Согласованно:
Директор Детского
Оздоровительного Лагеря
Круглогодичного Действия
«Дарасун»
_____ Степанов Е.Г.

Утверждаю:
Главный врач
ГАУЗ «Центр медицинской
реабилитации Дарасун».
_____ И.Л. Шимко
«04» 04. 2025г

Примерное 14-ти дневное меню дети - оздоровительный лагерь на базе ГАУЗ «Центра медицинской реабилитации Дарасун»

возраст 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ:
Главный врач ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
Шимко И. Л.

Понедельник День 1

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8^{30}								
1.	Каша овсяная молочная со сливочным маслом и сахаром	205	5,8	6,9	22,7	180		сб. р.2002 т3 стр. 33
2.	Пирожки с картофелем	144	5,5	9,0	38,8	245,5		№ р575,557 сб. 1973
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1 сб.2002
4.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
5.	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190		№ р161сб.2002
	ИТОГО		20,16	29,6	120,39	676,3		
2-й завтрак 11^{00}								
1.	Чай с молоком	230	4,15	0,85	1,25	15,4		№ р159 сб.2002
2.	Булочка обыкновенная	75	5,5	6,6	43,4	255		№ р766 сб.2004
	ИТОГО		9,65	7,45	44,65	270		
Обед 13^{30}								
1.	Салат из морской капусты с растительным маслом	135	1,6	4,2	6,2	77		№ р622 №362 сб.2002
2.	Суп рисовый с фрикадельками	250	5,75	5,0	16,45	272		№ р138сб.2004
3.	Рулет мясной	105	16,3	9,4	8,6	282		№ р64 сб.2002
4.	Вермишель отварная	150	6,2	6,0	32,4	213		№ 661 сб.2002
5.	Компот из сухофруктов	200	-	-	15,0	19	0,002	№ р500 сб.1973
6.	Хлеб пшеничный	90	6,3	1,8	47,7	208		
	ИТОГО		34,55	22,2	120,15	1171		
Полдник 17^{00}								
1.	Фрукты свежие(яблоки)	200	-	-	3,75	14,25		№ 502сб.1973
2.	кисель	200	0	0	30,6	118		№648 2004г
3.	рисовый пудинг с яблоком	141	6,6	15,0	34,35	413		№317 2004г
4.	итого		6,6	15,0	68,8	545		
Ужин 18^{30}								
1.	Биточки рыбные Капуста тушеная	107 125	36,9 3,2	18,7 7,2	9,0 9,8	305 121		№ р333 стр.383№58 сб.2002,табл.14 73г
2.	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168		№ р667 сб.2002
3.	Яйцо в крутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63		№337 сб2004
4.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№р1сб.2002
5.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
6.	Чай	200	0,4	0	0	2		№ р159 сб.2002
7.	Сахар	20	-	-	19,8	75		
	ИТОГО		53,06	46,04	93,89	1032		
Паужин 21^{00}								
1.	Шиповник напиток из плодов	200	0,8	-	32	128		№ р413 сб. 2002
2.	Печенье песочное	100	6,6	8,5	72,4	391		№ р803 сб.2004
	ИТОГ		7,4	8,5	104,4	519		
	Итог за первый день		131	129	518	4213		
	Химический состав с учетом тепловых потерь		110,5	99	558	3697		

УТВЕРЖДАЮ:
Главный врач
ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
_____ Шимко И. Л.

Вторник День 2

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Завтрак 8^{30}							
1.	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	205	2,4	9,0	23,0	189		Т.3стр33 2002
2.	Пончик с повидлом	90/30	6,3	15,1	65,2	422		№ р.690 сб.1996
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1 сб.2002
4.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
5.	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58		№ р685 сб .р 2004
6.	Сыр	22	5,7	5,8	-	74,8		
	ИТОГО		16,46	39	135	996,6		
	2-й завтрак 11^{00}							
1.	Булочка «Веснушка»	75	5,7	4,7	42,6	165,5		№ р773 сб.р 2004
2.	Кисель	200	-	-	30,6	118		№ р 482 сб. р 1973
	ИТОГО		5,7	4,7	71,6	273,5		
	Обед 13^{30}							
1.	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,6	7,1	3,0	79		№ р16 сб.р 2004
2.	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22	326		№ р139 с.р 2004
3.	Котлета мясная	100	25,3	16,1	11,8	218		№ 145 ср2002
4.	Каша ячневая	150	5,0	6,2	32,0	208		№ р.654 с.р. 2002
5.	Компот из сухофруктов	200	-		5	19	0,002	№ р.500 с.р. 1973
6.	Хлеб пшеничный	90	6,3	1,8	38,6	208		
	ИТОГО		43	29,7	109,7	1049		
	Полдник 17^{00}							
1.	Фрукты свежие(яблоки)	200	-	-	3,75	14,25		№502 сб.1973
2.	Чай смолоком	230	1,15	0,85	1,25	17,4		№159от 2002
3.	Печенье песочное	100	6,6	8,5	72,4	391		№803 от 2004г
4.	Итого		7,75	9,35	73,65	422,6		
	Ужин 18^{30}							
1.	Пудинг мясной	104	26,3	10,6	1,1	205		№ р.482 с.р.1997
2.	Вермишель отварная	150	6,2	6,0	32,4	213		№ р.661 с.р 2002
3.	Котлеты морковные	145/10	6,1	13,6	24,0	243		№40 2002г
4.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1 сб. 2002
5.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
6.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58		№ р685 сб.2004
	ИТОГ		42,6	35,7	107	961,8		
	Паужин 21^{00}							
1.	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	15,4		№ р159 сб.2002
2.	Булочка «Домашняя»	75	5,6	9,9	45,7	296		№ р769 сб. 2004
	ИТОГ		9,75	10,75	46,95	311		
	Итого за второй день		124	133	495	3912		
	Химический состав с учетом тепловых потерь		105	122	469	3465		

УТВЕРЖДАЮ:
Главный врач
ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
_____ Шимко И. Л.

Среда День 3

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Завтрак 8^{30}							
1.	Каша гречневая с маслом сливочным	205	6,9	9,4	31	240		№ т4 стр 246 сб.2004
2.	Макароны с сыром	180	11,9	14,3	33,8	316		№48 2002г
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№1 сб.2002
4.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
5.	Какао	200	4,6	4,6	27,0	160		№ р161 сб.2002
	ИТОГО		26,76	37,4	123,6	968,8		
	2-й завтрак 11^{00}							
1.	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	17,4		№ р159 сб.2002
2.	Булочка «Российская»	60	4,3	5,1	36,4	209		№ р775 сб.р. 2004
	ИТОГО	305	6,85	5,55	43,85	182,9		
	Обед 13^{30}							
1.	Салат из свежих помидоров	100	1,57	0,28	4,97	121		№ р 559,.сб.2002
2.	Суп с пшеном и фрикадельками	250	6	6,2	12,4	280		№ р138 сб.2004
3.	Шницель мясной	100	25,3	16,1	11,08	288		№ р 145 сб.рец 2002
4.	Каша рисовая	150	3,6	5,7	38,3	224		Сб.2002 т.№5 с271
5.	Соус	50	0,9	2,3	1,9	32		№657,582 сб. 2004
6.	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19	0,002	№рец500 сб рец 1973
7.	Хлеб пшеничный	90	6,3	1,8	38,6	208		№р361 сб.р.1973
8.	ИТОГО		43,6	34,3	121,4	1072		
	Полдник 17^{00}							
1.	Фрукты свежие(яблоки)	200	-	-	3,75	14,25		№ р502 сб1973
2.	Шиповник	200	0,8	0	32,0	128		№413 от 2002
3.	Курабье	60	3,8	14	37,9	280		№125 от 2000г
4.	Итого		4,6	14	73,65	422,65		
	Ужин 18^{30}							
1.	Зразы рубленые из говядины	125	18,8	12,5	9,9	225		№ р146с.р 2002
2.	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168		№ рец 667.сб. рец2002
3.	Биточки манные с повидлом	170	7,4	11,1	59,1	358		№263 сб.2002г
4.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ 1 сб.2002
5.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
6.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58		№685 сб.2004
	ИТОГО		33,8	37,5	138,9	1062		
	Паужин 21^{00}							
1.	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19		№ р500 с.р 1973
5.	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157		№ р 773 с.р 2004
6.	ИТОГО		3,8	3,1	33,2	176		
7.	Итог за третий день		131,7	136,0	505	3884		
8.	Химический состав с учетом тепловых потерь		100	98	402	3380		

Главный врач
ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
Шимко И. Л.

Четверг День 4

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Завтрак 8^{30}							
1.	Каша пшенная молочная со сливочным маслом и сахаром	205	6,0	5,6	28,2	191		Т.3 стр.33 сб.2002
2.	Пирог рыбный	100	9,8	3,2	30	212		№ р557с,582б. сб.1973
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1 сб. 2002
4.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
5.	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58		№ рц688 сб. 2004
	ИТОГО		20,26	17,9	105	713,8		
	2-й завтрак 11^{00}							
1.	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	15,4		№ р.159 сб.2002
2.	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148		№779 сб. 2004
	ИТОГО		8,85	19,5	29,7	163		
	Обед 13^{30}							
1.	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	100	1,5	10,65	16,3	129		№рц.22 сб.рц2004
2.	Рассольник «Ленинградский»	250	3,5	6,3	18,3	172		№ р.485 сб.р. сб.р. 2002
3.	Курица отварная	100	20,8	18,4	0,1	249		№ 68 с.р2002
4.	Вермишель отварная Отварная морковь	150 100	6,2 1,4	6,0 3,8	32,4 7,6	213 72		№661 сб.20002 №523 от 2004
5.	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19	0,002	№ р500 сб1973
6.	Хлеб пшеничный	90	6,3	1,8	38,6	208		
	ИТОГО		39,7	46,95	118,3	1072		
	Полдник 17^{00}							
1.	Фрукты свежие (груши)	200	0,6	-	17,2	76		№ р 502 сб 1973
2.	Компот из сухофруктов	200	0	0	5	19		№500 1979г
3.	Ватрушка с повидлом	75	4,3	5,3	37,7	217		№796,741 от2004
4.	итого		4,9	5,3	59,9	312		
	Ужин 18^{30}							
1.	Жаркое по домашнему	216	16,2	13,0	24,3	280,5		№ р 394 сб.1996
2.	Плов фруктовый	165	3,5	10,1	43,5	278,5		№ 445 сб.2002
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1 сб. 2002
4.	Сыр	22	5,7	5,8	-	74,8		
5.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
6.	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58		№ р685 сб.2004
	ИТОГО		29,86	38	114	869,8		
	Паужин 21^{00}							
1.	Кисель	200	-	-	29	108		№ р648 сб.р 2004
2.	Печенье «Курабье»	60	3,8	14,0	37,9	280		№ р125 ср.2000
	ИТОГО		3,8	14,0	66,9	388		
	Итого за четвертый день		177,4	131	493	3433		
	Химический состав с учетом тепловых потерь		102	112	420	3006		

УТВЕРЖДАЮ:
Главный врач
ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
_____ Шимко И. Л.

Пятница День 5

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8^{30}								
1.	Каша манная молочная со сливочным маслом и сахаром	205	5,05	4,5	25,8	170		№ р 124 сб.2002
2.	Омлет натуральный	110	10,0	16,7	1,9	199		№ р340 с.р 2004
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1 сб.2002
4.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
5.	Какао	200	4,6	4,6	27,0	160		№ р161 сб.2002
	ИТОГО		23,91	34,9	86,5	781,8		
2-й завтрак 11^{00}								
1.	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19,0		№ р.500 с.р.1973
2.	Булочка «Веснушка»	75	5,7	4,7	42,6	165,5		№ Р773 с.р2004
	ИТОГО		5,7	4,7	47,6	184,5		
Обед 13^{30}								
1.	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124		№ рц.71 с.р. 2004
2.	Суп с клецками	250	2,8	5,9	14,7	240		№р 103 с.р 1973
3.	Рулет мясной	105	16,3	5,4	8,6	282		№ р 64 с.р. 2004
4.	Вермишель отварная Капуста тушеная	150 50	6,2 3,2	6,0 7,2	32,4 9,8	213 125		№ р. 661 с.р. 2002 №214 от 2004г
5.	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19	0,002	№ р. 500 с.р. 1973
6.	Хлеб пшеничный	90	6,3	1,8	38,6	208		
	ИТОГО		38,9	43	116,2	1212		
Полдник 17^{00}								
1.	Фрукты свежие (груша)	200	0,6	-	17,2	76		№ 502 сб. 1973
2.	кисель	200	0	0	30,6	118		№648 от 2004
3.	Творожный пудинг со сметаной	220	30,8	23,7	49,4	531		№452 от 2002
4.	ИТОГО		31,4	23,7	97,2	725		
Ужин 18^{30}								
1.	Тефтели мясные	115	10	19,4	11,0	262		№ р.422 с.р 1996
2.	Каша гречневая	150	8,6	7,8	44,6	288		№654стр.271 сб.200
3.	Макароны с сыром	180	6,2	7,0	24,5	192		№333 сб.2004
4.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1. сб 2002
5.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
6.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58		№ р.685 сб.2004
	ИТОГО		27,56	40,2	124,9	910,06		
Паужин 21^{00}								
1.	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	15,4		№ р. 159. с.р. 2002
2.	Печенье песочное	100	6,6	8,5	72,4	391		№ р.803. с.р. 2004
3.	ИТОГО		10,75	9,35	73,6	406		
4.	итого за пятый день		138	155,8	546	4219		
5.	Химический состав с учетом тепловых потерь		110,6	100	429	3268		

УТВЕРЖДАЮ:
Главный врач
ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
_____ Шимко И. Л.

Суббота День 6

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8^{30}								
1.	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	205	2,4	9,0	23	189		№ р124 сб 2002
2.	Пирожки с картофелем	144	9,2	8,5	53,8	329		№685,723 сб.1996
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№р1 сб.2002
4.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
5.	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	15,4		пр 159 сб 2002
	ИТОГО	605	22,0	34,4	77,0	728		
2-й завтрак 11^{00}								
1.	Кисель	200	-	-	29,2	108		№ р648 сб 2004
2.	Печенье «Курабье»	60	3,8	14,0	37,9	280		№ р125 сб 2000
	ИТОГО		3,8	14,0	66,9	388		
Обед 13^{30}								
1.	Салат «Степной»с растительным маслом	100	2,8	8,6	3,8	105		№ р.25 сб 2004
2.	Суп с лапшой домашней и фрикадельками	250/35	8,15	6,6	21,2	375		№р425,427,174 сб 2002
3.	Курица отварная	100	20,8	8,2	0,5	159		№ р68 сб.2002
4.	Рис отварной	150	3,6	5,7	38,3	224		№ 657 сб 2002
5.	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19	0,002	№ р500 сб 1973
6.	Хлеб	90	6,3	1,8	38,6	208		
	ИТОГО		41,65	30,9	106,8	1090		
Полдник 17^{00}								
1.	Фрукты свежие (яблоки)	200	-	-	3,75	14,25		№ р502 сб 1973
2.	шиповник	200	0,8	0	32	128		№413 от 2002
3.	Котлеты морковные	145/10	6,1	13,6	24,0	243		№40 от 2002
4.	итого		6,9	13,6	59,75	385,25		
Ужин 18^{30}								
1.	Жаркое по домашнему	350	16,2	13,0	24,3	208,5		№ р394 сб. 1996
2.	Запеканка капустная с яблоком	205	8,8	17,5	17,6	261		№ 191 сб 2002
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1. сб 2002
4.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
5.	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	15,4		№ р159 сб 2002
	ИТОГО		30,56	34,8	66,9	716,7		
Паужин 21^{00}								
1.	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19		№ р500 сб 1973
2.	Булочка «Молочная»	50	4,7	1,1	28,5	148		№ р779 сб 2004
	ИТОГО		4,7	1,1	33,5	167		
	Итого за шестой день		108,85	127,4	458	3568		
	Химический состав с учетом тепловых потерь		101	95	390	2959		

УТВЕРЖДАЮ:
Главный врач
ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
Шимко И. Л.

Воскресенье День 7

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8^{30}								
1.	Каша пшенная молочная со сливочным маслом и сахаром	205	6,0	5,6	28,2	191		№ р33 сб. 2002 т.3
2.	Пирожки с картофелем	144	9,2	8,5	53,8	329		№р685,723 сб.1996
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ 1 сб. 2002
4.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
5.	Сыр порционно	22	5,7	5,8	-	74,8		
6.	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58		№ 685 сб.р 2004
	ИТОГО		25,3	29,0	128,8	905,6		
2-й завтрак 11^{00}								
1.	Кисель	200	-	-	29	108		№ 648 сб.р 2004
2.	Булка «Домашняя»	50	3,75	6,6	30,4	197		№ р 769 сб. 2004
3.	ИТОГО		3,75	6,6	59,4	305		
Обед 13^{30}								
1.	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124		№ р 71 сб 2004
2.	Суп гороховый на к/б	250	6,2	5,8	22,3	326		№ р.139 сб 2004
3.	Голубцы в соусе	402	17,2	13,4	13,2	250		№ р485 сб 2004
4.	Соус	100	6,8	7,8	6,2	125		№485 сб.2004
5.	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19	0,002	№ р500 сб.1973
6.	Хлеб пшеничный	90	7,6	0,9	49,7	203		
	ИТОГО		46,9	44,0	109,8	1047		
Полдник 17^{00}								
1.	Фрукты свежие (яблоки)	200	-	-	3,75	14,25		№502 сб.1973
2.	Сок фруктовый	200	1,0	0	33	17		№359 от 2002
3.	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148,5		№579 от 2004
4.	итого		5,7	1,1	35,56	179,25		
Ужин 18^{30}								
1.	Рыба отварная	100	19,8	6,6	0,3	162		№ р264 сб.1973
2.	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168		№667 сб.2002г.
3.	Морковно-яблочный пудинг	105	2,6	7,1	14,4	136		№280 сб.2004
4.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		Сб 1. 2002
5.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
6.	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58		№ р685 сб. 2004
	ИТОГО		30,0	29,6	84,6	776,8		
Паужин 21^{00}								
1.	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	15,4		№ р159 сб.2002
2.	Ватрушка с повидлом	75	4,3	5,3	37,7	217		№ р685,695 сб. 1996
	ИТОГО		8,45	6,1	38,9	232,4		
	Итого за седьмой день		111	110	435	3446		
	Химический состав с учетом тепловых потерь		105	99	390	2838		

УТВЕРЖДАЮ:
Главный врач ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
Шимко И. Л.

Понедельник День 8

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8^{30}								
1	Каша овсяная молочная со сливочным маслом и сахаром	205	5,8	6,9	22,7	180		сб. р.2002 т3 стр. 33
2	Пирожки с картофелем	144	5,5	9,0	38,8	245,5		№ р575,557 сб. 1973
3	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1 сб.2002
4	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
5	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190		№ р161 сб.2002
ИТОГО			20,16	29,6	120,39	676,3		
2-й завтрак 11^{00}								
3.	Чай с молоком	230	4,15	0,85	1,25	15,4		№ р159 сб.2002
4.	Булочка обыкновенная	75	5,5	6,6	43,4	255		№ р766 сб.2004
	ИТОГО		9,65	7,45	44,65	270		
Обед 13^{30}								
7.	Салат из морской капусты с растительным маслом	135	1,6	4,2	6,2	77		№ р622 №362 сб.2002
8.	Суп рисовый с фрикадельками	250/25	5,75	8,0	16,45	272		№ р138сб.2004
9.	Рулет мясной	105	16,3	9,4	8,6	282		№ р64 сб.2002
10	Вермишель отварная	150	6,2	6,0	32,4	213		№ 661 сб.2002
11	Компот из сухофруктов	200	-	-	15,0	19	0,002	№ р500 сб.1973
12	Хлеб пшеничный	90	6,3	1,8	47,7	208		
	ИТОГО		34,55	22,2	120,15	994		
Полдник 17^{00}								
5.	Фрукты свежие(яблоки)	200	-	-	3,75	14,25		№ 502 сб.1973
6.	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	19		№502 от 1973
7.	Булочка домашняя	75	7,5	13,2	16,9	394		№168 от 2000
8.	итого		7,5	13,2	79,65	427,25		
Ужин 18^{30}								
8.	Рыба отварная	100	19,0	6,6	0,3	162		№ р264 сб.1973
9.	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168		№ р667 сб.2002
10	Яйцо в крутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63		№337 сб2004
11	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№р1сб.2002
12	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
13	Чай	200	0,4	0	0	2		№ р159 сб.2002
14	Сахар	15	-	-	19,8	75		
	ИТОГО		32,76	27,1	75,39	722,8		
Паужин 21^{00}								
3.	Шиповник напиток из плодов	200	0,8	-	32	128		№ р413 сб. 2002
4.	Печенье песочное	100	6,6	8,5	72,4	391		№ р803 сб.2004
	ИТОГ		7,4	8,5	104,4	519		
	Итог за восьмой день		112	108	544,4	3609		
	Химический состав с учетом тепловых потерь		101,5	95	450	3017		

УТВЕРЖДАЮ:
Главный врач
ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
_____ Шимко И. Л.

Вторник День 9

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8^{30}								
7.	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	205	2,4	9,0	23,0	189		Т.3стр33 2002
8.	Пончик с повидлом	90/30	6,3	15,1	65,2	422		№ р.690 сб.1996
9.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1 сб.2002
10	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
11	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58		№ р685 сб .р 2004
12	Сыр	22	5,7	5,8	-	74,8		
	ИТОГО		16,46	39	135	996,6		
2-й завтрак 11^{00}								
3.	Булочка «Веснушка»	75	5,7	4,7	42,6	165,5		№ р773 сб.р 2004
4.	Кисель	200	-	-	30,6	118		№ р 482 сб. р 1973
	ИТОГО		5,7	4,7	71,6	273,5		
Обед 13^{30}								
7.	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,6	7,1	3,0	79		№ р16 сб.р 2004
8.	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167		№ р139 с.р 2004
9.	Котлета мясная	100	25,3	16,1	11,8	288		№ 145 ср2002
10	Каша ячневая	150	5,0	6,2	32,0	208		№ р.654 с.р. 2002
11	Компот из сухофруктов	200	-		5	19	0,002	№ р.500 с.р. 1973
12	Хлеб пшеничный	90	6,3	1,8	38,6	208		
	ИТОГО		38,16	32,6	108,7	929		
Полдник 17^{00}								
5.	Фрукты свежие(яблоки)	200	-	-	3,75	14,25		№502 сб.1973
6.	Сок фруктовый	200	1,0	0	3,3	17,0		№359 от 2002
7.	Творожный пудинг	220	30,8	23,7	49,4	531		№452 от 2002
8.	итого		31,8	23,7	56,45	562,25		
Ужин 18^{30}								
7.	Пудинг мясной	104	26,3	16,1	11,8	205		№ р.482 с.р.1997
8.	Вермишель отварная	150	6,2	6,0	32,4	213		№ р.661 с.р 2002
9.	Котлеты морковные	145/10	6,1	13,6	24,0	243		№40 2002г
10	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1 сб. 2002
11	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
12	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58		№ р685 сб.2004
	ИТОГ		36,16	33,1	104	910,8		
Паужин 21^{00}								
3.	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	15,4		№ р159 сб.2002
4.	Булочка «Домашняя»	75	5,6	9,9	45,7	296		№ р769 сб. 2004
	ИТОГ		9,75	10,75	46,95	311		
	Итого за девятый день		138	143	522,7	3983		
	Химический состав с учетом тепловых потерь		105	102	452	3166		

УТВЕРЖДАЮ:
Главный врач
ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
_____ Шимко И. Л.

Среда День 10

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Завтрак 8^{30}							
6.	Каша гречневая с маслом сливочным	205	6,9	9,4	31	240		№ т4 стр 246 сб.2004
7.	Макароны с сыром	180	11,9	14,3	33,8	316		№48 2002г
8.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№1 сб.2002
9.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
10.	Какао	200	4,6	4,6	27,0	160		№ р161 сб.2002
	ИТОГО		26,76	37,4	123,6	968,8		
	2-й завтрак 11^{00}							
3.	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	17,4		№ р159 сб.2002
4.	Булочка «Российская»	60	4,3	5,1	36,4	209		№ р775 сб.р. 2004
	ИТОГО	305	6,85	5,55	43,85	182,9		
	Обед 13^{30}							
9.	Салат из свежих помидоров	100	1,57	0,28	4,97	121		№ р 559,.сб.2002
10.	Суп с пшеном и фрикадельками	250	2,6	5,3	14,3	283		№ р138 сб.2004
11.	Шницель мясной	100	25,3	15,1	11,8	288		№ р 145 сб.рец 2002
12.	Каша рисовая	150	3,6	5,7	38,3	224		Сб.2002 т.№5 с271
13.	Соус	50	0,9	2,3	1,9	32		№657,582 сб. 2004
14.	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19	0,002	№рец500 сб рец 1973
15.	Хлеб пшеничный	90	6,3	1,8	38,6	208		№р361 сб.р.1973
16.	ИТОГО		43,6	34,3	121,4	1075		
	Полдник 17^{00}							
9.	Фрукты свежие(яблоки)	200	-	-	3,75	14,25		№ р502 сб1973
10.	кисель	200	0	0	30,6	118		№648 от 2004
11.	Пончики с повидлом	90/30	6,3	15,1	65,2	422		№690 от 1996
12.	итого		2,6	7,1	34,35	268,25		
	Ужин 18^{30}							
7.	фрикадельки в соусе	110/50	15,1	11,0	8,7	193		№ р481 с.р 1997
8.	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168		№ рец 667.сб. рец2002
9.	Биточки манные с повидлом	170	7,4	11,1	59,1	358		№263 сб.2002г
10.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ 1 сб.2002
11.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
12.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58		№685 сб.2004
	ИТОГО		28,9	31,5	133	968,8		
	Паужин 21^{00}							
2.	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19		№ р500 с.р 1973
13.	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157		№ р 773 с.р 2004
14.	ИТОГО		3,8	3,1	33,2	176		
15.	Итог за десятый день		116	126	554,6	3925		
16.	Химический состав с учетом тепловых потерь		95,5	99,6	460,1	3228		

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач
ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
_____ Шимко И. Л.

Четверг День 11

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8^{30}								
6.	Каша пшенная молочная со сливочным маслом и сахаром	205	6,0	5,6	28,2	191		Т.3 стр.33 сб.2002
7.	Пирог рыбный	100	9,8	3,2	30	212		№ р557с,582б. сб.1973
8.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1 сб. 2002
9.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
10	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58		№ рц688 сб. 2004
	ИТОГО		20,26	17,9	105	713,8		
2-й завтрак 11^{00}								
3.	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	15,4		№ р.159 сб.2002
4.	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148		№779 сб. 2004
	ИТОГО		8,85	19,5	29,7	163		
Обед 13^{30}								
7.	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	100	1,0	7,1	4,2	86		№рц.22 сб.рц2004
8.	Рассольник «Ленинградский»	250	3,5	6,3	18,3	172		№ р.485сб.р. сб.р. 2002
9.	Курица отварная Морковь отварная	100 100	20,8 1,4	18,4 3,8	0,1 7,6	249 72		№ 68 с.р2002 №523 от 2004
10	Вермишель отварная	150	6,2	6,0	32,4	213		№661 сб.20002
11	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19	0,002	№ р500 сб1973
12	Хлеб пшеничный	90	6,3	1,8	38,6	208		
	ИТОГО		37,8	29,4	99,0	1019		
Полдник 17^{00}								
5.	Фрукты свежие (груши)	200	0,6	-	17,2	76		№ р 502 сб 1973
6.	БулкаРоссийская	60	4,3	5,1	36,4	209		№р775 сб 2004
7.	Компот	200	-	-	5	19		№р 500 сб1973
8.	Итого:		4,9	5,1	58,6	304		
Ужин 18^{30}								
7.	Запеканка капустная с мясом	230/5	16,2	13,0	24,3	280,5		№ р 341 сб.2002
8.	Плов фруктовый	165	3,5	10,1	43,5	278,5		№ 445 сб.2002
9.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1 сб. 2002
10	Сыр	22	5,7	5,8	-	74,8		
11	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
12	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58		№ р685 сб.2004
	ИТОГО		29,86	38	114	869,8		
Паужин 21^{00}								
3.	Кисель	200	-	-	29	108		№ р648 сб.р 2004
4.	Печенье «Курабье»	60	3,8	14,0	37,9	280		№ р125 ср.2000
	ИТОГО		3,8	14,0	66,9	388		
	Итого за одиннадцатый день		105,38	123,9	473,2	3349		
	Химический состав с учетом тепловых потерь		98	99	410,8	2995		

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач
ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
_____ Шимко И. Л.

Пятница День 12

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8^{30}								
6.	Каша манная молочная со сливочным маслом и сахаром	205	5,05	4,5	25,8	170		№ р 124 сб.2002
7.	Омлет натуральный	110	10,0	16,7	1,9	199		№ р340 с.р 2004
8.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1 сб.2002
9.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
10	Какао	200	4,6	4,6	27,0	160		№ р161 сб.2002
	ИТОГО		23,91	34,9	86,5	781,8		
2-й завтрак 11^{00}								
3.	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19,0		№ р.500 с.р.1973
4.	Булочка «Веснушка»	75	5,7	4,7	42,6	165,5		№ Р773 с.р2004
	ИТОГО		5,7	4,7	47,6	184,5		
Обед 13^{30}								
7.	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124		№ рц.71 с.р. 2004
8.	Суп с клецками	250	5,3	5,4	34,35	209,9		№р 103 с.р 1973
9.	Рулет мясной	105	16,3	9,4	8,6	282		№ р 64 с.р. 2002
10	Вермишель отварная	150	6,2	6,0	32,4	213		№ р. 661 с.р. 2002
11	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19	0,002	№ р. 500 с.р. 1973
12	Хлеб пшеничный	90	6,3	1,8	38,6	208		
	ИТОГО		38,5	35,4	111,7	875,5		
Полдник 17^{00}								
5.	Фрукты свежие (груша)	200	0,6	-	17,2	76		№ 502 сб. 1973
6.	Шиповник	200	0,8	-	32	128		№413 сб2002
7.	Творожный пудинг со сметаной	220	30,8	23,7	49,4	531		№452 сб2002
8.	Итого:		32,2	23,7	98,6	735		
Ужин 18^{30}								
7.	Фрикадельки в соусе	110	15,5	11,0	8,7	193		№ р.481с.р 1997
8.	Каша гречневая	150	8,6	7,8	44,6	288		№654стр.271 сб.200
9.	Макароны с сыром	180	6,2	7,0	24,5	192		№333 сб.2004
10	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1. сб 2002
11	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
12	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58		№ р.685 сб.2004
	ИТОГО		27,56	40,2	124,9	910,06		
Паужин 21^{00}								
6.	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	15,4		№ р. 159. с.р. 2002
7.	Печенье песочное	100	6,6	8,5	72,4	391		№ р.803. с.р. 2004
8.	ИТОГО		10,75	9,35	73,6	406		
9.	итого за двенадцатый день		138	148	557	3822		
10	Химический состав с учетом тепловых потерь		98,6	110	425	3267		

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач
ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
Шимко И. Л.

Суббота День 13

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8^{30}								
6.	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	205	2,4	9,0	23	189		№ р124 сб 2002
7.	Пирожки с картофелем	144	9,2	8,5	53,8	329		№685,723 сб.1996
8.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№р1 сб.2002
9.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
10	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	15,4		пр 159 сб 2002
	ИТОГО	605	22,0	34,4	77,0	728		
2-й завтрак 11^{00}								
3.	Кисель	200	-	-	29,2	108		№ р648 сб 2004
4.	Печенье «Курабье»	60	3,8	14,0	37,9	280		№ р125 сб 2000
	ИТОГО		3,8	14,0	66,9	388		
Обед 13^{30}								
7.	Салат «Степной»с растительным маслом	100	2,8	8,6	3,8	105		№ р.25 сб 2004
8.	Суп с лапшой домашней и фрикадельками	250/25	5,45	3,2	17,1	300		№р425,427,174 сб 2002
9.	Курица отварная	100	20,8	8,2	0,5	159		№ р68 сб.2002
10	Рис отварной	150	3,6	5,7	38,3	224		№ 657 сб 2002
11	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19	0,002	№ р500 сб 1973
12	Хлеб	90	6,3	1,8	38,6	208		
	ИТОГО		38,95	27,5	102,7	1015		
Полдник 17^{00}								
5.	Фрукты свежие (яблоки)	200	-	-	3,75	14,25		№ р502 сб 1973
6.	Шиповник	200	0,8	0	32,0	128		№413 сб.2002
7.	Котлеты морковные	145/10	6,1	13,6	24	246		№40 сб2002
8.	Итого		6,9	13,6	59,75	385,25		
Ужин 18^{30}								
6.	Жаркое по домашнему	350	16,2	13,0	24,3	280,5		№ р394 сб. 1996
7.	Запеканка капустная с яблоком	205	8,8	17,5	17,6	261		№ 191 сб 2002
8.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ р1. сб 2002
9.	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
10	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	15,4		№ р159 сб 2002
	ИТОГО		30,56	34,8	66,9	716,7		
Паужин 21^{00}								
3.	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19		№ р500 сб 1973
4.	Булочка «Молочная»	50	4,7	1,1	28,5	148		№ р779 сб 2004
	ИТОГО		4,7	1,1	33,5	167		
	Итого за тринадцатый день		106	125	406,7	3399		
	Химический состав с учетом тепловых потерь		96	99	399	2799		

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач
ГАУЗ «ЦМР Дарасун»
_____ Шимко И. Л.

Воскресенье День 14

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 8^{30}								
7.	Каша пшенная молочная со сливочным маслом и сахаром	205	6,0	5,6	28,2	191		№ р33 сб. 2002 т.3
8.	Рыбный пирог	100	9,8	3,2	30	212		№р685,723 сб.1996
9.	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		№ 1 сб. 2002
10	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
11	Сыр порционно	22	5,7	5,8	-	74,8		
12	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58		№ 685 сб.р 2004
	ИТОГО		25,9	23,7	105,9	788,6		
2-й завтрак 11^{00}								
4.	Кисель	200	-	-	29	108		№ 648 сб.р 2004
5.	Булка «Домашняя»	50	3,75	6,6	30,4	197		№ р 769 сб. 2004
6.	ИТОГО		3,75	6,6	59,4	305		
Обед 13^{30}								
7.	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124		№ р 71 сб 2004
8.	Суп гороховый на костном бульоне	250	6,2	5,6	22,3	326		№ р.139 сб 2004
9.	Голубцы в соусе	402	17,2	13,4	13,2	250		№ р485 сб 2004
10	Соус	100	6,8	7,8	6,2	125		№ 485 сб.2004
11	Компот из сухофруктов	200	-	-	5	19	0,002	№ р500 сб.1973
12	Хлеб пшеничный	90	7,6	0,9	49,7	203		
	ИТОГО		37,9	38,2	92,1	1046		
Полдник 17^{00}								
5.	Фрукты свежие (яблоки)	200	-	-	3,75	14,25		№502 сб.1973
6.	Компот из с/ф	200	-	-	5	19		№500 сб1973
7.	Булочка домашняя	75	7,5	13,2	60,9	374		№779сб2004
8.	Итого		7,5	13,2	69,65	407,25		
Ужин 18^{30}								
7.	Рыба отварная	100	19,8	6,6	0,3	162		№ р264 сб.1973
8.	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	23,1	168		№667 сб.2002г.
9.	Морковно-яблочный пудинг	105	2,6	7,1	14,4	136		№280 сб.2004
10	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8		Сб 1. 2002
11	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,8	31,8	178		
12	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58		№ р685 сб. 2004
	ИТОГО		30,6	29,6	84,69	776,8		
Паужин 21^{00}								
3.	Чай с молоком	200	4,15	0,85	1,25	15,4		№ р159 сб.2002
4.	Ватрушка с повидлом	75	4,3	5,3	37,7	217		№ р685,695 сб. 1996
	ИТОГО		8,45	6,1	38,95	232,4		
	Итого за четырнадцатый день		112,9	121,7	473	3672		
	Химический состав с учетом тепловых потерь		96	98,5	372	3015		