



Утверждено
Директор



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации



Основное (организованное) меню для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул

Для организации питания детей начальных классов возрастной группы 7-11 лет в муниципальных
общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар

Краснодар
2025

Вырастная категория питавшихся: 7-11 лет

Итого:
Дети:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Питательные вещества, грамм				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Масло сливочное 72,5% жирности	3	4	5	6	7		
	Пудинг из творога с джемом (190/10)	10	0,68	7,25	0,13	66		14-2017
	Чай с молоком	200	25,80	18,27	61,95	571		362-2004
	Хлеб пшеничный	200	1,45	1,25	12,38	67		ТК № Д/1
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,80	20,00	95,6		Пром.
Обед	Фрукты свежие (абсолют)	20	1,20	0,20	9,00	42		Пром.
	Нитро за рацион питания:	100	0,40	0,40	9,80	47		Пром.
	Овощи в паре (помидоры свежие, зелень) (50/10)	570	31,73	28,17	113,26	838		
	Суп картофельный с мясными приправами (23/22/5)	60	0,87	0,15	2,60	15		71-2007
	Рыба запеченная с помидором (горбуша) (110/10)	250	8,40	6,10	18,60	163,3		137-2004
Всего за день:	Картофельное пюре	200	11,43	13,10	10,47	176		ТК № Д/4
	Сок натуральный (персиковый)	200	4,30	6,00	26,40	185,9		54-11-2012
	Хлеб пшеничный	300	0,60	0,00	33,00	136		189-2017
	Хлеб ржаной	55	3,85	1,10	27,50	131,45		Пром.
	Фрукты свежие (абсолют)	40	2,40	0,40	18,00	84		Пром.
Всего за день:	Кондитерское изделие (печенье)	100	0,90	0,10	9,00	44		Пром.
	Нитро за рацион питания:	30	2,50	4,00	17,28	130		ТК № Д/5
	Всего за день:	1085	35,25	31,85	162,85	1069		
	Всего за день:	1625	66,98	60,02	276,11	1907		

Итого:
Дети:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Питательные вещества, грамм				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сыр Российский 50% жирности	3	4	5	6	7		
	Каши овсяная с маслом сливочным (пшено)	20	4,64	5,91	0,00	72		15-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	7,11	11,17	35,30	271		182-2017
	Хлеб пшеничный	200	3,16	2,68	15,95	100,6		379-2017
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,80	20,00	95,6		Пром.
Обед	Фрукты свежие (клубника)	20	1,20	0,20	9,00	42		Пром.
	Салат овощной	100	0,80	0,40	7,50	41		Пром.
	Нитро за рацион питания:	80	6,17	4,84	31,27	209		118
	Овощи в паре (огурцы свежие, зелень) (50/10)	660	25,88	26	119,02	831		71-2017
	Биточки с капустой и картофелем с соусом сливочным	60	0,57	0,08	1,45	9		34-2004
Всего за день:	Оладьи из пшена (без соли)	235	9,70	7,36	10,78	152		110-2004
	Молочные отходы с маслом сливочным	120	13,00	13,44	32,80	301		ТК № Д/7
	Хлеб пшеничный	200	7,30	7,70	40,60	261		203-2017
	Хлеб ржаной	200	0,90	0,09	15,70	66,90		54-2-х-2012
	Кондитерское изделие (вафли)	55	3,85	1,10	27,50	131,45		Пром.
Всего за день:	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84		Пром.
	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48		Пром.
	Нитро за рацион питания:	925	38,04	33,03	182,52	1053		
	Всего за день:	1585	63,92	59,04	271,54	1885		

Подпись: /
Дата: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1					7	8
	Каша из консервированной*	100	2,50	6,32	22,50	110	К/1
	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	301	54-10-2022
	Каша с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	382-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (персики)*	100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
	Каша гречневая из смеси (пшеница)*	25	0,55	0,41	6,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	695	29,55	35,47	93,76	863	-
	Салат из огурцов соевых с луком*	60	0,50	3,02	1,55	36	021-2017
Обед	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79	135-2004
	Пюре картофельное	100	8,50	5,28	40,15	226	ТК № Д/9
	Картофель отварной с зеленью	160	3,25	12,10	25,76	193,6	634-2022
	Сок натуральный (Абрикосовый)*	200	1,00	0,00	25,40	106	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Выпечка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410-2007
	Итого за рацион питания:	890	30,48	36,90	177,46	1057	-
	Всего за день:	1585	60,03	64,37	271,22	1920	-

Подпись: /
Дата: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1					7	8
	Салат из свежих огурцов*	60	0,45	3,60	1,41	40	20-2007
	Пюре с рисом и овощами	200	13,50	31,25	27,60	440	ТК № Д/11
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,30	26,8	54-201-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы)*	100	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
	Кондитерский изделия (печенье)*	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	Итого за рацион питания:	660	22,15	40,05	95,29	840	-
	Пюре картофельное (собственного приготовления)*	60	0,84	3,24	5,40	56	77-2004
Обед	Пюре "Шоколад" со сметаной (200/10)	210	2,63	5,85	14,99	123	ТК № Д/13
	Рисовая запеканка с овощами (96/10)	100	17,00	8,48	1,10	196	ТК № Д/14
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	164	520-2004
	Сок натуральный (Черешневый)*	200	0,60	0,00	35,00	142	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	73,50	Пром.
	Выпечка "Бериса"*	75	3,28	5,48	26,25	167	471-2003
	Итого за рацион питания:	885	33,45	31,25	147,89	1053	-
	Всего за день:	1545	55,6	71,3	243,18	1893	-

Наименование:
Дата:

Пробит питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр Российский 30% жирности*	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66	014-2017
	Кисл. молоко с сахаром с маслом сливочным (молочный) (195,5)	200	5,81	10,20	30,40	239	181-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,55	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)*	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Салат овощной	80	6,17	4,84	31,27	209	П.18
	Сметана 10%	670	24,26	31,28	116,95	871	ч.100000
	Сметана 10% (50/10)	60	0,94	2,78	7,48	50	139-2004
Обед	Суп картофельный с бобами	200	4,90	4,48	17,44	134	437-2004
	Гречка из говядины	120	16,70	7,80	4,80	151,4	309-2017
	Мясо отварное с маслом сливочным	180	6,60	8,56	36,54	235	389-2017
	Сок натуральный (персиковый)*	200	0,60	0,00	33,00	136	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Булочка ванильная	70	3,27	5,89	33,48	207	П.17
	Итого за рацион питания:	900	39,77	30,61	166,64	1080	-
	Всего за день:	1570	64,03	62,89	283,59	1951	-

Наименование:
Дата:

Пробит питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Омлет в духовке (пюре картофеля, сливки, яйцо)* (50/10)	60	0,87	0,15	2,60	15	71-2007
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66	014-2017
	Пюре из филе птицы	200	13,65	15,00	51,00	381	ТК № Д/26
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (персики)*	100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
	Кондитерское изделие (пирожок)*	25	0,55	0,41	6,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	655	21,5	25,16	110,89	842	-
	Салат из овощей (огурцы, лук)	60	0,62	1,63	1,28	40,86	148-2004
Обед	Суп - лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	493-22
	Картофель запеченный с луком	110	14,83	15,51	3,74	222	302-165
	Каша из ячменя (овсянка)*	190	3,86	6,26	30,99	230,0	350-2017
	Хлеб пшеничный	200	0,13	0,04	34,50	117	Пром.
	Хлеб ржаной	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Булочка "Борок"	30	1,40	0,30	13,50	63	471-2003
	Итого за рацион питания:	75	3,28	5,48	26,25	167	-
	Всего за день:	920	32,61	36,96	138,48	1067	-
	Всего за день:	1575	54,11	62,42	249,37	1909	-

Медика:
Дети:

2

2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр Российский 50% жирности ¹	20	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
	Воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/2)	185	12,13	18,36	46,76	471,00	ТК № 3/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,30	63	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ²	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Итого за рацион питания:	575	25,53	28,35	103,71	843	Пром.
Обед	Овощи в пюре (супец свеклы, картош.) ³ (60/10)	70	0,66	0,09	1,69	11	Пром.
	Суп картофельный с крутой (пшено) ²	200	2,00	2,40	14,64	90	138-2004
	Баточка (говядина)	120	19,08	17,28	19,20	313	451-2004
	Рул. свиной с кабачками	200	7,30	14,18	35,30	272	ТК № Д/19
	Сок натуральный (персиковый) ⁴	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (апельс.) ²	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Итого за рацион питания:	985	36,29	35,85	159,13	1084	Пром.
	Всего за день:	1560	61,62	64,2	262,84	1927	Пром.

Медика:

2

3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из свежих помидоров с луком ¹	60	0,65	2,65	2,06	44	023-2017
	Гречка "Тю-Кубанка"	200	14,66	16,90	46,53	348,8	ТК № 3/14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,30	26,8	54-2-н-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ²	100	0,80	0,10	9,60	44	Пром.
	Булочка аистовая	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7
Обед	Итого за рацион питания:	700	26,38	27,64	131,67	829	Пром.
	Салат из свеклы с зеленым горошком с картоф. ³ (50/10)	60	1,15	2,96	4,98	54	ТК № Д/21
	Суп картофельный с мясными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	96	140-2004
	Рыба запеченная с помидорами (горбуша) ⁴ (110/10)	120	14,50	7,68	10,47	176	ТК № Д/5
	Картофель фри	180	5,22	19,01	60,80	430	648-2022
	Компот из шипов.	200	0,30	0,10	10,30	42,8	34-6-н-2022
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерские изделия (сирен) ⁵	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.
	Итого за рацион питания:	870	30,06	35,91	154,24	1063	Пром.
	Всего за день:	1570	56,438	63,548	285,908	1892	Пром.

Неделя: 2
Дата: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белок	Жиры	Углеводы		
1		3	4	5	6	7	8
Завтрак	Мороженное (собственного производства)*	80	1,12	4,32	7,20	75	77-2004
	Сладкое натуральное	200	16,93	24,00	4,40	300,7	54-10-2022
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,90	63	Пром.
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	Итого за рацион питания:	625	28,56	33,65	101,68	823	Среднее
	Салат из белокочанной капусты с яблоком* (50/10)	60	0,94	2,78	7,48	50	ТК № Д/24
	Берек "Кунашкы" с фасолью со сметаной (200/10)	210	3,12	3,44	12,80	94	246-2017
	Гречка со сметаной	100	13,36	14,08	3,27	164	54-78-2022
Обед	Сок натуральный (Вишневый)*	200	4,20	6,40	46,70	262,5	Пром.
	Рис отваренный	200	1,44	0,40	22,80	100,4	Пром.
	Сок натуральный (Вишневый)*	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,00	84	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье)*	100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
	Фрукты свежие (персик)*	995	33,31	32,7	165,33	1062	Пром.
	Итого за рацион питания:	1620	61,77	66,35	246,93	1885	-
	Всего за день:						

Неделя: 2
Дата: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белок	Жиры	Углеводы		
1		3	4	5	6	7	8
Завтрак	Закуска из творога с курицей и молоком ступенчатым (180/20)	200	23,33	14,37	55,68	483	ТК № Д/25
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66	014-2017
	Бюфетный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Итого за рацион питания:	570	30,97	25,70	110,56	834	-
	Овощи в парате (помидоры, свекла, морковь)* (50/10)	60	0,87	0,15	2,40	15	71-2007
	Суп картофельный с макаронами, фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,20	149	137-2004
	Шницель из свиной вырезки	100	12,58	13,94	8,30	209	235-2017
Обед	Картофель тушеный	180	3,78	11,52	33,20	218	216-2004
	Сок натуральный (Смешанный)*	200	0,60	0,20	30,40	126	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерское изделие (пирожок)*	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	885	32,27	33,23	143,62	1063	-
	Всего за день:	1455	63,24	58,92	254,18	1897	-

Медиа:
Дети:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак	Омлет с грибами (отварная свекла, яйцо) ¹ (70/10)	80	0,81	0,12	2,03	13	77-2017, 100-2017
	Плов из филе птицы	200	13,65	15,00	51,00	381	ТК № Д/26
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (сезонные) ²	100	0,80	0,40	7,40	41	Пром.
	Салат овощной	80	6,17	4,84	31,27	299	Пром.
	Суп за рацион питания:	710	26,88	22,61	133,18	849	-
	Салат из белокочанной капусты ¹	60	0,84	3,06	5,34	53	43-2004
	Суп картофельный с картофелем	200	1,80	2,62	11,00	75	54-66-2022
Обед	Омлет из печени по-Краснодарски	110	13,29	13,32	30,09	276	ТК № Д/28
	Макаронный отвар с мясом и овощами	170	6,20	9,00	34,51	222	203-2017
	Сок фруктовый (абрикосовый) ²	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ²	30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	865	31,88	33,50	163,92	1056	-
	Всего за день:	1585	58,76	56,11	297,1	1905	-

Медиа:
Дети:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-66-2022
	Сырники из творога с яблоком и сметаной (150/20)	170	17,10	15,30	45,60	346	ТК № Д/29
	Каша из пшеничной крупы (курица) ²	200	0,89	0,06	32,75	107	ТК № Д/27
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ²	100	0,90	0,10	9,50	45	Пром.
	Булочка "Борода"	75	3,28	5,48	76,25	167	471-2003
	Итого за рацион питания:	645	30,97	26,17	143,4	858,6	-
	Салат из огурцов соевых с луком ¹	60	0,50	3,02	1,35	36	021-2017
	Рассольник с говядиной	225	9,50	5,00	10,80	129	130-2004
Обед	Булочка с повидлом под сырной корочкой	110	12,46	28,00	15,40	397	ТК № Д/31
	Картофель отварной с маслом	180	3,46	4,50	36,16	204	ТК № Д/10
	Суп овощной (Витаминный) ²	180	1,30	0,16	20,52	90,36	Пром.
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Итого за рацион питания:	850	33,47	42,38	129,93	1072	-
	Всего за день:	1495	64,44	68,55	273,33	1930	-

Неделя: 3
День: 3

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак	1	2	4	5	6	7	8
		Икра кабачковая (собственного производства) ^а	0,84	3,24	5,40	56	77-2004
		Сыр Российский 50% жирности ¹	4,64	5,91	0,00	72	15-2017
		Салат картофельный	16,93	24,00	4,40	300,7	54-10-2022
		Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00	6,70	27,9	54-3-11-2022
		Хлеб пшеничный	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
		Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
		Фрукты свежие (абрикосы) ²	0,90	0,10	9,00	44	Пром.
		Вареная фасоль	5,37	5,89	38,52	327	11-42
		Итого за рацион питания:	32,98	40,14	93,02	846	-
Обед		Кукуруза консервированная по ГОСТу ^а	0,78	2,76	13,50	62	237-24
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/10)	1,90	6,16	10,80	106	110-2004
		Котлета говяжья	16,50	24,20	14,32	344	268-2017
		Рис пропаренный с кабачком	5,48	10,60	26,50	204	ТК № 2/18
		Кисель из ягод свежих (вишня) ²	0,13	0,03	24,53	117	150-2017
		Хлеб пшеничный	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
		Хлеб ржаной	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
		Кондитерское изделие (пирожок) ²	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
		Итого за рацион питания:	29,94	45,28	129,97	1122	-
		Всего за день:	62,92	85,42	222,99	1967	-

Неделя: 3
День: 4

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак	1	2	4	5	6	7	8
		Овощи в варенье (помидоры свежие, зелень) ² (90/10)	1,45	3,21	4,30	23	71-2017
		Плов из говядины	15,31	14,71	38,60	348	54-11-2022
		Чай с сахаром	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2-11-2022
		Хлеб пшеничный	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
		Хлеб ржаной	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
		Фрукты свежие (клубника) ²	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
		Цырушка с повидлом	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
		Итого за рацион питания:	26,82	22,4	134,52	822	-
		Салат из белокочанной капусты ^а	0,91	3,57	6,23	62	43-2004
Обед		Суп гороховый	4,24	4,02	15,92	116,8	54-8-2022
		Начинка куриная	15,00	8,30	35,00	257	ТК № 0/1
		Картофель по-деревенски	4,30	15,30	44,50	333	646-2022
		Сок фруктовый (абрикосы) ²	0,90	0,00	18,18	76,32	Пром.
		Хлеб пшеничный	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
		Хлеб ржаной	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
		Итого за рацион питания:	31,67	32,69	165,33	1061	-
		Всего за день:	58,49	55,09	299,85	1882	-

Модель: 3
Детей: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Питательные вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белок	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7
	Овсянка в пароварке (сгущенный крем)	60	0,42	0,06	1,14	7	071-2011
	Масло сливочное 72,5 % жирностью	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Пшеница с рисом и овощами	200	15,20	31,25	39,16	440	ТК № Д/12
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,38	67	ТК № Д/1
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (бизнес)	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48	Пром.
	Итого за рацион питания:	655	22,47	43,97	101,8	834	-
Обед	Салат из овощей с зеленым горошком с зеленью*	60	1,15	2,97	4,99	54	ТК № Д/21
	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148-2004
	Гуляш из говядины	120	16,03	16,90	3,90	197	246-2017
	Макаронные изделия с мясным соусом	200	7,30	10,50	40,60	261	309-2017
	Компот фруктовый	200	0,18	0,04	12,19	51	ТК № Д/22
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье)*	30	2,50	4,80	17,28	130	Пром.
	Фрукты свежие (персики)*	100	0,60	0,10	9,50	45	Пром.
	Итого за рацион питания:	1095	36,55	40,65	145,08	1050	-
Всего за день:		1650	59,02	84,62	246,88	1883	-

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

- замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другим наименованием с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- замена мяса фруктов и овощей с сезоном, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- замена фруктов овощей (замороженных или свежих) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- приготовление блюда из любых свежих овощей, с соблюдением норм закваски в энергетической ценности
- замена сока натурального из разных плодов или ягод или напитков витаминизированных, при условии отсутствия консервантов, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- приготовление блюда из разных овощей, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- замена фруктов кондитерских изделий, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- приготовление блюда из других видов рыбы, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности