

ЛДП вариант 2

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. ценность, Ккал.
День 1						
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	520	15.4	17.6	76.6	525.2
обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	795	32.1	18.7	101.6	704.6
	Итого за день	1315	47.5	36.3	178.2	1229.8
День 2						
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	520	20	24.1	89.2	652.5
обед						
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	780	29.4	29.1	80.7	702.2
	Итого за день	1300	49.4	53.2	169.9	1354.7
День 3						
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	520	13.9	16.3	79.4	519.2
обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6

пром	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за обед	840	39.1	16.5	91.1	669.7
	Итого за день	1360	53	32.8	170.5	1188.9
День 4						
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	520	13.6	17.3	67	477.2
обед						
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	820	37.7	18.3	98.9	710.9
	Итого за день	1340	51.3	35.6	165.9	1188.1
День 5						
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша «Дружба»	250	6.2	7.4	30	211.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	520	11.3	15.3	66	446.5
обед						
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.1	2.5	16.1	105.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
пром	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	0	0	19.4	77.6
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	815	30,4	14.3	110.5	691.6
	Итого за день	1335	41.7	29.6	176.5	1138.1
День 6						
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	520	16.2	18.1	82	554.3
обед						
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за обед	820	38.9	13.2	98.1	667.2
	Итого за день	1340	55.1	31.3	180.1	1221.5
День 7						
завтрак						
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
пром	Молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	440	36.7	11.8	77.2	561
обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	795	43.7	13.2	98.4	688.2
	Итого за день	1235	80.4	25	175.6	1249,2
День 8						
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	520	18.1	20.7	72.9	549.7
обед						
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	0	0	19.4	77.6
	Итого за обед	795	33.4	19.5	113.2	762.3
	Итого за день	1315	51.5	40.2	186.1	1312
День 9						
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеница	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	520	15.5	20.6	83.1	578.9
обед						
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.1	2.5	16.1	105.9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за обед	840	32.7	11	92.1	597.8
	Итого за день	1360	48.2	31.6	175.2	1176.7
День 10						
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	520	15.4	17.6	76.6	524.6
обед						
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4

54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	800	34	22.5	107.3	729.6
	Итого за день	1320	49.4	40.1	183.9	1254.2
День 11						
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	520	13.6	17.3	67	477.2
обед						
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	780	29.4	29.1	80.7	702.2
	Итого за день	1300	43	46.4	147.7	1179.4
День 12						
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	520	13.9	16.3	79.4	519.2
обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за обед	840	39.1	16.5	91.1	669.7
	Итого за день	1360	53	32.8	170.5	1188.9
День 13						
завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	520	20	24.1	89.2	652.5
обед						
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	820	37.7	18.3	98.9	710.9
	Итого за день	1340	57.7	42.4	188.1	1363.4
День 14						

завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	520	15.4	17.6	76.6	525.2
обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	795	32.1	18.7	101.6	704.6
	Итого за день	1315	47.5	36.3	178.2	1229.8