

Согласовано:

Начальник детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием

2025 г.



ООО "СТК"



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
Степанова Е.Г. /

2025 г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,14	7,4	12,9	149,70	3	2012
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	155	5,7	6,3	24,6	170	189	2008
ЧАИ С САХАРОМ	200	0,4	0,1	7,2	20	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	12,16	56,16	338	2011
КОНФЕТЫ ШОКОЛОДНЫЕ	30	3,9	1,65	13,3	87,00	к/к	
Итого за прием пищи:	545	15,64	15,95	70,16	482,86		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	5,8	2,9	60,8	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	7,06	7,9	26	184	96	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	10,44	10	15,78	230	275	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	9,3	41,3	224,3	165	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КРЫЖОВНИК)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	402,02	АКП*
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	13,9	56	к/к	
Итого за прием пищи:	740	27,00	33,48	117,30	824,54		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,8	11,85	46,8	258	479	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,6	5	9,4	106	к/к	
Итого за прием пищи:	300	17,40	16,85	56,20	364,00		
Всего за день:	1585	60,04	66,28	243,66	1671,40		

Заведующий производством

Согласовано:
Начальник детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием
2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "СТК" / Степанова Е.Г. /



Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	45	4,45	2,7	18,97	123,25	210/5	АКП*
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	7,5	22,8	189	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,00	432	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,3	4	10,6	88	к/к	
СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,7	0,3	10	46	к/к	
Итого за прием пищи:	620	18,05	15,80	67,97	470,25		
Обед							
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦОМ СВЕЖИМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,27	5,9	1,55	66,08	52,02	АКП*
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	8,9	10,1	25	237	57	2012
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,72	12,1	27,8	213,58	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32	210	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЕЖЕВИКА)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	123	2007
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	13,9	56	к/к	
Итого за прием пищи:	740	26,99	34,88	117,67	852,10		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	10,8	10,3	43,2	251	464	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120	442	2008
Итого за прием пищи:	300	11,80	10,30	68,60	371,00		
Всего за день:	1660	56,84	60,98	254,24	1693,35		

Заведующий производством

Согласовано:
Начальник детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием

2025 г. С.О.И. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "СТК" "документы"
Степанова Е.Г. /

2025 г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	10,75	11,8	20,4	246	207	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,2	21	431	2008
ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ	50	4,51	3,93	28,88	161	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,3	0,23	7,9	42,30	к/к	
Итого за прием пищи:	560	15,68	15,98	67,38	470,30		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,66	6,1	2,16	63,6	25	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	6,7	6,5	20,6	185	76	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ЗАПЕЧЕННЫЕ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	13,1	10	20,6	221	80/364	2012/2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,7	25,9	180,3	321	2012
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ (КУРАГА)	200	1	0,1	34,2	142	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	13,9	56	к/к	
Итого за прием пищи:	770	26,96	28,80	117,36	847,90		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,3	6,9	52	247	453	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	к/к	
Итого за прием пищи:	300	11,90	11,90	61,40	353,00		
Всего за день:	1630	54,54	56,68	246,14	1671,20		

Заведующий производством

Согласовано:
Начальник детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием
2025 г. № 30



" " 2025 г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5,2	8,2	18,4	134,9	187	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	21,1	133,9	433	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	6,3	4	10,6	88	к/к	
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,1	0,4	10,6	52	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66	к/к	
Итого за прием пищи:	600	17,38	15,85	73,60	474,80		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,72	8,56	83,98	45	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,33	4,9	21	181,1	86	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	90	14,12	12,5	18,9	248,4	278	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СВЕЖАЯ)	150	4,6	5,9	20	112,3	346	2008
КИСЕЛЬ "ЯГОДНЫЙ МИКС" (ЯГОДНОЕ АССОРТИ)	200	0,6	0,5	38,9	153	88,02	АКП*
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	13,9	56	к/к	
Итого за прием пищи:	740	27,65	27,92	121,26	834,78		
Полдник							
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	10,55	11,85	47,3	260,7	773	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120	442	2008
Итого за прием пищи:	300	11,55	11,85	72,70	380,70		
Всего за день:	1640	56,58	55,62	267,56	1690,28		

Заведующий производством

Согласовано:
Начальник детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
Степанова Е.Г. /

" " 2025 г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161	2	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,6	12,2	7,7	220	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,1	7,2	20	430	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30	192	к/к	
Итого за прием пищи:	605	16,65	16,94	73,78	593,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,1	10,1	25,2	220	81	2012
ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	90	15,2	8	15,73	242,1	219	АКП*
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,3	12,3	35,25	192	326	2008
КОМПОТ ЯБЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	104	29,05	АКП*
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	13,9	56	к/к	
Итого за прием пищи:	740	27,48	30,89	117,28	822,50		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	10,7	11,85	25	232,5	467	2008
МОЛОКО В ИНД. УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	к/к	
Итого за прием пищи:	300	16,30	16,85	34,40	338,50		
Всего за день:	1645	60,43	64,68	225,46	1754,00		

Заведующий производством

Согласовано:
Начальник детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием
2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "СТК" Степанова Е.Г. /



" " 2025 г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,14	7,4	12,9	149,70	3	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5	4,8	25,8	152,2	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,00	432	2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	6,3	4	10,6	88	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	12,16	56,16	338	2011
Итого за прием пищи:	635	18,44	18,00	67,06	470,06		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	5,8	2,9	60,8	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ	200/30	4,7	5,1	19,9	151	83	2012
МЯСО ДУХОВОЕ (СВИНИНА) С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	240	19,2	16,4	52,8	440,7	78,01	АКП*
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,8	118	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	13,9	56	к/к	
Итого за прием пищи:	760	27,14	27,72	117,30	826,50		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,8	11,85	46,8	258	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УП	200	1	0	25,4	120	442	2008
Итого за прием пищи:	300	12,80	11,85	72,20	378,00		
Всего за день:	1695	58,38	57,57	256,56	1674,56		

Заведующий производством

Согласовано:
Начальник детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием
_____ 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
_____ / Степанова Е.Г. /

_____ " _____ 2025 г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/10	13,4	14,3	30	201	237	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,2	21	431	2008
ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ	50	2,51	3,93	28,88	161	к/к	
СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,7	0,3	10	46	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66	к/к	
Итого за прием пищи:	545	18,61	19,30	91,98	495,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ, ЧЕСНОКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	3,4	5,3	6,7	130,4	48	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/20	6,2	7	24	153	84	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,72	12,1	27,8	213,58	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	4,5	27,8	200,5	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЕЖЕВИКА)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	123	2007
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	13,9	56	к/к	
Итого за прием пищи:	750	27,12	29,38	117,62	822,92		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,95	6,9	41	246,5	451	2008
МОЛОКО В ИНД. УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	к/к	
Итого за прием пищи:	300	11,55	11,90	50,40	352,50		
Всего за день:	1595	57,28	60,58	260,00	1670,42		

Заведующий производством _____

Согласовано:
Начальник детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием учащихся
2025 ГОШ № 3»



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
Степанова Е.Г. /

" " 2025 г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	45	4,45	2,7	18,97	123,25	210/5	АКП*
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	8,2	10	15,1	132	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	21,1	133,9	433	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30	192	к/к	
Итого за прием пищи:	595	17,69	15,91	85,17	581,15		
Обед							
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦОМ СВЕЖИМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,27	5,9	1,55	66,08	52,02	АКП*
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,1	10,1	25,2	220	81	2012
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	90	13,50	7,90	27,20	202,00	261/373	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32	210	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КРЫЖОВНИК)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	402,02	АКП*
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	13,9	56	к/к	
Итого за прием пищи:	740	26,97	30,68	117,27	823,52		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	10,8	10,3	43,2	251	464	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120	442	2008
Итого за прием пищи:	300	11,80	10,30	68,60	371,00		
Всего за день:	1635	56,46	56,89	271,04	1775,67		

Заведующий производством

Согласовано:
Начальник детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием
2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
/Степанова Е.Г./
ООО "СТК" "для документов"
"СТК"
2025 г.



Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	10,75	11,8	20,4	246	207	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,1	7,2	20	430	2008
МАРМЕЛАД	50	0,1	0	19,7	100,5	к/к	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,3	4	10,6	88	к/к	
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,1	0,4	10,6	52	к/к	
Итого за прием пищи:	625	18,65	16,30	68,50	506,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,66	6,1	2,16	63,6	25	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	6,7	6,5	20,6	185	76	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	14	9	29	233	281	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,7	25,9	180,3	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЯГОДНЫЙ МИКС)	200	0,2	0	25,7	105	123	2007
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	13,9	56	к/к	
Итого за прием пищи:	740	27,06	27,70	117,26	822,90		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,3	6,9	52	247	453	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	к/к	
Итого за прием пищи:	300	11,90	11,90	61,40	353,00		
Всего за день:	1665	57,61	55,90	247,16	1682,40		

Заведующий производством

Согласовано:
Начальник детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием
2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "СТК" / Степанова Е.Г. /
" " 2025 г.



Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161	2	2012
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	155	5,7	6,3	24,6	170	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,00	432	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,3	0,23	7,9	42,30	к/к	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,5	4,6	0,3	73	213	2008
Итого за прием пищи:	610	15,51	16,36	67,28	470,30		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,72	8,56	83,98	45	2012
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,03	2,5	28	187,23	116(01)/73	АКП*
ЧАХОХБИЛИ (ФИЛЕ ПТИЦЫ)	90	14,02	11,7	19	251	281,01	АКП*
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	9,3	41,3	224,3	165	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,1	7,2	20	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	13,9	56	к/к	
Итого за прием пищи:	740	26,95	27,72	117,96	822,51		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	10,7	11,85	25	232,5	467	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120	442	2008
Итого за прием пищи:	300	11,70	11,85	50,40	352,50		
Всего за день:	1650	54,16	55,93	235,64	1645,31		

Заведующий производством

** Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.