,0	0,7	0,1	1,9	11,0	61
ПТИЦА ТУШЁННАЯ	100,0	16,2	12,0	0,3	174,0	40
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	200,0	4,7	7,4	13,4	139,0	37
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,1	9,5	40,0	65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
СНЕЖОК	200,0	5,4	5,0	21,6	158,0	33
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		122,5	96,0	461,5	3200,0	

8 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	205,0	7,5	6,64	36,26	234,6	52
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,3	2,9	13,8	94,0	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1 ШТ	5,1	4,6	0,3	63,0	68
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100,0	1,1	0,2	3,8	24,0	42
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	350/35	11,2	10,6	8,5	174,4	2
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100,0	17,6	12,3	15,0	243,0	62
КАША ПЕРЛОВАЯ	180,0	5,04	5,6	35,9	214,8	70
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	100/50	11,6	1,55	69,2	337,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
АПЕЛЬСИН	200,0	1,8	0,4	16,2	86,0	56,0
ВАФЛИ	38,0	2,2	12,2	22,0	203,4	57
УЖИН						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПР. ПРОИЗВОДСТВА	100,0	1,9	8,9	7,7	118,0	55
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100,0	14,0	2,3	10,0	116,5	31
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180,0	4,9	7,2	10,4	126,0	41
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
ЙОГУРТ	200,0	8,8	0,4	38,0	190,0	22
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		120,0	97,5	478,7	3272,0	

8 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	205,0	7,5	6,64	36,26	234,6	52
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,3	2,9	13,8	94,0	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1 ШТ	5,1	4,6	0,3	63,0	68
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100,0	1,1	0,2	3,8	24,0	42
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	350/35	11,2	10,6	8,5	174,4	2
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100,0	17,6	12,3	15,0	243,0	62
КАША ПЕРЛОВАЯ	180,0	5,04	5,6	35,9	214,8	70
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	100/50	11,6	1,55	69,2	337,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
АПЕЛЬСИН	200,0	1,8	0,4	16,2	86,0	56,0
ВАФЛИ	38,0	2,2	12,2	22,0	203,4	57
УЖИН						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПР. ПРОИЗВОДСТВА	100,0	1,9	8,9	7,7	118,0	55
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100,0	14,0	2,3	10,0	116,5	31
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180,0	4,9	7,2	10,4	126,0	41
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
ЙОГУРТ	200,0	8,8	0,4	38,0	190,0	22
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		120,0	97,5	478,7	3272,0	

10 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	205,0	5,2	6,6	27,6	190,6	34
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,3	2,9	13,8	94,0	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130,0	11,2	17,0	2,8	208,0	43
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100,0	1,1	0,2	3,8	24,0	42
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	350,0	2,4	8,3	5,73	107,4	9
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250,0	20,4	22,8	43,3	460,0	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	100/50	11,6	1,55	69,2	337,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
МАНДАРИН	200,0	1,6	0,4	15,0	76,0	46
ВАФЛИ	38,0	2,2	12,2	22,0	203,4	57
УЖИН						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	100,0	1,4	6,1	12,1	109,0	19
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100,0	16,2	12,0	0,3	174,0	40
МАКАРОННЫЙ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180,0	6,6	5,9	35,5	221,0	6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
ЙОГУРТ	200,0	8,8	0,4	38,0	190,0	22
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		112,0	114,1	451,0	3281,0	

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕТСКОГО САНАТОРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
КРУГЛОГОДИЧНОГО ДЕЙСТВИЯ
АО «САНАТОРИЙ «СВЕТЛАНА»
6 - 11 ЛЕТ
1 ДЕНЬ**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	205,0	7,46	7,44	35,72	239,6	51
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200,0	2,8	12,5	13,6	88,0	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1 ШТ	5,1	4,6	0,3	63,0	68
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМ. ПРИГ.	60,0	1,14	5,34	4,6	70,1	61
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	8,95	9,6	7,5	152,0	2
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150,0	22,7	20,2	7,6	303,0	7
РИС ОТВАРНОЙ	150,0	3,76	5,4	38,8	219,0	36
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/50	7,8	1,2	44,6	220,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
БАНАН	200,0	3,0	1,0	45,0	192,0	45
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60,0	5,3	4,7	28,8	179,0	23
УЖИН						
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60,0	0,4	0,06	1,1	6,6	74
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100,0	14,0	2,3	10,0	116,5	31
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150,0	4,1	6,0	8,7	105,5	41
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,1	9,5	40,0	65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
КЕФИР	200,0	5,8	5,0	8,0	101,0	25
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		115,9	97	445,4	3112	

2 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	205,0	7,64	8,56	32,34	237,0	3
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200,0	2,8	12,5	13,6	88,0	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100,0	16,0	7,7	31,0	248,0	17
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	60,0	1,1	2,9	6,2	55,0	76
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250,0	6,3	3,6	14,6	115,8	5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200,0	16,3	18,2	34,6	368,0	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/50	7,8	1,2	44,6	220,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
ЯБЛОКО	200,0	0,8	0,8	19,6	88,0	44
ВАФЛИ	38,0	2,2	12,2	22,0	203,4	57
УЖИН						
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60,0	1,8	2,3	3,0	40,0	73
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100,0	16,2	12,0	0,3	174,0	40
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,5	6,4	37,7	242,0	21
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
РЯЖЕНКА	200,0	5,8	5,0	8,4	108,0	35
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		114	101	430	3077	

3 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205,0	7,5	6,64	36,26	234,6	52
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200,0	2,8	12,5	13,6	88,0	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130,0	11,2	17,0	2,8	208,0	43
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60,0	0,4	0,06	1,1	6,6	74
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250/10	2,2	6,4	7,4	96,0	15
РЫБА ТУШЁННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/50	18,6	5,6	4,6	143,7	13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,55	4,95	29,5	184,0	6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/50	7,8	1,2	44,6	220,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
ЯБЛОКО	200,0	0,8	0,8	19,6	88,0	44
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60,0	3,5	1,4	34,8	166,0	49
УЖИН						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПР. ПРОИЗВОДСТВА	60,0	1,14	5,34	4,6	70,1	55
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	220,0	18,8	14,3	25,8	307,0	10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
СНЕЖОК	200,0	5,4	5,0	21,6	158,0	33
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		116	93	449,6	3155	

4 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	205,0	6,22	6,6	31,24	209,0	20
КАКАО НА МОЛОКЕ	200,0	3,3	2,9	13,8	94,0	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100,0	16,0	7,7	31,0	248,0	17
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60,0	1,8	2,3	3,0	40,0	73
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250,0	2,9	4,2	12,2	97,8	12
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	100,0	20,0	13,6	0	202,8	24
РИС ОТВАРНОЙ	150,0	3,76	5,4	38,8	219,0	36
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/50	7,8	1,2	44,6	220,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
АПЕЛЬСИН	200,0	1,8	0,4	162,0	86,0	56
ВАФЛИ	38,0	2,2	12,2	22,0	203,4	57
УЖИН						
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	60,0	1,1	2,9	6,2	55,0	76
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100,0	16,2	12,0	0,3	174,0	40
СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР	200,0	4,7	7,4	13,4	139,0	37
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,1	9,5	40,0	65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
КЕФИР	200,0	5,8	5,0	8,0	101,0	25
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		108	101,7	402,6	2966	

5 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША ДРУЖБА	205,0	5,2	6,6	27,6	190,6	34
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200,0	2,8	12,5	13,6	88,0	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1 ШТ	5,1	4,6	0,3	63,0	68
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (КУКУРУЗА)	60,0	1,8	2,3	3,0	40,0	73
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250,0	2,9	7,1	13,68	130,5	11
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100,0	14,0	2,3	10,0	116,5	31
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150,0	4,1	6,0	8,7	105,0	41
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/50	7,8	1,2	44,6	220,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
БАНАН	200,0	3,0	1,0	45,0	192,0	45
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60,0	5,3	4,7	28,8	179,0	23
УЖИН						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	60,0	1,14	5,34	4,6	70,0	61
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150,0	22,7	20,2	7,6	303,0	7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,5	6,4	37,7	242,0	21
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
ЙОГУРТ	200,0	8,8	0,4	38,0	190,0	22
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		116,6	93	474	3230	

6 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	205,0	7,46	7,44	35,72	239,6	51
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,3	2,9	13,8	94,0	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130,0	11,2	17,0	2,8	208,0	43
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	60,0	0,48	0,06	1,0	6,6	75
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250,0	1,8	6,5	4,23	82,7	9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,5	4,95	29,5	184,0	6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/50	7,8	1,2	44,6	220,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
МАНДАРИН	200,0	1,6	0,4	15,0	76,0	46
ВАФЛИ	38,0	2,2	12,2	22,0	203,4	57
УЖИН						
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60,0	0,4	0,06	1,1	6,6	74
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	220,0	18,8	14,3	25,8	307,0	10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
РЯЖЕНКА	200,0	5,8	5,0	8,4	108,0	35
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		97,8	107	366	2819	

7 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ВЯЗКАЯ	205,0	7,64	8,56	32,34	237,0	3
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200,0	2,8	12,5	13,6	88,0	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100,0	16,0	7,7	31,0	248,0	17
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (КУКУРУЗА СЛАДКАЯ)	60,0	1,8	2,3	3,0	40,0	73
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250,0	6,3	3,6	14,6	115,8	5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200,0	16,3	18,2	34,6	368,0	37
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/50	7,6	1,2	44,6	220,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
ЯБЛОКО	200,0	0,8	0,8	19,6	88,0	44
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60,0	5,3	4,7	28,8	179,0	23
УЖИН						
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	60,0	1,1	2,9	6,2	55,0	76
ПТИЦА ТУШЁННАЯ	100,0	16,2	12,0	0,3	174,0	40
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	200,0	4,7	7,4	13,4	139,0	37
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,1	9,5	40,0	65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
СНЕЖОК	200,0	5,4	5,0	21,6	158,0	33
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		113	94,6	425,7	3005	

8 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	205,0	7,5	6,64	36,26	234,6	52
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,3	2,9	13,8	94,0	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1 ШТ	5,1	4,6	0,3	63,0	68
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК)	60,0	1,8	2,3	3,0	40,0	73
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	8,95	9,6	7,5	152,0	2
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100,0	17,6	12,3	15,0	243,0	62
КАША ПЕРЛОВАЯ	150,0	4,2	4,68	29,98	179,0	70
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/50	7,6	1,2	44,6	220,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
АПЕЛЬСИН	200,0	1,8	0,4	16,2	86,0	56,0
ВАФЛИ	38,0	2,2	12,2	22,0	203,4	57
УЖИН						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПР. ПРОИЗВОДСТВА	60,0	1,14	5,34	4,6	70,1	55
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100,0	14,0	2,3	10,0	116,5	31
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150,0	4,1	6,0	8,7	105,0	41
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
ЙОГУРТ	200,0	8,8	0,4	38,0	190,0	22
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		111	92,6	441,6	3047	

9 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	205,0	6,22	6,6	31,24	209,0	20
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200,0	2,8	12,5	13,6	88,0	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100,0	16,0	7,7	31,0	248,0	17
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (КУКУРУЗА СЛАДКАЯ)	60,0	1,8	2,3	3,0	40,0	73,0
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250/10	2,2	6,4	7,4	96,0	15
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,5	6,4	37,7	242,0	21
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/50	7,6	1,2	44,6	220,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
БАНАН	200,0	3,0	1,0	42,0	192,0	45
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60,0	5,3	4,7	28,8	179,0	23
УЖИН						
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60,0	0,4	0,06	1,1	6,6	74
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	220,0	18,8	14,3	25,8	307,0	10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
КЕФИР	200,0	5,8	5,0	8,0	101,0	25
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		110	93	436	3020	

10 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГР.	Б	Ж	У	К/КАЛ	№ ТЕХ. КАРТЫ
ЗАВТРАК 1						
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	205,0	5,2	6,6	27,6	190,6	34
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,3	2,9	13,8	94,0	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1	28
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15,0	3,48	4,4	0	53,7	32
ЗАВТРАК 2						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130,0	11,2	17,0	2,8	208,0	43
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ОБЕД						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	60,0	1,14	5,34	4,6	70,1	61
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250,0	1,8	6,5	4,23	82,7	9
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200,0	16,3	18,2	34,6	368,0	38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/50	7,6	1,2	44,6	220,0	63/22
ПОЛДНИК						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	27
МАНДАРИН	200,0	1,6	0,4	15,0	76,0	46
ВАФЛИ	38,0	2,2	12,2	22,0	203,4	57
УЖИН						
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	60,0	1,1	2,9	6,2	55,0	76
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100,0	15,2	12,0	0,3	174,0	40
МАКАРОННЫЙ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,55	4,95	29,5	184,0	6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38,0	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	50/30	6,2	0,85	36,6	178,0	63/22
Д/УЖИН						
ЙОГУРТ	200,0	8,8	0,4	38,0	190,0	22
ПЕЧЕНЬЕ	40,0	3,0	3,92	29,7	166,0	67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		102,8	108	403,9	3000	