

Основное 21-дневное меню для летнего лагеря с дневным пребыванием детей на 2025 год

Возрастная категория до 11 лет

Утверждено:  
Начальник летнего лагеря с дневным пребыванием детей

*Фаша*

О.В. Балкирцева

тех карта по сборнику	№ тех. карты	1 день наименование блюда	1530	37,27			39,77			250,1	1153,83	436,06	97,55	627,13	12,52	0,56	155,41	76,18
				пищевая ценность	Б	Ж	У	пищевая ценность	Б									
Итого			1530	37,27	39,77	250,1	1153,83	436,06	97,55	627,13	12,52	0,56	155,41	76,18				
		<b>ЗАВТРАК</b>	<b>821</b>	<b>12,66</b>	<b>10,9</b>	<b>87,77</b>	<b>504,45</b>	<b>358,18</b>	<b>36,24</b>	<b>354,75</b>	<b>8,28</b>	<b>0,26</b>	<b>28,53</b>	<b>72,2</b>				
3 № 93	№ 13/2	Суп мол с м/изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,6				
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0				
		Хлеб пш. обогащенный	30	2,31	0,29	14,38	70,8	12,66			0,63	0,09		41,6				
4 № 42	№ 4/12	Сыр(порциями)	16	3,7	4,7	0	58,2	140,8	5,6	80	0,15	0,01	0,12	41,6				
4 № 847	№ 13/10	Яблоко	175	0,7	0,7	17,15	82,25	17,5	0	132,65	3,85	0,05	17,5	0				
		Сок	200	0	0	22,4	90	14			2,8	0,02	4	3,98				
		<b>ОБЕД</b>	<b>709</b>	<b>24,61</b>	<b>28,87</b>	<b>162,33</b>	<b>649,38</b>	<b>77,88</b>	<b>61,31</b>	<b>272,38</b>	<b>4,24</b>	<b>0,3</b>	<b>126,88</b>	<b>3,98</b>				
4 № 170	№ 1/2	Борщ с капустой и картоф.	200	5,07	6,26	100,2	117,4	42,19	24,43	67,12	1,26	0,05	8,23	3,43				
9 № 265	№ 8/8	Плов	150	14,14	11,7	13,97	214,34	22,61	36,88	205,26	2,33	0,15	0,67	0,55				
15 № 21	№ 10/1	Салат из св. помидоров	100	1	10,2	3,46	111,74						20,48					
2 № 20/10	№ 20/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,3	75						97,5					
		Хлеб пш. обогащенный	31	2,4	0,3	14,9	73,2	13,08			0,65	0,1						
		Хлеб рж - пшен.	28	1,8	0,31	11,5	57,7											
		<b>2 день</b>	<b>1410</b>	<b>42,39</b>	<b>45,438</b>	<b>239,88</b>	<b>1325,32</b>	<b>334,89</b>	<b>169,17</b>	<b>592,09</b>	<b>5,76</b>	<b>0,67</b>	<b>38,62</b>	<b>107,95</b>				
		<b>Итого</b>	<b>1410</b>	<b>42,39</b>	<b>45,438</b>	<b>239,88</b>	<b>1325,32</b>	<b>334,89</b>	<b>169,17</b>	<b>592,09</b>	<b>5,76</b>	<b>0,67</b>	<b>38,62</b>	<b>107,95</b>				
		<b>наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>пищевая ценность</b>			<b>Энергетич. ценность</b>	<b>Минер. вещества, мг</b>							<b>Витамины, мг</b>			
тех карта по сборнику	№ тех. карты			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В <sub>1</sub>	С	А				
		<b>ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>14,93</b>	<b>17,56</b>	<b>152,04</b>	<b>583,78</b>	<b>100,83</b>	<b>21,9</b>	<b>130,6</b>	<b>1,37</b>	<b>0,16</b>	<b>0,8</b>	<b>79,01</b>				
3 № 168	№ 1/4	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20				
1 № 248	№ 5/10	Какао с молоком	200	5,2	2,5	89	153,98	76,47	14	90	0,27	0,03	0,8	0,01				
4 № 41	№ 5/12	Хлеб пш. обогащ с маслом	40	2,31	8,49	14,48	145,8	13,66		2	0,63	0,09		59				
		Йогурт	100	2,9	2,5	13,1	87											
		<b>ОБЕД</b>	<b>860</b>	<b>27,46</b>	<b>27,878</b>	<b>87,84</b>	<b>741,54</b>	<b>234,06</b>	<b>147,27</b>	<b>461,49</b>	<b>4,39</b>	<b>0,51</b>	<b>37,82</b>	<b>28,94</b>				
4 № 202	№ 8/2	Суп из овощей	200	5,3	8,318	9,35	133,77	32,4	46,45	94,01	0,38	0,12	6,8	3,43				
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5				
3 № 13	№ 9/1	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0				
4 № 486	№ 4/7	Рыба тушеная в т/с с овощам	150	13,87	7,85	6,53	160	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	0,01				
4 № 859	№ 8/10	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0				
		Хлеб пш. обогащенный	32	2,47	0,31	15,33	75,52	78,72			0,67	0,1						
		Хлеб рж - пшен.	28	1,8	0,31	11,5	57,7											

тех карта	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевая ценность			энергетич. ценность	Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	B <sub>1</sub>	C	A
<b>3 День</b>				48,13	62,14	152,76	1429,59	246,26	113,91	446,67	10,35	0,88	159,34	436,34			
наименование блюда				масса порции	Б	Ж	У	энергетич. ценность	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A		
<b>ЗАВТРАК</b>				712	18,87	37,07	41,3	609,85	163,91	35,2	302,52	4,5	0,22	105,82	404		
4 № 438	№ 2/6	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345			
3 № 13	№ 9/1	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0			
14 № 377	№ 2/10	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0			
4 № 41	№ 5/12	Хлеб пш. обогаш. с маслом	40	2,31	8,49	14,48	145,8	13,66	0	0	0,63	0,09	93,24	59			
5 № 915	№ 15/10	Апельсин	222	1,4	0,31	12,59	66,82	82,35	78,71	144,15	5,85	0,66	53,52	34,942			
13 № 66	№ 3/2	ОБЕД	809	29,26	25,07	110,46	819,74	16,79	3,43	24,56	0,67	0,03	0,48	3,43			
3 № 336	№ 7/3	Суп- лапша домашняя	200	5,88	5,79	10,54	118,06	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5			
18 № 260	№ 17/8	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	30,52	31,29	0	2,8	0,3	1,54	0,012			
16 № 507	№ 22/10	Гуляш	100	13,9	10,99	4	182,25	0	0	0	0	0	20	0,012			
		Напиток витамин "Витолшка"	200	0	0	19	90	0	0	0	0,65	0,1					
		Хлеб пш. обогашенный	31	2,4	0,3	14,9	73,2	13,08									
		Хлеб рж - пшен.	28	1,8	0,31	11,5	57,7										
		Йогурт	100	2,5	1,2	16	85										
<b>4 День</b>				50,92	52,84	203,9	1504,95	404,66	67,36	170,72	8,82	0,83	95,7	70,66			
наименование блюда				масса порции	Б	Ж	У	энергетич. ценность	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A		
<b>ЗАВТРАК</b>				861	14,33	14,58	112,26	638,1	315,62	126,5	12,1	84,12	5,47	0,29	23,23		
13 № 187	№ 4/4	Каша "Дружба"	205	6,32	8,96	34,08	241,6	11,6	6,5	4,12	0,34	0,8	0,12	0,54			
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	12,66	6,5	4,12	0,63	0,09	0	6			
4 № 42	№ 4/12	Хлеб пш. обогашенный	30	2,31	0,29	14,38	70,8	140,8	5,6	80	0,15	0,01	0,12	0,12			
		Сыр(порциями)	16	3,7	4,7	0	58,2	140,8	5,6	0	0,75	0,05	12,57	41,6			
		Банан	210	1,8	0,63	26,4	119,5	10,06	14	0	2,8	0,02	4	0			
		Сок	200	0	0	22,4	90	89,04	55,26	86,6	3,35	0,54	72,47	29,06			
		ОБЕД	859	36,59	38,26	91,64	866,85	89,04	27,51	27,51	1,69	3,35	13,72	3,43			
8 №	№ 7/2	Рассолыник "Ленинградский"	250	9,98	11,23	11,81	193,74	38,98	27,51			1,69					
1 № 138	№ 5/7	Рыба запеченная в омлете	100	18,35	11,42	5,52	198,22	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5			
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5			
15 № 21	№ 10/1	Салат из св. помидоров	100	1	10,2	3,46	111,74	95				0,65	0,3	20,1			
16 № 506	№ 21/10	Кисель с витамином "Витолшка"	200	0	0	24	95	13,08				0,65	0,1	0,13			
		Хлеб пш. обогашенный	31	2,4	0,3	14,9	73,2	13,08				0,65	0,1	0,13			
		Хлеб рж - пшен.	28	1,8	0,31	11,5	57,7					0,65	0,1	0,13			
<b>5 День</b>				65,03	58,85	220,71	1685,23	475,48	151,11	658,54	12,02	0,61	44,82	170,17			
наименование блюда				масса порции	Б	Ж	У	энергетич. ценность	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A		
<b>ЗАВТРАК</b>				720	31,05	30,13	94,68	777,28	353,86	43,42	344,57	4,49	0,2	5,03	166,72		
3 № 236	№ 1/5	Пудинг из творога с рисом	180	22,72	16,48	30,52	361,14	200,5	36,42	297,57	0,99	0,07	0,38	107,64			
6 № 395	№ 4/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	125,7	7	45	0,07	0,02	0,65	0,08			
		Хлеб рж - пшен.	40	2,31	8,49	14,48	145,8	13,66				0,63	0,09	59			





тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюда	1564	36,99	43,13	102,36	1299,44	170,16	117,19	304,19	12,62	Витамины, мг						
												В <sub>1</sub>	С	А	Д			
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюда	масса порция	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг							
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А				
		<b>8 день</b>																
		<b>ЗАВТРАК</b>	625	6,23	13,28	63,81	487,05	51,26	24,2	201,65	5,31	0,17	20,33	0	7,9			
3 № 106	№ 1/4	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	30,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20				
14 № 377	№ 2/10	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0				
4 № 41	№ 5/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	40	2,31	8,49	14,48	145,8	13,66	0	2	0,63	0,09	17,5	59				
4 № 847	№ 13/10	Яблоко	175	0,7	0,7	17,15	82,25	17,5	0	152,65	3,85	0,05	1,5	0				
		<b>ОБЕД</b>	759	32,76	29,91	98,55	812,39	118,9	92,98	162,54	7,31	0,37	21,54	40,63				
4 № 200	№ 6/2	Суп картофельный	200	5,49	4,59	13,31	116,4	27,37	28,33	85,98	1,25	0,12	9,6	3,43				
6 № 115	№ 15/2	с гречками	20	6,22	0,32	15,21	73,64	7,25			0,63	0,05	0					
4 № 321	№ 8/3	Рагу овощное	180	2,75	13,2	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,2				
18 № 260	№ 17/8	Гуляш	100	13,9	10,99	4	182,25	30,52	31,29	0	2,8	0,02	1,54	0				
4 № 859	№ 8/10	Компот из св. яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0				
		Хлеб пш. обогащенный	31	2,4	0,3	14,9	73,2	13,08			0,65	0,1						
		Хлеб рж. - пшен.	28	1,8	0,31	11,5	57,7				0,65	0,1						
		<b>9 день</b>	1609	70,05	65,16	262,37	1561,9	406,41	92,24	506,28	9,17	0,85	63,62	106,22				
		<b>итого</b>																
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюда	масса порция	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг							
		<b>ЗАВТРАК</b>	700	34,72	28,56	141,28	744,34	269,7	52,53	416,96	4,11	0,13	5,13	81,66				
4 № 467	№ 2/5	Пудинг из творога (запечен)	200	27,8	19,2	40,2	224	130	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	81,58				
6 № 395	№ 4/10	Кофейный напиток на молок	200	3,12	2,66	14,18	93,34	125,7	7	45	0,07	0,02	0,65	0,08				
		Булочка	100	3,8	6,7	64,5	337				2,8	0,02	4					
	№ 14/10	Сок	200	0	0	22,4	90	14										
		<b>ОБЕД</b>	909	35,33	36,6	121,09	817,56	136,71	39,71	89,32	5,06	0,72	58,49	24,56				
12 № 55	№ 10/2	Свекольник со сметаной	200	5,22	6,47	11,86	126,06	31,73	3,43	24,54	1,37	0,05	5,56	3,43				
4 № 688	№ 2/3	Макаронные издел. отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21				
10 № 83	№ 1/7	Биточки рыбные с т/с	100	16,08	17,42	10,26	122,75	49,67			1,42	0,18	0,38	0				
14 № 45	№ 1/1	Салат из белокоч. капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0				
16 № 506	№ 21/10	Кисель с витамином "Витлошка"	200	0	0	24	95				0,3	0,03	20,1	0,13				
		Хлеб пш. обогащенный	31	2,4	0,3	14,9	73,2	13,08			0,65	0,1						
		Хлеб рж. - пшен.	28	1,8	0,31	11,5	57,7				0,65	0,1						
		Йогурт	100	2,9	2,5	13,1	87											
		<b>10 день</b>	1520	40,29	54,53	213,64	1516,57	372,45	158,73	510,92	10,25	0,58	32,98	158,11				
		<b>итого</b>																
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюда	масса порция	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг							
		<b>ЗАВТРАК</b>	756	16,95	24,48	100,86	700,92	254,33	93,1	283,1	6,34	0,26	4,92	120,61				
3 № 168	№ 1/4	Каша гречневая молочная	200	4,67	4,86	25,83	166	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	0	20				
1 № 248	№ 5/10	Какао с молоком	200	3,37	3,93	25,05	153,92	76,47	14	90	0,27	0,03	0,8	0,01				
4 № 41	№ 5/12	Хлеб пш. обогащ. с маслом	40	2,31	8,49	14,48	145,8	13,66		2	0,63	0,09	59					
4 № 42	№ 4/12	Сыр(порциями)	16	3,7	4,7	0	58,2	140,8	5,6	80	0,15	0,01	0,12	41,6				
		Йогурт	100	2,9	2,5	13,1	87											
	№ 14/10	Сок	200	0	0	22,4	90	14			2,8	0,02	4					



№ п/п	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А			
3 № 87	№ 11/2	<b>ОБЕД</b> <b>всего</b> Суп с рыбными консервами	764	23,34	30,05	112,78	815,65	118,12	65,63	227,82	3,91	0,32	28,06	37,5			
17 № 244	№ 10/8	Голубцы домашние	100	7,6	12,4	6,1	166			141,22	1,01	0,08	7,29	12			
16 № 350	№ 5/11	Сочус мясной	30	0,6	1,7	2,1	25,2						2,2				
4 № 694	№ 6/3	Пиоре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5			
6 № 376	№ 11/10	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	31,82	0	0	1,24	0	0,4				
		Конфеты	25	0,55	3,3	18,5	109,5										
		Хлеб пш. обогащенный	31	2,4	0,3	14,9	73,2	13,08			0,65	0,1					
		Хлеб рж - пшен.	28	1,8	0,31	11,5	57,7										
		<b>11 день</b> <b>итого</b>	<b>1530</b>	<b>37,27</b>	<b>39,77</b>	<b>250,1</b>	<b>1153,83</b>	<b>436,06</b>	<b>97,55</b>	<b>627,13</b>	<b>12,52</b>	<b>0,56</b>	<b>155,41</b>	<b>76,18</b>			
тех карта по сборнику	№ тех. карты	<b>наименование блюда</b>	<b>масса порции</b>	<b>пищевая ценность</b>			<b>Энергетич. ценность</b>	<b>Минер. вещества, мг</b>						<b>Витамины, мг</b>			
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>Са</b>	<b>Мг</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>			
3 № 93	№ 13/2	<b>ЗАВТРАК</b> <b>всего</b> Суп мол с м/изделиями	821	12,66	10,9	87,77	504,45	358,18	36,24	354,75	8,28	0,26	28,53	72,2			
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,6			
4 № 42	№ 4/12	Хлеб пш. обогащенный	30	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0			
4 № 847	№ 13/10	Сыр(порцями)	16	2,31	0,29	14,38	70,8	12,66			0,63	0,09					
		Яблоко	175	3,7	4,7	0	58,2	140,8	5,6	80	0,15	0,01	0,12	41,6			
		Соки	200	0,7	0,7	17,15	82,25	17,5	0	132,65	3,85	0,05	17,5	0			
		<b>ОБЕД</b> <b>всего</b> Борщ с капустой и картоф.	709	0	0	22,4	90	14			2,8	0,02	4				
4 № 170	№ 1/2	Плов	200	24,61	28,87	162,33	649,38	77,88	61,31	272,38	4,24	0,3	126,88	3,98			
9 № 265	№ 8/8	Салат из св. помидоров	200	5,07	6,26	100,2	117,4	42,19	24,43	67,12	1,26	0,05	8,23	3,43			
15 № 21	№ 10/1	Напиток из шиповника	150	14,14	11,7	13,97	214,34	22,61	36,88	205,26	2,33	0,15	0,67	0,55			
2 № 20/10	№ 20/10	Хлеб пш. обогащенный	200	0,2	0,1	18,3	75						20,48				
		Хлеб рж - пшен.	31	2,4	0,3	14,9	73,2	13,08			0,65	0,1	97,5				
		Хлеб рж - пшен.	28	1,8	0,31	11,5	57,7										
		<b>12 день</b> <b>итого</b>	<b>1410</b>	<b>42,39</b>	<b>45,438</b>	<b>239,88</b>	<b>1325,32</b>	<b>334,89</b>	<b>169,17</b>	<b>592,09</b>	<b>5,76</b>	<b>0,67</b>	<b>38,62</b>	<b>107,95</b>			
тех карта по сборнику	№ тех. карты	<b>наименование блюда</b>	<b>масса порции</b>	<b>пищевая ценность</b>			<b>Энергетич. ценность</b>	<b>Минер. вещества, мг</b>						<b>Витамины, мг</b>			
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>Са</b>	<b>Мг</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>			
3 № 168	№ 1/4	<b>ЗАВТРАК</b> <b>всего</b> Каша манная молочная	550	14,93	17,56	152,04	583,78	100,83	21,9	130,6	1,37	0,16	0,8	79,01			
1 № 248	№ 5/10	Какао с молоком	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20			
4 № 41	№ 5/12	Хлеб пш. обогащ с маслом	200	5,2	2,5	89	153,98	76,47	14	90	0,27	0,03	0,8	0,01			
		Йогурт	40	2,31	8,49	14,48	145,8	13,66		2	0,63	0,09		59			
		<b>ОБЕД</b> <b>всего</b> Суп из овощей	100	2,9	2,5	13,1	87										
4 № 202	№ 8/2	Пиоре картофельное	860	27,46	27,878	87,84	741,54	234,06	147,27	461,49	4,39	0,51	37,82	28,94			
4 № 694	№ 6/3	Салат из свежих огурцов	200	5,3	8,318	9,35	133,77	32,4	46,45	94,01	0,38	0,12	6,8	3,43			
3 № 13	№ 9/1	Рыба тушеная в т/с с овощам	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5			
4 № 486	№ 4/7	Компот из свежих яблок	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0			
4 № 859	№ 8/10	Хлеб пш. обогащенный	150	13,87	7,85	6,53	160	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	0,01			
		Хлеб рж - пшен.	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0			
		Хлеб рж - пшен.	32	2,47	0,31	15,33	75,52	78,72			0,67	0,1					
		Хлеб рж - пшен.	28	1,8	0,31	11,5	57,7										

тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевая ценность			энергетич. ценность	Минер. вещества, мг					Витамины, мг						
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А					
<b>13 день</b>				<b>1521</b>	<b>48,13</b>	<b>62,14</b>	<b>157,76</b>	<b>1429,59</b>	<b>246,26</b>	<b>113,91</b>	<b>446,67</b>	<b>10,35</b>	<b>0,88</b>	<b>159,34</b>	<b>438,94</b>				
		<b>ЗАВТРАК</b>	<b>712</b>	<b>18,87</b>	<b>27,07</b>	<b>47,3</b>	<b>609,85</b>	<b>163,91</b>	<b>35,2</b>	<b>302,52</b>	<b>4,5</b>	<b>0,22</b>	<b>105,82</b>	<b>40,4</b>					
4 № 438	№ 2/6	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345					
3 № 13	№ 9/1	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0					
14 № 3/7	№ 2/10	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0					
4 № 41	№ 5/12	Хлеб пш. обогащ с маслом	40	2,31	8,49	14,48	145,8	13,66		2	0,63	0,09		59					
5 № 915	№ 15/10	Апельсин	222	1,4	0,31	12,59	66,82						93,24						
<b>ОБЕД</b>				<b>809</b>	<b>29,26</b>	<b>25,07</b>	<b>110,46</b>	<b>819,74</b>	<b>82,35</b>	<b>78,71</b>	<b>144,15</b>	<b>5,85</b>	<b>0,66</b>	<b>53,52</b>	<b>34,942</b>				
13 № 66	№ 3/2	Суп- лапша домашняя	200	5,88	5,79	10,54	118,06	16,79	3,43	24,56	0,67	0,03	0,48	3,43					
3 № 336	№ 7/3	Калугста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5					
18 № 260	№ 17/8	Гуляш	100	13,9	10,99	4	182,25	30,52	31,29		2,8		1,54						
16 № 507	№ 22/10	Напиток витамин "Витолшка"	200	0	0	19	90	0	0	0	0	0,3	20	0,012					
		Хлеб пш. обогащенный	31	2,4	0,3	14,9	73,2	13,08			0,65	0,1							
		Хлеб рж - пшен.	28	1,8	0,31	11,5	57,7												
		Йогурт	100	2,5	1,2	16	85												
<b>14 день</b>				<b>1720</b>	<b>69,36</b>	<b>51,14</b>	<b>207,99</b>	<b>1485,11</b>	<b>388,92</b>	<b>71,28</b>	<b>230,21</b>	<b>8,47</b>	<b>0,99</b>	<b>96,28</b>	<b>70,66</b>				
<b>наименование блюд</b>				<b>масса порции</b>				<b>энергетич. ценность</b>				<b>Минер. вещества, мг</b>				<b>Витамины, мг</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>861</b>	<b>14,33</b>	<b>14,58</b>	<b>112,26</b>	<b>638,1</b>	<b>315,62</b>	<b>12,1</b>	<b>84,12</b>	<b>5,47</b>	<b>0,29</b>	<b>23,23</b>	<b>41,6</b>				
13 № 187	№ 4/4	Каша "Дружба"	205	6,32	8,96	34,08	241,6	126,5			0,8	0,12	0,54	0					
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0					
		Хлеб пш. обогащенный	30	2,31	0,29	14,38	70,8	12,66	5,6	80	0,63	0,09	0,12	41,6					
4 № 42	№ 4/12	Сыр(порциями)	16	3,7	4,7	0	58,2	140,8			0,15	0,01	0,12						
	№ 16/10	Банан	210	1,8	0,63	26,4	119,5	10,06	0		0,75	0,05	12,57	0					
	№ 14/10	Сок	200	0	0	22,4	90	14			2,8	0,02	4						
<b>ОБЕД</b>				<b>859</b>	<b>55,03</b>	<b>36,56</b>	<b>95,73</b>	<b>847,01</b>	<b>73,3</b>	<b>59,18</b>	<b>146,09</b>	<b>3</b>	<b>0,7</b>	<b>73,05</b>	<b>29,06</b>				
8 №	№ 7/2	Рассольник "Ленинградский"	250	28,42	9,53	15,9	173,9	23,24	31,43	59,49	1,34	0,16	14,3	3,43					
1 № 138	№ 5/7	Рыба запеченная в омлете	100	18,35	11,42	5,52	198,22												
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5					
15 № 21	№ 10/1	Салат из св. помидоров	100	1	10,2	3,46	111,74						20,48						
16 № 506	№ 21/10	Кисель с витамином "Витолшка"	200	0	0	24	95	13,08			0,65	0,3	20,1	0,13					
		Хлеб пш. обогащенный	31	2,4	0,3	14,9	73,2												
		Хлеб рж - пшен.	28	1,8	0,31	11,5	57,7												
<b>15 день</b>				<b>1559</b>	<b>65,03</b>	<b>58,85</b>	<b>220,71</b>	<b>1685,23</b>	<b>475,48</b>	<b>151,11</b>	<b>658,54</b>	<b>12,02</b>	<b>0,61</b>	<b>44,82</b>	<b>170,17</b>				
<b>наименование блюд</b>				<b>масса порции</b>				<b>энергетич. ценность</b>				<b>Минер. вещества, мг</b>				<b>Витамины, мг</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>720</b>	<b>31,05</b>	<b>30,13</b>	<b>94,68</b>	<b>777,28</b>	<b>353,86</b>	<b>43,42</b>	<b>344,57</b>	<b>4,49</b>	<b>0,2</b>	<b>5,03</b>	<b>166,72</b>				
3 № 236	№ 1/5	Пудинг из творога с рисом	180	22,72	16,48	30,52	361,14	200,5	36,42	297,57	0,99	0,07	0,38	107,64					
6 № 395	№ 4/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	125,7	7	45	0,07	0,02	0,65	0,08					
4 № 41	№ 5/12	Хлеб пш. обогащ с маслом	40	2,31	8,49	14,48	145,8	13,66		2	0,63	0,09		59					
		Йогурт	100	2,9	2,5	13,1	87												





тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюда	18 день	итого	1385	39,06	43,2	182,79	1301,76	235,8	117,18	364,19	12,64	0,54	41,87	119,63
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюда	18 день	итого	масса порции	пищевая ценность	пищевая ценность	Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
					Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
		<b>ЗАВТРАК</b>	<b>евого</b>	<b>625</b>	<b>6,22</b>	<b>13,28</b>	<b>83,81</b>	<b>487,05</b>	<b>51,26</b>	<b>24,2</b>	<b>201,65</b>	<b>5,31</b>	<b>0,17</b>	<b>20,33</b>	<b>79</b>	
3 № 168	№ 1/4	Каша рисовая молочная		210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20	
14 № 377	№ 2/10	Чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0	
4 № 41	№ 5/12	Хлеб пш. обогащ с маслом		40	2,31	8,49	14,48	145,8	13,66	0	132,65	2	0,63	0,09	17,5	
4 № 847	№ 13/10	Яблоко		175	0,7	0,7	17,15	82,25	17,5	0	132,65	3,85	0,05	17,5	0	
		<b>ОБЕД</b>	<b>евого</b>	<b>760</b>	<b>32,83</b>	<b>29,92</b>	<b>98,98</b>	<b>814,71</b>	<b>184,54</b>	<b>92,98</b>	<b>162,54</b>	<b>7,33</b>	<b>0,37</b>	<b>21,54</b>	<b>40,63</b>	
4 № 200	№ 6/2	Суп картофельный		200	5,49	4,59	13,31	116,4	27,37	28,33	85,98	1,25	0,12	9,6	3,43	
6 № 115	№ 15/2	с трюнками		20	6,22	0,32	15,21	73,64	7,25			0,63	0,05	0		
4 № 321	№ 8/3	Рагу овощное		180	2,75	13,2	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,2	
18 № 260	№ 17/8	Гуляш		100	13,9	10,99	4	182,25	30,52	31,29	2,4	2,8	0,02	1,54	0	
4 № 859	№ 8/10	Компот из св яблок		200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,67	0,8	0,02	0	
		Хлеб пш. обогащенный		32	2,47	0,31	15,33	75,52	78,72				0,67	0,1		
		Хлеб рж - пшен.		28	1,8	0,31	11,5	57,7					0,67	0,1		
		<b>19 день</b>	<b>итого</b>	<b>1609</b>	<b>70,05</b>	<b>65,16</b>	<b>262,37</b>	<b>1561,9</b>	<b>406,41</b>	<b>92,24</b>	<b>506,28</b>	<b>9,17</b>	<b>0,85</b>	<b>63,62</b>	<b>106,22</b>	
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюда		масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг				
					Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	
		<b>ЗАВТРАК</b>	<b>евого</b>	<b>700</b>	<b>34,72</b>	<b>28,56</b>	<b>141,28</b>	<b>744,34</b>	<b>269,7</b>	<b>52,53</b>	<b>416,96</b>	<b>4,11</b>	<b>0,13</b>	<b>5,13</b>	<b>81,66</b>	
4 № 467	№ 2/5	Пудинг из творога (запечен)		200	27,8	19,2	40,2	224	130	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	81,58	
6 № 395	№ 4/10	Кофейный напиток на молок		200	3,12	2,66	14,18	93,34	125,7	7	45	0,07	0,02	0,65	0,08	
		Булочка		100	3,8	6,7	64,5	337								
		Сок		200	0	0	22,4	90	14							
		<b>ОБЕД</b>	<b>евого</b>	<b>909</b>	<b>35,33</b>	<b>36,6</b>	<b>121,09</b>	<b>817,56</b>	<b>136,71</b>	<b>39,71</b>	<b>89,32</b>	<b>5,06</b>	<b>0,72</b>	<b>58,49</b>	<b>24,56</b>	
12 № 55	№ 10/2	Свекольник со сметаной		200	5,22	6,47	11,86	126,06	31,73	3,43	24,54	1,37	0,05	5,56	3,43	
4 № 688	№ 2/3	Макаронные издел. отварные		150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	
10 № 83	№ 1/7	Биточки рыбные с т/с		100	16,08	17,42	10,26	122,75	49,67	15,16	27,61	1,42	0,18	0,38	0	
14 № 45	№ 1/1	Салат из белокоч. капусты		100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37			0,51	0,03	32,45	0	
16 № 506	№ 21/10	Кисель с витамином "Витопшкка"		200	0	0	24	95					0,3	20,1	0,13	
		Хлеб пш. обогащенный		31	2,4	0,3	14,9	73,2	13,08				0,65	0,1		
		Хлеб рж - пшен.		28	1,8	0,31	11,5	57,7								
		Йогурт		100	2,9	2,5	13,1	87								
		<b>20 день</b>	<b>итого</b>	<b>1520</b>	<b>40,29</b>	<b>54,53</b>	<b>213,64</b>	<b>1516,57</b>	<b>392,45</b>	<b>158,73</b>	<b>662,52</b>	<b>14,65</b>	<b>0,64</b>	<b>52,98</b>	<b>158,11</b>	
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюда		масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг			Витамины, мг				
					Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	
		<b>ЗАВТРАК</b>	<b>евого</b>	<b>756</b>	<b>16,95</b>	<b>24,48</b>	<b>100,86</b>	<b>700,92</b>	<b>274,33</b>	<b>93,1</b>	<b>434,7</b>	<b>10,74</b>	<b>0,32</b>	<b>24,92</b>	<b>120,61</b>	
3 № 168	№ 1/4	Каша гречневая молочная		200	4,67	4,86	25,83	166	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	0	20	
1 № 248	№ 5/10	Какао с молоком		200	3,37	3,93	25,05	153,92	76,47	14	90	0,27	0,03	0,8	0,01	
4 № 41	№ 5/12	Хлеб пш. обогащ с маслом		40	2,31	8,49	14,48	145,8	13,66	2	80	0,63	0,09	0,12	59	
4 № 42	№ 4/12	Сыр(порциями)		16	3,7	4,7	0	58,2	140,8	5,6	80	0,15	0,01	0,12	41,6	
		Йогурт		100	2,9	2,5	13,1	87	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	
		Сок		200	0	0	22,4	90	14				0,02	4		



№ рецепта	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	пищевая ценность			Энергетич. ценность	Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A			
3 № 87	№ 11/2	<b>ОБЕД</b> <b>всего</b> Суп с рыбными консервами	764	23,34	30,05	112,76	615,65	118,12	65,63	227,62	3,91	0,32	28,06	37,5			
17 № 244	№ 10/8	Голубцы ленивые	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12			
18 № 350	№ 5/11	Соус молочный	100	7,6	12,4	6,1	166						2,2				
4 № 694	№ 6/5	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5			
6 № 376	№ 11/10	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	31,82		0	1,24	0	0,4				
		Конфеты	25	0,55	3,3	18,5	109,5										
		Хлеб пш. обогащенный	31	2,4	0,3	14,9	73,2	13,08				0,65	0,1				
		Хлеб рж - пшен.	28	1,8	0,31	11,5	57,7										
		<b>Итого</b>	1709	68,14	50,84	202,19	1456,01	386,06	70,93	417,41	12,32	0,98	93,7	68,06			
тех карта по сборнику	№ тех. карты	наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A			
		<b>ЗАВТРАК</b> <b>всего</b>	650	12,31	13,68	85,86	515	296,76	11,75	79,12	4,72	0,24	10,65	39			
13 № 187	№ 4/4	Каша "Дружба"	205	6,32	8,96	34,08	241,6	126,5			0,8	0,12	0,54				
8 № 685	№ 1/10	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	11,6	6,5	4,12	0,34	0	6	0			
		Хлеб пш. обогащенный	30	2,31	0,29	14,38	70,8	12,66			0,63	0,09					
4 № 42	№ 4/12	Сыр(порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39			
	№ 14/10	Сок	200	0	0	22,4	90	14			2,8	0,02	4				
		<b>ОБЕД</b> <b>всего</b>	1059	55,83	37,16	116,33	941,01	89,3	59,18	338,29	7,6	0,74	83,05	29,06			
8 №	№ 7/2	Рассольник "Ленинградский"	250	28,42	9,53	15,9	173,9	23,24	31,43	59,49	1,34	0,16	14,3	3,43			
1 № 138	№ 5/7	Рыба запеченная в омлете	100	18,35	11,42	5,52	198,22										
4 № 694	№ 6/3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5			
15 № 21	№ 10/1	Салат из св. помидоров	100	1	10,2	3,46	111,74						20,48				
	№ 21/10	Кисель с витамином "Витопшка"	200	0	0	24	95					0,3	20,1	0,13			
		Хлеб пш. обогащенный	31	2,4	0,3	14,9	73,2	13,08			0,65	0,1					
		Хлеб рж - пшен.	28	1,8	0,31	11,5	57,7										
	№ 13/10	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	16	0	192,2	4,6	0,04	10	0			

1 Сборник технологических нормативов рецептов блюд кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений  
издатель: Пермская государственная академия Уральский региональный центр питания 2004 г.

2 Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления  
составители: Граценков Д.В., Чулунова О.В. УРГЭУ 2015

3 Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М: ДеЛи принт, 2010

4 Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
авт.-составители: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный -2005 г.

5 Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1983; ТТК

- 6 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях  
Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. 2011 г.
- 7 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, разработано: Копь И.С., Мосов А.В., Тобис В.И., Цатенко М.М. 2007 г.
- 8 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. - М.: "Хлебпродинформ", 2004 г.
- 9 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников., под ред. Могильного М.П., 2007 г.
- 10 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.
- 11 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений  
составители:Коровка Л.С., Добросердова И.И., мошеницова Л.П., Перевалов А.Я., Новоселов В.Г., БеловаВ.Н.,Наумова Л.А., 2001 г.
- 12 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,  
школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.
- 13 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
- 14 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех  
образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М: ДеЛи плюс, 2015г.
- 15 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений  
под об.Ред. Перевалов А.Я.; Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- 16 Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,  
детских оздоровительных учреждений. Составители: Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В.; Пермь 2018 г.
- 17 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских  
оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних,  
нуждающихся в социальной реабилитации / под ред. А.Я. Перевалова, Пермь, 5-е издание, 2013 г.
- 18 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012 г.