



2 день (2 июня, Вт); 11 день (16 июня, Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
гтк 512	Пудинг из творога с рисом со стуж. мол.	250/20	18,04	21,6	49,10	482,14		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,50</b>	<b>22,22</b>	<b>84,50</b>	<b>635,80</b>		
<b>Обед</b>								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86		
43/2003	Суфле "Рыбка"	120	14,23	10,60	4,68	202,74		
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/50	4,15	6,43	29,43	176,79		
гтк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	40	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02		
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,83</b>	<b>33,27</b>	<b>126,99</b>	<b>900,26</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>53,33</b>	<b>55,49</b>	<b>211,49</b>	<b>1536,06</b>		

3 день (3 июня Ср); 12 день (17 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12		
284/1994	Омлет натуральный	200/10	10,21	15,13	3,46	147,86		
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
-	Манник	50	4,87	5,02	27,60	190,50		
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,43</b>	<b>22,33</b>	<b>88,21</b>	<b>599,40</b>		
<b>Обед</b>								
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,50	9,74	36,37	171,25		
тк 529	Чахохбили из мяса птицы	120	13,96	12,42	8,93	272,36		
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	5,84	27,04	174,58		
-	Напиток витаминизированный (Витолшка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,78</b>	<b>30,54</b>	<b>125,93</b>	<b>898,30</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>52,21</b>	<b>52,87</b>	<b>214,14</b>	<b>1497,69</b>		

4 день ( 4 июня ЧТ); 13 день (18 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72		
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	250/10	11,02	10,02	43,08	265,56		
420/тк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
тк 562	Блины классические со ступенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,65</b>	<b>19,79</b>	<b>86,78</b>	<b>598,24</b>		
<b>Обед</b>								
245/2	Помидор "Ликантвый"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55		
394/1994	Жаркое со свиной по-домашнему 75/175	250	15,72	15,66	27,87	330,48		
тк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02		
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,77</b>	<b>30,47</b>	<b>126,68</b>	<b>899,00</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>48,42</b>	<b>50,26</b>	<b>213,46</b>	<b>1497,24</b>		

5 день ( 5 июня Пт); 14 день (19 июня Пт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	250/10	11,02	12,20	42,16	294,41		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,90	19,00		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	<b>Итого за прием</b>		<b>20</b>	<b>22,83</b>	<b>84,52</b>	<b>621,43</b>		
<b>Обед</b>								
245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53		
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр) с гречками	250/10	8,42	9,30	20,72	256,59		
332/1994	Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном с томатом	100/30	12,84	10,00	8,37	184,14		
ТК 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,59	9,07	46,61	219,85		
ТК 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,65</b>	<b>29,87</b>	<b>128,75</b>	<b>903,59</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>51,12</b>	<b>52,70</b>	<b>213,27</b>	<b>1525,02</b>		

6 день ( 8 июня Пн); 15 день ( 22 июня Пн)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
3/2004	Бульерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
257/1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сл.	250/10	11,53	11,45	40,50	271,58		
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18		
-	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,02</b>	<b>22,08</b>	<b>88,01</b>	<b>619,61</b>		
<b>Обед</b>								
245/2	Помидор "Ликантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	6,25	12,56	31,88	294,59		
401/1994	Гуляш из мяса свинины	100	12,89	12,69	4,74	121,17		
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73		
тгк 398	Кисель с витаминами Витопшка	200	0	0	19,68	70,00		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,61</b>	<b>31,37</b>	<b>126,26</b>	<b>899,00</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>52,63</b>	<b>53,45</b>	<b>214,27</b>	<b>1518,61</b>		

7 день ( 9 июня Вт )

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
297/1994	Запеканка из творога со ступеным молоком	200/20	16,54	17,37	42,52	325,08		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18		
	Оладьи с яблоком и морковью с маслом сливочным	60/10	3,08	5,15	23,4	180,06		
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,68</b>	<b>22,73</b>	<b>89,73</b>	<b>610,12</b>		
<b>Обед</b>								
245/1	Отруен "Ликантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
151/1994	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	5,80	8,80	29,90	216,10		
ТК 605	Печень по - стругановски	100	12,03	15,34	13,42	225,01		
472/1994	Картофельное пюре/капустя цветная отварная	150/50	4,15	4,9	29,43	176,79		
ТК 540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,11</b>	<b>31,64</b>	<b>129,76</b>	<b>898,00</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>50,79</b>	<b>54,37</b>	<b>219,49</b>	<b>1508,13</b>		

8 день ( 10 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
<b>Завтрак</b>								
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72		
47/3	Макаронные изделия с сыром	250	14,55	12,98	44,10	310,00		
630/1994	Чай с молоком "Школьник" (100гр молоко)	200	2,92	3,16	14,40	95,20		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59		
-	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,45</b>	<b>22,24</b>	<b>92,82</b>	<b>608,19</b>		
<b>Обед</b>								
245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53		
129/1994	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/10/10	4,75	10,12	36,37	193,49		
324/1994	Котлета рыбная	100	13,79	12,10	7,84	223,00		
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,72	38,41	236,34		
тк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,00</b>	<b>30,85</b>	<b>129,96</b>	<b>901,63</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>51,45</b>	<b>53,09</b>	<b>222,78</b>	<b>1509,82</b>		

9 день (11 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
ттк 313	Омлет натуральный с сыром с маслом сл	150/5	14,42	19,29	10,78	267,19		
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,31	23,35	111,96		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,33</b>	<b>21,90</b>	<b>84,08</b>	<b>603,75</b>		
<b>Обед</b>								
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55		
403/1994	Плов из мяса с куркумой 75/175	250	17,5	17,64	30,89	369,56		
ттк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,20</b>	<b>30,85</b>	<b>128,29</b>	<b>901,51</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>52,53</b>	<b>52,75</b>	<b>212,37</b>	<b>1505,27</b>		

10 день (15 июня Пн);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
257/1994	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сл	250/10	9,22	8,88	56,83	285,86		
420/ггк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
ггк 562	Блины классические со ступенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27		
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,85</b>	<b>22,65</b>	<b>85,07</b>	<b>641,30</b>		
<b>Обед</b>								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86		
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	250/30	15,70	14,10	27,82	349,83		
ггк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,38</b>	<b>30,27</b>	<b>130,07</b>	<b>901,38</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>50,23</b>	<b>52,92</b>	<b>215,14</b>	<b>1542,68</b>		
			<b>514,05</b>	<b>529,30</b>	<b>2159,51</b>	<b>15207,27</b>		
			<b>51,41</b>	<b>52,93</b>	<b>215,95</b>	<b>1520,73</b>		

НОРМЫ ПИТАНИЯ 2х Разового питания  
ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (городской лагерь 2026г.) С ДНЕВНЫМ ПРИВЫВАНИЕМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	НОРМЫ В ДЕНЬ, гр	50%	Факт выкорм	Дни привывания											
				1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день	6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день		
Хлеб ржаной	80	40	35,00	50	25	50	25	50	50	50	25	25	25	25	25
Хлеб пшеничный	150	75	79,30	98	80	50	75	95	95	80	80	80	80	60	80
Мука пшеничная	15	7,5	4,86		5	2,2	5	6	11	14,4	5	5			
Крупы, бобовые	45	22,5	41,01	50	18,7	44	47	44,4	40		50	50	61		55
Макаронные изделия	15	7,5	19,10	53		20			53			65			
Картофель	187	93,5	104,76	113	183,6		140	148	30	128		65			
Овощи свежие	280	140	146,45	80	186,5	70	130	176	225	110	50	20	20	235	235
Фрукты, ягоды св	185	92,5	104,60	120	124		124	124	100		138	210	139	139	139
Фрукты сухие	15	7,5	9,00	20				20	100		124	165	165	165	165
Соки, напитки вит	200	100	40,00			200			200		20	10	10	20	20
Мясо жилованное	70	35	41	74	16		90		90						
Курица (филе)	35	17,5	21,92			96					16	104		127	127
Рыба	58	29	29,45	31,2	83,3						19,2			104	
Субпродукты	30	15	13,35					116			64				
Молоко	300	150	170,79	259,8	133,7	182	236	283	100,8	133,5	115	39	125	143	143
Кисломолочная продукция	150	75	25,00			125									
Творог	50	25	28,63		98,8					187,5					
Сыр	10	5	7,30	12			15		15						
Сметана	10	5	5,91		12,6				10	6,5	10	21			
Масло сливочное	30	15	16,15	26	10	16,5	20	20	25	12	17	5	10	10	10
Масло растительное	15	7,5	8,59	9,5	10	8	4,8	7,6	10	9	9	9	9	9	9
Дйцо	40	20	36,80		10	152				2		104		100	100
Сахар	30	15	25,80	30	30	15	26	30	15	30	30	26		100	100
Чай	1	0,5	0,60		1	1			1	1	1			26	26
Какао, кофейн напиток	1,2	0,6	0,80	4			4								
Соль	3	1,5	1,80	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8			
Белки	85	42,5	51,41	51,34	53,33	52,21	48,42	51,12	52,63	50,79	51,45	52,53	50,23	50,23	50,23
Жиры	87	43,5	52,93	51,40	55,49	52,87	50,26	52,70	53,45	54,37	53,09	52,75	52,92	52,92	52,92
Углеводы	369	184,5	215,95	223,10	211,49	214,14	213,46	213,27	214,27	219,49	222,78	212,37	215,14	215,14	215,14
энерг. ценн.	2585	1292,5	1520,73	1566,8	1536,1	1497,7	1497,2	1525,0	1518,6	1508,1	1509,8	1505,3	1542,7	1542,7	1542,7