

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор

АО "Уральский комбинат питания"



**Примерное рекомендованное
18-дневное 2-х разовое меню
для городских оздоровительных лагерей**

2025

Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Рассольник ленинградский со сметаной (рис)	200/5	96,2017	4,00	7,00	21,00	163,00
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	11,00	7,00	39,00	263,00	Котлета домашняя	90	271,2017	25,00	29,00	22,00	449,00
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Макаронные изделия отварные	150	309,2017	16,00	6,00	60,45	359,80
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
Яблоко	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	40,70	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	545		15,55	10,24	69,27	430,99	Итого	725		48,60	42,56	136,86	1124,77
							Всего			64,15	52,80	206,13	1555,76
Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	182,2017	6,93	9,64	26,92	222,18	Суп-лапша домашняя с фрикадельками куриными	200/15	113,2017	10,44	13,61	12,35	213,65
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	18,60	102,03	Азу из мяса	100	ТТК 246	11,34	29,00	17,00	374,36
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Пюре картофельное	150	312,2017	3,92	7,80	23,02	177,96
Пряники	90		4,32	2,52	69,93	319,68	Компот из кураги, витамин С	180	394,2016	1,92	0,11	29,85	128,09
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60

							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	525		14,90	21,31	126,49	761,70	Итого	745		30,88	51,02	102,62	993,08
							Всего			45,78	72,33	229,11	1754,78
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Углеводыг	Калорийность, ккал
3													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/20	223,2017	32,98	14,18	35,95	403,32	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	88,2017	1,57	4,31	7,27	74,16
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Чахохбили	105	ТТК 247	19,00	36,84	19,30	484,76
Хлеб пшеничный	30		2,34	0,30	16,35	77,40	Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2017	8,80	5,52	39,66	243,48
Сдоба обыкновенная	100	421,2017	8,40	6,35	59,83	328,88	Кисель плодово-ягодный, витамин С	180	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
							Итого	740		32,53	47,23	116,96	1022,88
Итого	500		43,72	20,83	122,14	849,64	Всего			76,25	68,06	239,10	1872,52
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Углеводыг	Калорийность, ккал
4													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,81	10,45	29,51	246,60	Суп картофельный с крупой (пшено) с фрикадельками домашними	200/15	101,2017	6,00	13,00	20,00	221,00
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Биточек рубленый куриный	90	295,2017	13	18,00	17,00	282,00
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рагу из овощей	150	143,2017	2,77	14,00	20,69	219,84
Печенье	36		5,00	8,00	35,00	232,00	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60

							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	501		18,31	21,60	102,12	683,29	Итого	735		25,49	45,50	90,08	871,67
							Всего			43,80	67,10	192,20	1554,96

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Углеводыг	Калорийность, ккал
-------------------	--------	----------------	----------	---------	-------------	---------------------	-------------------	--------	----------------	----------	---------	-----------	--------------------

5													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Макароны, запеченные с сыром	150/5	221,2016	8,78	19,59	36,63	357,95	Суп из овощей со сметаной	200/5	99,2017	6,51	12,28	11,17	187,78
Чай с лимоном	200/7	412,2016	0,06	0,00	11,22	45,13	Печень говяжья, тушеная в соусе	100/50	261/17	30,14	27,00	16,70	430,36
Хлеб пшеничный	30		2,34	0,30	16,36	77,40	Рис отварной	150	304,2017	3,87	4,69	40,07	217,99
Яблоко	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	40,70	Компот из изюма, витамин С	180	394,2016	0,46	0,10	25,14	103,28
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
Итого	502		11,57	20,28	73,22	521,18	Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
							Итого	785		44,12	44,63	114,50	1042,57
							Всего			55,69	64,91	187,72	1563,75

Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Углеводыг	Калорийность, ккал
-------------------	--------	----------------	----------	---------	-------------	---------------------	-------------------	--------	----------------	----------	---------	-----------	--------------------

6													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182/17	10,63	11,81	20,16	229,46	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками куриными	200/15	102,2017	8,27	13,64	15,56	218,08
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	18,60	102,03	Жаркое по-домашнему	50/200	259,2017	30,09	55,00	35,96	759,20
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
Пряники	90		4,32	2,52	69,93	319,68	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60

							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	515		18,50	16,23	119,59	702,77	Итого	745		42,08	69,14	83,91	1126,11
							Всего			60,58	85,37	203,50	1828,88
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки , г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
7													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,81	10,45	29,51	246,60	Свекольник со сметаной	200/5	35,2006	3,85	10,96	14,69	172,80
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Плов из птицы	50/200	291,2017	20,95	45,00	58,04	720,96
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,91	51,60	Кисель плодово-ягодный, витамин С	180	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
Яблоко	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	40,70	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	545		8,86	18,29	59,58	445,15	Итого	735		27,96	56,52	123,46	1114,24
							Всего			36,82	74,81	183,04	1559,39
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки , г	Жиры , г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
8													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	210,2017	14,58	19,30	2,81	243,26	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками куриными	200/15	103,2017	5,52	10,56	17,76	188,16
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Шницель мясной	90	268/17	11,31	12,38	11,30	201,80
Сдоба обыкновенная	100	421,2017	8,40	6,35	59,83	328,88	Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2017	8,80	5,52	39,66	243,48
							Компот из кураги, витамин С	180	394,2016	1,92	0,11	29,85	128,09

							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	505		26,88	26,15	99,90	741,18	Итого	735		30,81	29,07	118,97	860,55
							Всего			57,69	55,22	218,87	1601,73
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал

9

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65							
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	93,2006	5,43	7,09	38,24	238,49	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	18,60	102,03	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	84,2017	3,08	5,12	12,26	107,46
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Запеканка картофельная с мясом птицы	243	ТТК 208	27,28	34,00	40,73	578,00
Пряники	90		4,32	2,52	69,93	319,68	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	525		15,90	14,16	138,02	747,45	Итого	728		33,96	39,68	86,40	838,43
							Всего			49,86	53,84	224,42	1585,88
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал

10

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	99/06	10,63	11,81	20,16	229,46	Суп из овощей со сметаной	200/5	99,2017	6,51	12,28	11,17	187,78
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Азу из мяса	100	ТТК 246	11,34	29,00	17,00	374,36
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Макаронные изделия отварные	150	309,2017	16,00	6,00	60,45	359,80

Яблоко	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	40,70	Компот из изюма, витамин С	180	394,2016	0,46	0,10	25,14	103,28
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	545		12,68	19,65	50,22	428,01	Итого	735		37,57	47,88	134,16	1124,24
							Всего			50,25	67,53	184,38	1552,25
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал

11

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	11,00	7,00	39,00	263,00	Суп-лапша домашняя с фрикадельками куриными	200/15	113,2017	10,44	13,61	12,35	213,65
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Жаркое по-домашнему	50/200	259,2017	30,09	55,00	35,96	759,20
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
Яблоко	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	40,70	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	545		15,55	10,24	69,27	430,99	Итого	745		44,13	69,17	81,72	1125,82
							Всего			59,68	79,41	150,99	1556,81
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал

12

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/20	223,2017	32,98	14,18	35,95	403,32	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	98,2017	2,74	7,95	13,70	137,31
Чай с молоком	200	413,2016	1,45	1,60	17,35	89,60	Шницель натуральный рыбный	100	235,2017	14,65	27,63	11,42	352,92
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Рис отварной	150	304,2017	3,87	4,69	40,07	217,99

Сдоба обыкновенная	100	421,2017	8,40	6,35	59,83	328,88	Кисель плодово-ягодный, витамин С	180	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	500		44,49	29,58	124,17	939,61	Итого	735		24,54	40,77	114,90	924,56
							Всего			69,03	70,35	239,07	1864,17
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал
13													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Макароны, запеченные с сыром	150/5	221,2016	8,78	19,59	36,63	357,95	Свекольник со сметаной	200/5	35,2006	3,85	10,96	14,69	172,80
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Птица отварная	100	288,2017	23,60	20,29	1,38	282,56
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рагу из овощей	150	143,2017	2,77	14,00	20,69	219,84
Ватрушка королевская	100	ТТК 364	11,43	11,52	33,95	285,18	Компот из изюма, витамин С	180	394,2016	0,46	0,10	25,14	103,28
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	505		24,11	31,61	107,84	812,17	Итого	735		33,82	45,91	83,32	881,64
							Всего			57,93	77,52	191,16	1693,81
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорийность, ккал
14													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная 5 злаков с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,81	10,45	29,51	246,60	Рассольник ленинградский со сметаной (рис)	200/5	96,2017	4,00	7,00	21,00	163,00
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Чахохбили	105	ТТК 247	19,00	36,84	19,30	484,76
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Каша гречневая рассыпчатая	150	302,2017	8,80	5,52	39,66	243,48

Яблоко ,	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	40,70	Кисель плодово-ягодный, витамин С	180	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	545		8,86	18,29	59,57	445,15	Итого	740		35,08	49,86	129,67	1107,58
							Всего			43,94	68,15	189,24	1552,73
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
15													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,10	7,25	0,14	66,21	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	93,2006	5,43	7,09	38,24	238,49	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	88,2017	1,57	4,31	7,27	74,16
Кофейный напиток с молоком	200	414,2016	1,99	1,70	18,60	102,03	Шницель мясной	90	268/17	11,31	12,38	11,30	201,80
Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Макаронные изделия отварные	150	309,2017	16,00	6,00	60,45	359,80
Пряники	90		4,32	2,52	69,93	319,68	Компот из кураги, витамин С	180	394,2016	1,92	0,11	29,85	128,09
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	525		13,40	18,76	137,81	778,01	Итого	725		33,94	23,36	130,29	867,01
							Всего			47,34	42,12	268,10	1645,02
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры , г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
16													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,93	9,64	26,92	222,18	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	102,2017	6,27	10,64	15,42	182,52
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Рыба, тушенная с овощами	100/50	229,2017	30,38	50,00	25,30	672,72

Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60	Пюре картофельное	150	312,2017	3,92	7,80	23,02	177,96
Яблоко	1 шт (110)		0,39	0,39	9,01	40,70	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	545		11,48	12,88	57,19	390,17	Итого	780		44,29	68,94	96,13	1182,03
							Всего			55,77	81,82	153,32	1572,20
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реп еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
17													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	60	71,2017	0,36	0,12	2,52	12,60
Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182/17	10,63	11,81	20,16	229,46	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	82,2017	3,77	10,31	13,94	163,63
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Плов из птицы	50/200	291,2017	20,95	45,00	58,04	720,96
Хлеб пшеничный	55		4,29	0,55	29,98	141,90	Кисель плодово-ягодный, витамин С	180	247,2006	0,02	0,00	29,31	117,32
Печенье	36		5,00	8,00	35,00	232,00	Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	506		22,52	23,01	95,50	679,05	Итого	735		27,88	55,87	122,71	1105,07
							Всего			50,40	78,88	218,21	1784,12
Наименование блюд	Вы ход	№ сб.реп еп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды,г	Калорий ность, ккал	Наименование блюд	Вы ход	№ сб.рецеп тур	Белки , г	Жиры, г	Угле воды ,г	Калорийность, ккал
18													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	210,2017	14,58	19,30	2,81	243,26	Огурец свежий (порционно)	60	71,2017	0,48	0,06	1,50	8,46
Чай с сахаром	200	411,2016			10,01	40,04	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками куриными	200/15	103,2017	5,52	10,56	17,76	188,16
Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Котлета домашняя	90	271,2017	25,00	29,00	22,00	449,00

Сдоба, обыкновенная	100	421,2017	8,40	6,35	59,83	328,88	Рагу из овощей	150	143,2017	2,77	14,00	20,69	219,84
							Компот из смеси сухофруктов, витамин С	180	349,2017	0,46	0,00	11,99	49,81
							Хлеб пшеничный	20		1,56	0,20	10,90	51,60
							Хлеб ржаной	20		1,22	0,24	8,00	38,96
Итого	505		26,88	26,15	99,90	741,18	Итого	735		37,01	54,06	92,84	1005,83
							Всего			63,89	80,21	192,74	1747,01

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль