

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Лагерь ЦДП до 11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	6,46	7,84	28,3	209	КП24079
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Фрукты свеж.(шт.)яблоки	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	500	10,26	8,72	58,96	412	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	Б324059
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	Б324011
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Шоколад молочный Коммунарка 20гр	1шт.	4,6	36,9	55,2	571	ПОК0108
Всего в Обед	795	23,15	57,45	135,6	1 150	
Всего в день	1 295	33,42	66,17	194,56	1 562	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	3,8	7,3	24	169	КП24053
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	7,8	8,18	57,86	446	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	КП22414
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,73	4	12,4	160	Б324060
Картофель запеченный	130	3,55	3,6	33,8	182	Б324046
Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,33	5,08	10,67	125	Б324005
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	755	20,86	17,36	112,67	749	
Всего в день	1 345	28,66	25,54	170,53	1 195	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	170	2,66	4,08	15,87	165	КП24085
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Всего в Завтрак	510	11,06	9,21	51,93	432	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,6	3	2,25	38	КП22090
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	9	7,9	18	173	Б324064
Спагетти отварные с маслом	130	2,68	4,34	15,77	113	КП24196
Котлеты куриные с соусом томатным	90	0,13	1,33	0,8	16	Б324015
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	755	17,84	21,19	69,55	523	
Всего в день	1 265	28,9	30,4	121,47	956	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,06	7,35	26,53	196	КП24079
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	10,06	8,23	60,39	473	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	85	0,02	0,07	1,89	15	КП22410
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	17,33	21,33	50,67	257	Б324061
Жаркое по-домашнему с фаршем (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	Б324078
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	700	30,18	35,97	129,45	796	
Всего в день	1 290	40,24	44,2	189,84	1 269	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Фрукты свеж.(шт.)яблоки	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	500	10,7	8,93	49,32	402	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	Б324037
Каша гречневая рассыпчатая	145	4,63	4,83	20,3	199	КП24049
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	84	Б324008
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	710	22,95	20,02	71,93	692	
Всего в день	1 210	33,65	28,95	121,24	1 094	

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	2,35	3,6	14	146	КП24085
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	6,35	4,48	47,86	423	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,6	3	2,25	38	КП22090
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	Б324059
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	Б324011
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	755	18,91	21,99	118,14	689	
Всего в день	1 345	25,26	26,47	166	1 112	

1-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	160	5,98	7,04	28,16	199	КП24115
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Фрукты свеж.(шт.)яблоки	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	500	9,78	7,92	58,82	402	
Обед						
Рассольник домашний	200	4,59	6,19	11,56	120	Б324063
Каша перловая рассыпчатая	145	3,87	3,29	23,68	160	КП24166
Котлеты куриные с соусом томатным	90	0,13	1,33	0,8	16	Б324015
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	710	13,82	15,43	79,87	520	
Всего в день	1 210	23,59	23,35	138,69	922	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,06	7,35	26,53	196	КП24079
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП24047
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004

Всего в Завтрак	590	11,12	8,28	54,14	494	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	КП22412
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	17,33	21,33	50,67	257	Б324061
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты мясные с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	Б324029
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	755	33,93	40,86	117,03	793	
Всего в день	1 345	45,05	49,14	171,17	1 287	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	2,35	3,6	14	146	КП24085
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Фрукты свеж.(шт.)яблоки	110	0,44	0,44	9,68	90	КП24061
Всего в Завтрак	500	6,19	4,52	45,54	357	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	85	0,02	0,07	1,89	15	КП22410
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	Б324025
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	9	7,9	18	173	Б324064
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	700	24,08	20,56	86,95	631	
Всего в день	1 200	30,27	25,08	132,49	988	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП24115
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	9,6	7,48	60,26	464	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,73	4	12,4	160	Б324060
Картофель запеченный	130	3,55	3,6	33,8	182	Б324046
Тефтели из говядины с рисом под подливом овощным	90	1,4	4,73	4	115	Б324055
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Шоколад молочный Коммунарка 20гр	1шт.	4,6	36,9	55,2	571	ПОК0108
Всего в Обед	795	16,71	53,85	138,13	1 212	
Всего в день	1 385	26,31	61,33	198,39	1 675	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Фрукты свеж.(шт.)яблоки	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	500	10,7	8,93	49,32	402	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	85	0,64	4,04	3,19	51	КП22412
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	Б324028
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	Б324026
Компот яблочный	200			17,6	67	КП24055
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	700	14,2	20,17	79,49	642	
Всего в день	1 200	24,9	29,1	128,8	1 044	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,06	7,35	26,53	196	КП24079
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	10,06	8,23	60,39	473	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	Б324036
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	90	0,13	1,33	0,8	16	Б324015
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	755	17,1	15,91	94,38	679	
Всего в день	1 345	27,16	24,14	154,77	1 152	

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	160	4,05	7,79	25,6	180	КП24053
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Фрукты свеж.(шт.)яблоки	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	500	7,85	8,67	56,26	383	
Обед						
Салат из свежих огурцов	85	0,85	4,25	3,19	54	КП22090
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	Б324059
Каша перловая с мясом и овощами	150	7,06	5,56	10	126	Б324079
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	700	14,81	18,83	67,38	450	
Всего в день	1 200	22,67	27,5	123,65	833	

2-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	150	6,47	7,55	17,49	187	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	10,47	8,43	51,35	464	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	Б324037
Каша пшеничная рассыпчатая	130	2,04	3,12	12,13	126	КП24136
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	84	Б324008
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Печенье Школьная шпиргалочка 50гр.	1шт.	2,3	1,5	1,8	25	ПОК0258
Всего в Обед	795	22,65	19,81	65,56	644	
Всего в день	1 385	33,12	28,24	116,91	1 108	
Итого		423,21	489,61	2 128,51	16 199	
Среднее за период		30,23	34,97	152,04	1 157	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,45	27,2	52,56		