

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО
"Комбинат питания КК" Чепига
В.И.

с 12 лет и старше, День № 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Лагерь дневного прибавания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пище в вещ-			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У									
106	Овощи свежие нарезка (огурец)	100	0,9	0,16	3,04	24	0,05	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
301	Омлет натуральный	200	17,2	26,8	4,6	326	0,09	0,05	0,34	0,8	138	361	20,8	2,6
94	Бутерброд (масло сливочное)	45	1,8	18,7	11,3	136,5	0,03	0	0,12	0,45	7,45	19,4	2,96	0,29
518	Сок фруктовый (промышл. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	52,5	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
109	Хлеб ржаной	60	1,75	0,34	9,9	73	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,9	71	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
112	Фрукты (яблоко)	220	2,85	0,3	18,4	149,0	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2
	Итого:	855	28,18	46,74	62,34	832	0,32	29,05	0,46	2,73	189,15	519,1	54,36	6,97
ОБЕД														
114	Икра кабачковая (промышл.произв.)	100	0,9	0,16	3,04	24	0,0	4,5	0,0	0,1	15,6	27,7	13,0	0,5
132	Рассольник домашний	250	6,7	14,8	44,9	229	0,1	1,77	0,1	0,95	176	170,5	29	0,7
381	Котлета из говядины (биточки)	100	15,3	13	14,2	325	0,08	0	0,04	0,5	39	185	26	1,55
423	Капуста тушенная	180	6,66	6,7	7,02	113,4	0,6	24,5	0,04	1	88	79	22,5	1,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3
108	Хлеб пшеничный	72	5,3	0,6	34,3	170,7	0,06	0	0	0,7	14	4	8	0,7
109	Хлеб ржаной	16,2	3,05	0,5	15,4	30,3	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	Итого:	918,2	38,4	35,8	164,4	1002,4	0,9	31,3	0,2	3,8	375,3	551,6	125,2	7,7
	Всего за 1 день:	1773,2	66,59	82,5	226,74	1834,4	1,26	60,32	0,64	6,57	564,45	1070,7	179,56	14,68
	Норма по СанПин:	1705	59,4	60,7	252,0	1795	0,9	46,2	59,0	11,5	792,0	792,0	198,0	11,8

с 12 лет и старше, День № 2 ВТОРНИК

Лагерь дневного прибавания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пище в вещ-			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У									
320	Сырники со сметаной т/о	180	28,3	26,2	36,1	493	0,09	0,34	0,15	0,9	229	345	35,1	2
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,4	27	129,2	0,05	0	0	0,5	10	32	7	0,5
109	Хлеб ржаной	40	1,75	0,34	9,9	40,5	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
112	Фрукты (яблоко)	120	0	0,5	21	58	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
518	Сок фруктовый (пром. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	84,0	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
590	Кондитерские изд. (печенье)	20	0	3,8	30	65,5	0,02	0	0	1,4	11,6	36	8	0,8
	Итого:	815	35,55	31,44	139,4	931,2	0,29	21,14	0,15	3,62	283,3	532,4	95,5	5,36

ОБЕД

106	Овощи свежие нарезка (помидор)	100	0,9	0,16	3,04	24,0	0,04	16	0	0,5	9	16,7	14	0,68
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	30,9	212,2	0,1	8,2	0	1,37	15,2	63,5	24	0,92
406	Плов из птицы (отварной)	280	21,28	16,9	50,41	477,0	0,03	0,15	0	0,6	39,2	157	36,9	6
497	Какао с молоком	200	5	4,4	35,2	186	0,06	1,7	0,0	0	163,0	150	39,0	1,3
108	Хлеб пшеничный	77	5,8	0,6	37,9	181	0,08	0	0	0,9	16	4,7	9	0,9
109	Хлеб ржаной	39,2	3,05	0,5	15,4	80,4	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	Итого:	946,2	38,73	25,41	172,85	1160,6	0,38	26,05	0,03	3,97	257,1	458,3	142,6	11,4
	Всего за 2 день:	1761,2	74,28	56,85	312,25	2091,8	0,67	47,19	0,18	7,59	540,4	990,7	238,1	16,76
	Норма по СанПин:	1705	59,4	60,7	252,0	1795	0,9	46,2	59,0	11,5	792,0	792,0	198,0	11,8

с 12 лет и старше, День № 3 СРЕДА

Лагерь дневного прибавания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пище в вещ-			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У									
317	Пудинг из творога паровой (с сгущ.)	210	12,5	29	42,2	211,5	0,11	0,36	0,12	0,72	350	34	38	1,5
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16,9	81,3	0,03	1,3	0,01	0	12,6	93	15	0,4
91	Бутерброд (сыр)	50	3,6	0,13	10,2	147	0	0,07	0,08	0,35	130	97	9,6	0,34
109	Хлеб ржаной	45	1,75	0,34	9,9	40,5	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
108	Хлеб пшеничный	60	1,7	0,16	9,9	65,9	0,02	0	0	0,22	4,05	13,1	2,8	0,2
300	Яйц овареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
112	Фрукты (яблоко)	220	2,85	0,3	18,4	149,0	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2
	Итого:	825	29	35,83	107,8	758,2	0,27	2,73	0,31	2,11	545,15	372,5	80,8	6,47

ОБЕД

106	Овощи свежие нарезка	100	0,9	0,16	3,04	24,0	0,04	16	0	0,5	9	16,7	14	0,68
128	Борщс капуст.картоф. (со сметаной)	250	1,8	5	10,6	95,0	0,05	10,3	0	2,4	34,5	153	26,5	1,2
336	Рыба припущенная в молоке	120	16,1	8,6	3,7	154,8	0,08	1,4	0,02	4,7	55	175	26,4	0,6
429	Картофельное пюре	180	0,7	0,54	19,5	165,6	0,15	6,1	0	0,18	47	102	34,2	1,2
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	42	6,03	0,63	39,4	179	0,06	0	0	0,8	15	4,1	8,1	0,7
109	Хлеб ржаной	34,2	3,05	0,5	15,4	80,4	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	Итого:	926,2	28,88	15,63	116,74	801,8	0,46	37,1	0,02	9,28	186,2	524,2	133,9	7,18
	Всего за 3 день:	1751,2	57,88	51,46	224,54	1560	0,73	39,83	0,33	11,39	731,35	896,7	214,7	13,65
	Норма по СанПин:	1705	59,4	60,7	252,0	1795	0,9	46,2	59,0	11,5	792,0	792,0	198,0	11,8

с 12 лет и старше, День № 4 ЧЕТВЕРГ

Лагерь дневного прибавания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пище в вещ-			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У									
262	Каша манная молочная (жидкая)	250	6,2	7,5	30,9	274,5	0,08	1,38	0,05	0,52	133	121	20,2	0,4
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
94	Бутерброд (масло сливочное)	45	1,8	19	11,3	136,5	0,03	0	0,12	0,45	7,45	19,4	2,96	0,29
112	Фрукты свежие по сезону	100	0	0,5	21,9	42	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
109	Хлеб ржаной	33	1,75	0,34	9,9	40,5	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
108	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,16	9,9	47,5	0,02	0	0	0,22	4,05	13,1	2,8	0,2
518	Сок фруктовый (пром. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	84,0	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
590	Кондитерские изд. (без крема)	20	0	3,8	30	65,5	0,02	0	0	1,4	11,6	36	8	0,8
	Итого:	868	12,85	31,5	129,3	751,5	0,28	22,18	0,17	3,41	188,8	308,9	79,36	3,75
ОБЕД														
106	Овощи свежие нарезка (помид)	100	0,9	0,16	3,04	24,0	0,04	16	0	0,5	9	16,7	14	0,68
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	5,0	5,35	20,1	148,3	0,15	0,58	0,0	2,45	41,5	138,0	38,2	1,8
369	Жаркое по-домашнему	280	33	29,8	21	477	0,2	9,3	0,043	1	43	326	68,6	4,1
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	82	6,03	0,63	39,4	194,4	0,06	0	0	0,8	15	4,1	8,1	0,7
109	Хлеб ржаной	46,2	3,05	0,5	15,4	80,4	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	Итого:	958	48,28	36,64	124,04	1027,1	0,53	29,18	0,043	5,45	134,2	558,2	153,6	10,08
	Всего за 4 день:	1826	61	68	253	1779	1	51	0	9	323	867	233	14
	Норма по СанПин:	1705	59,4	60,7	252,0	1795	0,9	46,2	59,0	11,5	792,0	792,0	198,0	11,8

с 12 лет и старше, День № 5 ПЯТНИЦА

Лагерь дневного прибавания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пище в вещ-			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У									
261	Каша боярская с изюмом	250	11,5	13,5	50,9	253,9	0,2	1,95	0,26	0,57	207	279	62	2,1
91	Бутерброд (сыр)	50	3,6	0,13	10,2	147,0	0	0,07	0,08	0,35	130	97	9,6	0,34
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	0,1	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1
109	Хлеб ржаной	45	1,75	0,34	9,9	55,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
108	Хлеб пшеничный	60	1,7	0,16	9,9	65,9	0,02	0	0	0,22	4,05	13,1	2,8	0,2
112	Фрукты (яблоко)	200	2,85	0,3	18,4	149,0	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2
	Итого:	805	24,3	14,53	115,2	750	0,34	4,32	0,34	1,76	493,55	537,5	98,8	5,77
	ОБЕД													
114	Икра кабачковая (промышл.произв.)	100	0,6	3,0	6,5	64,6	0,0	4,5	0,0	0,1	15,6	27,7	13,0	0,5
144	Суп картоф с боб.(гороховый)	250	12,3	14,3	15,9	178,0	0,2	8,6	0,0	0,2	119,0	66,0	25,5	0,9
407	Рагу из птицы	280	22,1	23,0	25,5	397,0	0,2	13,0	0,0	3,9	31,3	175,0	48,6	2,2
518	Сок фруктовый (промышл. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	88	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	42	6,03	0,63	39,4	194,4	0,06	0	0	0,8	15	4,1	8,1	0,7
109	Хлеб ржаной	34,2	3,05	0,5	15,4	80,4	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	Итого:	906,2	45,5	41,62	102,9	1002,4	0,53	34,1	0,05	5,61	195,6	379,2	114,9	5,91
	Всего за 5 день:	1711,2	69,8	56,15	218,1	1752,4	0,87	38,42	0,39	7,37	689,15	916,7	213,7	11,68
	Норма по СанПин:	1705	59,4	60,7	252,0	1795	0,9	46,2	59,0	11,5	792,0	792,0	198,0	11,8

с 12 лет и старше, День № 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Лагерь дневного прибавания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пище в вещ-			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У									
114	Икра кабачковая (промышл.произв.)	100	0,8	3,75	8,1	64,0	0,03	5,7	0	0,12	19,6	34,6	16,1	0,58
309	Омлет с сыром	200	27,7	27,7	4,2	494,0	0,1	0,4	0,4	0,9	44,0	43,5	36,3	2,6
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16,9	80	0,03	1,3	0,01	0	12,6	93	15	0,4
94	Бутерброд (масло)	50	3,6	0,13	10,2	137,0	0	0,07	0,08	0,35	130	97	9,6	0,34
109	Хлеб ржаной	35	1,75	0,34	9,9	40	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
108	Хлеб пшеничный	50	1,7	0,2	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,1	13,1	2,8	0,2
518	Сок фруктовый (пром. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	84,0	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
590	Кондитерские изд. (печенье)	20	0	3,8	30	65,5	0,02	0	0	1,4	11,6	36	8	0,8
	Итого:	855	38,45	37,38	89,4	1011,5	0,27	15,51	0,46	3,41	232,35	404,6	89,2	5,98
	ОБЕД													
106	Овощи свежие нарезка (огурец)	100	0,9	0,16	3,04	24,0	0,04	16	0	0,5	9	16,7	14	0,68
134	Рассольник ленинградский	250	12,1	15,3	16,2	101,0	0,1	7,7	0,0	2,4	155,0	262,0	9,2	1,1
381	Котлета из говядины (биточки)	100	17,8	17,5	14,3	286,0	0,1	0,8	0,0	0,6	42,0	193,0	30,0	1,7
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,4	44,4	275,6	0,2	0,0	0,1	0,7	17,0	242,0	162,0	5,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3
108	Хлеб пшеничный	52	6,03	0,63	39,4	123	0,06	0	0	0,8	15	4,1	8,1	0,7
109	Хлеб ржаной	43,2	3,05	0,5	15,4	80,4	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	Итого:	925,2	50,53	43,44	159,74	1000	0,59	25	0,09	5,53	280,7	803,2	250	12,5
	Всего за 6 день:	1780,2	88,98	80,82	249,14	2011,5	0,86	40,51	0,55	8,94	513,05	1207,8	339,2	18,48
	Норма по СанПин:	1705	59,4	60,7	252,0	1795	0,9	46,2	59,0	11,5	792,0	792,0	198,0	11,8

с 12 лет и старше, День № 7 ВТОРНИК

Лагерь дневного прибавания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пище в вещ-			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У									
260	Каша "Дружба"	250	6,6	14,6	31,9	261	0,1	1,6	4	0,25	158	175	38,7	0,7
94	Бутерброд (масло)	45	1,8	18,7	11,3	136,5	0,03	0	0,12	0,45	7,45	19,4	2,96	0,29
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16,9	81,3	0,03	1,3	0,01	0	12,6	93	15	0,4
100	Сыр (порциями)	20	5,2	2,2	0	34,0	0	0,14	0,04	0,01	180	118	10	0,18
109	Хлеб ржаной	33	1,75	0,34	9,9	40,5	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
108	Хлеб пшеничный	60	1,7	0,2	9,9	47,5	0,0	0,0	0,0	0,2	4,1	13,1	2,8	0,2
112	Фрукты (яблоко)	200	2,85	0,3	18,4	149,0	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2
	Итого:	808	21,4	37,6	98,3	749,8	0,26	4,04	4,17	1,55	388,6	476,9	79,86	4,8
	ОБЕД													
106	Овощи свежие нарезка (помидор)	100	0,8	0,16	3,04	24,0	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
143	Суп из овощей с фасолью	250	17,3	14,4	15,3	265	0,11	15,7	0,04	0,25	49,7	120	33,5	1,45
337	Рыба запечённая в омлете	280	44,5	21,8	8,9	411	0,1	0,52	0,30	0,8	136	135	21	0,25
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	42	6,03	0,63	39,4	194,4	0,06	0	0	0,8	15	4,1	8,1	0,7
109	Хлеб ржаной	46,2	3,05	0,5	15,4	80,4	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	Итого:	868,2	72,0	37,7	107,1	1077,8	0,4	39,5	0,3	3,1	227,6	353,3	103,3	5,9
	Всего за 7 день:	1676,2	93,4	75,29	205,44	1827,6	0,66	43,56	4,51	4,6	616,2	830,2	183,16	10,7
	Норма по СанПин:	1705	59,4	60,7	252,0	1795	0,9	46,2	59,0	11,5	792,0	792,0	198,0	11,8

с 12 лет и старше, День № 8 СРЕДА

Лагерь дневного прибавания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пище в вещ-			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У									
114	Икра кабачковая (промышл.произв.)	100	0,8	3,75	8,1	64,0	0,02	4,50	0,00	0,09	15,60	27,70	13,00	0,46
295	Макароны отварные с сыром	220	13,3	11,1	37,4	302,5	0,09	2,25	0,07	0,26	210	222	46,2	0,5
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	0,1	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1
108	Хлеб пшеничный	75	4,1	0,4	27	99,9	0,05	0	0	0,5	10	32	7	0,5
109	Хлеб ржаной	33	1,75	0,34	9,9	30,5	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
518	Сок фруктовый (пром. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	84,0	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
590	Кондитерские изд. (печенье)	20	0	3,8	30	65,5	0,02	0	0	1,4	11,6	36	8	0,8
	Итого:	848	24,25	19,69	128,5	725,4	0,31	16,05	0,07	2,67	383,7	495,1	89,6	3,42
	ОБЕД													
106	Овощи свежие нарезка	100	0,9	0,16	3,04	24,0	0,04	16	0	0,5	9	16,7	14	0,68
128	Борщ капуст.картоф.(со сметаной)	250	18,2	5,0	10,6	172,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	153,0	26,5	1,2
368	Гуляш (из говядины)	100	14,6	16,1	3,7	218,7	0,1	1,1	0,0	0,5	15,3	157,0	24,6	2,2
429	Картофельное пюре	180	0,7	0,5	19,5	165,6	0,2	6,1	0,0	0,2	47,0	102,0	34,2	1,2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3
108	Хлеб пшеничный	57	5,8	0,6	37,9	181	0,08	0	0	0,9	16	4,7	9	0,9
109	Хлеб ржаной	46,2	3,05	0,5	15,4	80,4	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	Итого:	933,2	43,8	22,9	117,1	951,7	0,5	34,0	0,0	5,1	164,5	518,8	135,0	9,1
	Всего за 8 день:	1781,2	68,0	42,6	245,6	1677,1	0,8	50,0	0,1	7,8	548,2	1013,9	224,6	12,5
	Норма по СанПин:	1705	59,4	60,7	252,0	1795	0,9	46,2	59,0	11,5	792,0	792,0	198,0	11,8

с 12 лет и старше, День № 9 ЧЕТВЕРГ

Лагерь дневного прибавания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пище в вещ-			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У									
317	Пудинг из творога паровой(со сгущ.)	210	25,1	19,5	39,6	434	0,11	0,36	0,12	0,72	350	34	38	1,5
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,4	27	129,2	0,05	0	0	0,5	10	32	7	0,5
109	Хлеб ржаной	33	1,75	0,34	9,9	40,5	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
590	Кондитерские изделия (печенье)	20	0	2,9	22,3	118	0,02	0	0	1,05	8,7	27	6	0,63
112	Фрукты (яблоко)	200	2,85	0,3	18,4	149,0	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2
	Итого:	718	33,8	23,44	132,4	931,7	0,26	4,16	0,12	2,89	409,4	155,4	63,4	6,06
	ОБЕД													
106	Овощи свежие нарезка (помидор)	100	0,9	0,16	3,04	24,0	0,04	16	0	0,5	9	16,7	14	0,68
133	Рассольник	250	1,9	5,1	5,1	109,5	0,1	1,8	0,1	1,0	176,0	170,5	29,0	0,7
405	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,2	3,4	160,0	0,0	2,8	0,0	0,6	42,0	11,2	0,2	1,3
291	Макароны отварные	180	6,7	0,8	35,9	174,0	0,1	0,0	0,0	0,9	6,8	42,8	9,7	1,0
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	77	5,8	0,6	37,9	181	0,08	0	0	0,9	16	4,7	9	0,9
109	Хлеб ржаной	46,2	3,05	0,5	15,4	80,4	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	Итого:	953,2	29,9	18,6	125,8	831,9	0,4	23,9	0,1	4,6	275,5	319,3	86,6	7,3
	Всего за 9 день:	1671,2	63,7	42,0	258,2	1763,6	0,7	28,0	0,3	7,4	684,9	474,7	150,0	13,4
	Норма по СанПин:	1705	59,4	60,7	252,0	1795	0,9	46,2	59,0	11,5	792,0	792,0	198,0	11,8

с 12 лет и старше, День № 10 ПЯТНИЦА

Лагерь дневного прибавания

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пище в вещ-			(ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У									
264	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,2	9,4	45,6	303	0,17	1,67	0,07	1	170	252	49	1,37
94	Бутерброд (масло)	45	1,8	18,7	11,3	136	0,03	0	0,12	0,45	7,45	19,4	2,96	0,29
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0	126,0	90,0	14,0	0,1
112	Фрукты свежие по сезону	100	0	0,5	21	36	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
109	Хлеб ржаной	33	1,75	0,34	9,9	40	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
108	Хлеб пшеничный	25	2,12	0,2	12,3	59,0	0,25	0	0	0,27	5,06	16,3	3,5	0,25
518	Сок фруктовый (пром. пр-ва)	200	1,4	0,2	0,2	84,0	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
590	Кондитерские изд. (печенье)	20	0	3,8	30	65,5	0,02	0	0	1,4	11,6	36	8	0,8
	Итого:	873	19,47	35,84	147,2	802,5	0,64	20,97	0,21	3,94	338,61	529,1	120,86	4,47
	ОБЕД													
114	Икра кабачковая (промышл.произв.)	100	0,8	3,75	8,1	64,0	0,0	4,5	0,0	0,1	15,6	27,7	13,0	0,5
144	Суп картофель с боб.(гороховый)	250	2,3	4,3	15,1	126,9	0,2	8,6	0,0	0,2	119,0	66,0	25,5	0,9
390	Тефтели из говядины с рисом	100	9,5	15,3	11,4	221,0	0,1	0,1	0,1	0,6	225,0	121,0	18,2	1,5
173	Картофель отварной	180	3,5	7,3	23,9	171,0	0,2	25,0	0,1	0,2	20,0	95,0	36,0	1,4
507	Компот (из свежих фруктов)	200	1,4	0,2	0,2	75	0,04	8	0	0	0	40	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	77	5,8	0,6	37,9	181	0,08	0	0	0,9	16	4,7	9	0,9
109	Хлеб ржаной	46,2	3,05	0,5	15,4	80,4	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	Итого:	953,2	26,4	31,9	112,0	919,3	0,6	46,2	0,2	2,5	410,3	420,8	121,4	6,8
	Итого за день:	1826,2	45,8	67,7	259,2	1721,8	1,3	67,2	0,4	6,5	748,9	949,9	242,3	11,3
	Норма по СанПин:	1705	59,4	60,7	252,0	1795	0,9	46,2	59,0	11,5	792,0	792,0	198,0	11,8
	Всего за 10 день:	17558	690	624	2453	18019	9	466	8	77	5960	9218	2218	137

Инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината питания "КК"

Н.Г. Хрипаченко

В.И.Чепига