Утверждаю
Директор МАООУ "Пансионат "Радуга"

Е.Б.Микель

Четырнадцатидневное меню

(Примерное, возраст с 7-12лет и старше)

Сезон: осень 2026г.

МАООУ «Пансионат «Радуга»

по СанПин 2.3/2.4.4282-26

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День :1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак		**705**	17	28	86	653	11
Обед							
пп	Икра кабачковая	80	0	6	6	72	3
145	Щи из свежей капусты с картоф б/к	250	3	6	8	121	22
436	Гуляш из филе куриного в молоч. соусе	100	13	17	3	215	1
469	Макароные изделия отварные	150	6	5	31	191	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед		935	30	34	133	1058	30
Полдник							
ТТК	Булочка	50	6	3	23	143	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Полдник		250	7	3	52	265	27
Ужин							
49	Салат из белокачанной капусты с зелен.горошек	80	1	8	2	84	16
ттк	Жаркое по-домашнему	225	23	21	18	354	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	210	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
		667	31	29	100	710	24
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2		190	5	16	36	321	
Итого за день		**2747**	90	110	407	3007	92

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День : 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	10	17	2	208	
277	Каша жидкая Дружба	210	7	10	39	243	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	1
Итого за Завтрак		720	26	42	105	873	12
Обед							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	1	0	3	17	20
136	Борщ с капуст и картофелем б/к	250	3	6	12	112	11
395	Котлета рубленная с белокочанной капустой	70	8	10	7	151	11
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
538	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед		915	23	21	127	880	51
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник		280	18	13	20	262	2
Ужин							
ттк/37	Салат "Степной "из разных овощей	80	3	8	6	110	6
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
458	Каша вязкая гречневая	175	5	6	26	180	0
ттк/633	Булочка	50	5	10	44	181	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин		710	33	32	153	1002	1
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2		186	5	13	40	311	
Итого за день		**2811**	105	121	446	3328	54

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День : 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	8	0	72	
277	Каша жидкая 4 злаков	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	3			15	62	
Итого за Завтрак		692	19	32	82	666	11
Обед							
54.-11з-2020	Салат из припущенной моркови с яблоками	80	1	8	8	99	4
171	Суп с макарон. изделиями б/к	250	7	4	19	143	8
432	Птица отварная	100	22	12	1	200	9
54-2соус-2020	Соус основной	30		2	2	19	
471	Картофель отварной	150	6	8	25	202	13
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед		935	44	34	149	1148	61
Полдник							
320	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	0
п/п	Сок фруктовый	200			20	96	4
Итого за Полдник		250	6	3	43	239	4
Ужин							
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	5
402	Тефтели	100	8	10	6	158	13
460	Рис отварной с овощами	175	5	5	36	213	1
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
576	Чай с лимоном	200			15	62	3
Итого за Ужин		717	21	21	126	898	22
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Ужин2		195	6	16	39	337	
Итого за день		**2789**	96	106	439	3288	98

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День :4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	10	17	2	208	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак		705	22	40	88	798	11
Обед							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	1	0	3	17	20
157	Суп из овощей б/к	250	3	4	10	116	11
436	Гуляш из филе куриного в молоч. соусе	100	13	17	3	215	1
469	Макароные изделия отварные	150	6	5	31	191	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
592	Сок	200	0		20	96	4
Итого за Обед		935	30	26	132	998	36
Полдник							
320	Запеканка из творога	80	5	11	5	134	4
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник		280	11	17	13	244	4
Ужин							
85	Салат "Любительский"	80	1	9	6	101	17
367	Жаркое по-домашнему	225	23	21	18	354	5
633	Булочка	50	5	10	44	181	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Ужин		660	37	40	162	1121	49
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2		190	5	16	36	321	
Итого за день		**2770**	105	139	431	3482	100

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День : 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая манная	210	6	8	28	212	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	
Итого за Завтрак		727	18	27	85	652	11
Обед							
45	Салат с белокоч капустой с яблоками	80	1	4	5	70	26
164	Суп картофельный с рисом б/к	250	4	3	20	169	8
444	Котлеты рубленые из птицы	100	19	14	17	170	16
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед		935	35	26	147	1009	59
Полдник							
ТТК	Булочка Новинка	50	6	3	23		143
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Полдник		250	6	3	23	122	170
Ужин							
78	Салат из свеклы	80	1	8	5	98	15
416	Говядина в сочке	100	17	19	6	243	0
469	Макароные изделия отварн.	175	7	6	37	223	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин		710	32	33	128	987	15
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2		186	5	13	40	311	
Итого за день		**2817**	96	102	423	3081	255

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День : 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	8	0	72	
277	Каша жидкая геркулесовая	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	1
Итого за Завтрак		685	21	33	89	711	12
Обед							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	1	0	3	17	20
153	Рассольник ленинградкий б/к	250	3	6	17	158	8
443	Котлета натуральная из филе птицы	100	28	6	0	170	18
207	Картофель тушеный	150	5	9	16	206	8
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед		935	45	21	121	1010	58
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник		280	18	13	20	262	2
Ужин							
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	99	5
377	Плов	225	17	17	25	324	1
ттк/633	Булочка	50	5	10	44	181	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
575	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин		660	30	**35**	155	1027	6
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Ужин2		195	6	16	39	337	
Итого за день		**2755**	90	118	424	3347	78

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День : 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	10	17	2	208	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Завтрак		767	22	40	86	800	14
Обед							
78	Салат из свеклы	80	2	4	8	75	6
157	Суп из овощей б/к	250	3	4	10	116	11
438	Цыплята, тушеные с овощами	100	21	30	4	378	7
458	Каша вязкая гречневая	150	5	6	22	155	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед		935	39	44	138	1209	51
Полдник							
ттк	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	0
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник		250	7	3	43	239	4
Ужин							
26	Салат Столичный	80	5	10	5	133	4
331	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11	5	4	103	3
473	Пюре картофельное	175	4	6	23	165	6
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин		710	27	21	112	824	13
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2		190	5	16	36	321	
Итого за день		**2852**	100	124	415	3393	82

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День : 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
275	Каша жидкая Дружба	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак		720	17	28	86	653	11
Обед							
58	Салат из моркови(припущен) с чесноком с	80	1	6	5	82	4
165	Суп картофельный с горохом б/к	250	9	6	5	166	7
п/п	Котлеты "Крестьянские"	100	15	9	12	156	9
471	Картофель отварной	150	3	5	23	145	21
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед		935	36	37	130	1008	45
Полдник							
324	Пудинг из творога	80	12	7	12	152	
п/п	Молоко обогащенное	200	1	1	0	46	
Итого за Полдник		280	22	14	37	365	0
Ужин							
54-3з-2020	Помидоры в нарезки	80	1	0	3	17	20
369	Гуляш	100	11	13	3	218	1
459	Рис отварной	175	4	7	38	228	
633	Булочка	50	5	10	44	181	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Ужин		710	35	28	196	1129	48
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2		186	5	13	40	311	
Итого за день		**2831**	115	120	489	3466	104

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День : 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	6	0	72	
277	Каша жидкая манная	210	6	8	28	212	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак		685	18	28	85	659	11
Обед							
ТТК/46	Салат из белокоч. капусты и кукурузы	80	4	8	2	94	0
164	Суп картофельный с рисом б/к	250	4	3	20	169	
438	Цыплята, тушеные с овощами	100	21	30	4	378	7
469	Макароные изделия отварные	150	6	5	31	191	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед		935	43	46	151	1317	34
Полдник							
ТТК	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник		**250**	7	3	43	239	4
Ужин							
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	7
444	Котлеты рубленые из птицы	100	9	7	8	135	8
ТТК/198	Картофельное пюре с морковью	150	3	8	18	161	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин		660	20	21	110	821	20
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Ужин2		195	6	16	39	337	
Итого за день		**2725**	94	114	428	3373	69

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День : 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая геркулесовая	210	7	10	25	217	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	
Итого за Завтрак		705	21	30	89	702	11
Обед							
54-2з-2020	Помидоры в нарезки		80	1	0	3	17
171	Суп с макарон. изделиями б/к	250	7	4	19	143	8
443	Котлета натуральная из филе птицы	100	28	6	0	170	18
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
592	Сок	200	1		20	96	4
Итого за Обед		935	126	16	124	916	52
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник		280	18	13	20	262	2
Ужин							
тте/37	Салат Степной из разных овощей	80	3	8	6	110	6
403	Тефтели	100	11	13	3	202	2
458	Каша вязкая гречневая	175	5	6	26	180	
633	Булочка	50	5	10	44	181	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Ужин		710	31	37	159	1096	8
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2		190	5	16	36	321	
Итого за день		**2820**	201	112	428	3297	73

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День : 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	10	17	2	208	
275	Каша жидкая из пшена	210	7	10	39	279	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Завтрак		727	24	41	98	864	14
Обед							
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	3	87	19
145	Щи из свежей капусты с картоф б/к	250	3	6	8	121	22
436	Гуляш из филе куриного в молоч. соусе	100	13	17	3	215	1
459	Рис отварной	150	4	6	32	195	0
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед		935	29	37	131	1077	46
Полдник							
ттк	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	0
547	Компот из ягод	200	1			131	
Итого за Полдник		250	7	3	23	274	0
Ужин							
81	Салат из свеклы с сыром	80	2	4	8	75	4
п/п	Котлеты "Крестьянские"	100	15	9	12	156	9
469	Макароные изделия отварн.	175	7	6	37	223	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за		660	31	19	137	877	13
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2		186	5	13	40	311	
Итого за день		**2758**	96	113	429	3403	73

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День : 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	6	0	72	
277	Каша жидкая рисовая	210	5	9	29	215	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак		685	17	29	86	662	11
Обед							
пп	Икра кабачковая	80	0	6	6	72	3
136	Борщ с капуст и картофелем б/к	250	3	6	12	112	11
369	Гуляш	100	11	13	3	218	1
458	Каша вязкая гречневая	150	5	6	22	155	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Обед		935	27	31	128	1016	19
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник		280	18	13	20	262	0
Ужин							
61	Салат из припущ. моркови с чесноком	80	1	6	5	82	4
438	Цыплята, тушеные с овощами	100	17	24	4	280	7
471	Картофель отварной	175	3	5	27	169	24
ттк/631	Булочка ванильная	50	4	4	27	160	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Ужин		717	42	36	170	1116	38
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	45	3	8	23	180	
Итого за Ужин2		195	6	16	39	337	
Итого за день		**2812**	110	125	443	3393	68

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День : 13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
307	Омлет натуральный	55	10	17	2	208	
277	Каша жидкая Дружба	210	6	8	28	243	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
581	Кофейный напиток	200	2	1	22	107	
Итого за Завтрак		705	25	40	94	873	11
Обед							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	80	1	0	3	17	20
165	Суп картофельный с горохом б/к	250	9	6	19	166	7
ттк	Котлета Загадка	100	17	12	8	206	2
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
541	Компот из ягод	200	1		29	122	27
Итого за Обед		935	38	23	144	1015	61
Полдник							
ттк	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	0
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник		25	7	3	43	239	4
Ужин							
90	Винегрет с зеленым горошком	80	1	6	4	102	7
432	Птица отварная	100	22	12	1	200	9
469	Макароные изделия отварн.	175	7	6	37	223	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
576	Чай с лимоном	200/7			15	62	3
Итого за Ужин		66	37	24	122	950	19
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	40	2	8	20	164	
Итого за Ужин2		190	5	16	36	321	
Итого за день		**2747**	112	106	439	3398	95

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню для санаторных заездов

День : 14

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	15		12		113	
2	Сыр порциями	20	5	6	0	72	
277	Каша жидкая манная	210	6	8	28	212	1
п/п	Батон	40	6	1	32	114	
п/п	Фрукт	200	1	1	10	88	10
578	Чай с сахаром	200			15	60	
Итого за Завтрак		685	17	27	60	511	11
Обед							
84	Салат Пестрый	80	1	4	12	81	7
153	Рассольник ленинградкий б/к	250	3	6	17	158	8
443	Котлета натуральная из филе птицы	100	28	6	0	170	18
468	Пюре гороховое	150	15	5	29	227	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	
Итого за Обед		925	51	11	114	856	18
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	80	12	7	12	152	
п/п	Молоко обогащенное	200	6	6	8	110	
Итого за Полдник		280	18	13	20	262	0
Ужин							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	80	1	0	3	17	20
377	Плов	225	17	17	25	324	1
633	Булочка	50	5	10	44	181	
п/п	Хлеб пшеничный / ржаной	80/75	7		65	363	
547	Компот	200	1			131	
того за Ужин		660	40	35	119	1016	21
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	150	3	8	16	157	
п/п	Кондитерское изделия	36	2	5	24	154	
Итого за Ужин2		186	5	13	40	311	
Итого за день		2736	123	129	353	2956	50