

Согласовано





Пр

Утверждаю
 Прокурор
 "ЭДЕМ"
 ИНН 1605008409

Гурнина А.А.

труда и отдыха с дневным прибыванием детей без сна в период каникул

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал	
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		27,09	25,52	93,888	746,99	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61	
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09	№59
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	285/15	7,4	7,11	18,09	175,1	№102
	Макароньы отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	№294
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		32,67	33,19	125,86	962,16	
Итого за день:			69,24	66,2	289,598	2050,76	
ДЕНЬ 2							

Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08	№173
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02	№223
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		28,871	29,085	89,365	752,4	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65	№24
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6	№82
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264	№304
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		34,04	30,6	152,32	975,49	
Итого за день:			67,661	67,585	296,735	2013,19	
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84	№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№2
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		23,03	32,31	83,97	735,71	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111	№45
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82	№112
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	№312
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268

	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		36,75	28,615	157,42	962,36	
Итого за день:			64,53	68,825	296,44	1983,37	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59	№175
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		23,57	24,82	85,98	777,39	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238	№338
	Итого за 2-ой завтрак		6,87	6,53	71,12	314,8	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7	№52
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21	№96
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11	№265
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		35,96	36,53	137,08	985,39	
Итого за день:			66,4	67,88	294,18	2077,58	
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		24,791	31,575	97,525	757,4	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком	100	1,1	5,25	5,25	71,33	№71

	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47	№88
	Картофель тушеный	180	8,86	5,52	30,56	254,4	№142
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	90	6,11	6,11	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		36,77	29,17	132,17	965,14	
Итого за день:			66,311	68,645	284,745	2007,84	
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	230/8/10	10,3	11,8	21,14	226,67	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		27,55	27,4	91,038	727,32	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09	№59
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	275/15/10	7,55	5,7	35,42	212,32	№108
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	8,23	9,09	39,6	204	№171
	Гуляш из говядины	50/50	9,75	12,5	7,985	216	№260
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		32,82	35,845	135,965	945,75	
Итого за день:			65,12	71,145	282,053	1958,37	
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	230/8/12	7,35	11,88	18,85	210,08	№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338

	Итого за завтрак		22,13	26,26	103,67	782,4	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61	
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65	№24
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65	№101
	Рагу овощное с птицей	250	15,5	15,7	27,7	307,17	№289
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		31,4	36,67	115,98	917,69	
Итого за день:			63,01	70,42	289,5	2041,7	
ДЕНЬ 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		28,27	31,08	78,55	765,08	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	№338
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Огурцы свежие	100	0,75	0,12	2,5	14	№71
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21	№96
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	№279
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		33,71	34,21	152,43	962,65	
Итого за день:			66,73	73,19	286,03	2013,03	
ДЕНЬ 9							

Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		21,84	26,95	93,498	725,54	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7	№52
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47	№88
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	№312
	Кнели куриные	100	12,63	10,6	6,95	228	№301
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		38,45	34,54	141,25	965,11	
Итого за день:			65,04	69,39	289,798	1975,95	
ДЕНЬ 10							
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		25,921	24,495	98,095	718,2	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34	№417
	Итого за 2-ой завтрак		9,63	9,41	68,18	332,14	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111	№45
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65	№101
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264	№304
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348

	Итого за обед		28,51	33,32	137,06	949,42	
Итого за день:			64,061	67,225	303,335	1999,76	
ДЕНЬ 11							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59	№175
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		26,54	33,36	90,36	743,11	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	№338
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Помидоры свежие	100	1,12	0,25	5,25	24	№71
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6	№82
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	№294
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		33,83	29,08	147,87	977,04	
Итого за день:			65,12	70,34	293,28	2005,45	
ДЕНЬ 12							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		21,58	27,48	88,748	710,73	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09	№59

	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82	№112
	Гороховое пюре	180	6,14	6,98	33,78	246	№306
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		38,62	34,065	141,15	969,85	
Итого за день:			64,95	69,445	284,948	1965,88	
ДЕНЬ 13							
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		23,4	23,92	79,11	726,64	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7	№52
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21	№96
	Жаркое из птицы	250	16,05	11,09	38,84	309,66	ТТК №50
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		35,32	34,86	133,58	919,84	
Итого за день:			68,2	66,27	282,54	1988,09	
ДЕНЬ 14							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59	№175
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	№1
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак		21,32	33,36	90,36	743,11	

2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65	№24
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47	№88
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	№312
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		37,52	26,23	138,29	989,91	
Итого за день:			63,59	67,49	283,7	2018,32	