

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа «Фаворит»



(Handwritten signature)

Виноградов Э.Ю.
2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей

в спортивно-оздоровительном лагере «Ласточка»

МБУ ДО СШ «Фаворит»

«ЛЕТО- 2023»

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей 6,5-17 лет

День: День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
6	Каша "Дружба" молочная	250	9,08	7,75	50,00	312,75	0,02	0,06	0,00	0,00	14,03	0,00	0,00	0,12
9	Омлет натуральный, запеченный	80	10,25	7,70	1,48	128,47	0,06	0,18	0,00	0,00	60,21	0,00	0,00	1,48
96	Масло сливочное шоколадное	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
94	Сыр порционный	15	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
88	Какао	200	3,90	3,80	20,80	130,10	0,00	1,30	0,00	0,00	127,50	0,00	0,00	0,70
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2%100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	5,70	0,90	2,70	66,90	0,00	14,90	0,00	0,00	28,30	0,00	0,00	0,60
38	Суп гороховый на мясокостном бульоне	350	1,64	12,25	28,24	194,71	0,35	7,47	0,00	0,00	85,63	0,00	0,00	3,74
60	Котлета мясная рубленая паровая	100	12,00	15,38	6,25	194,25	0,13	0,00	0,00	0,00	14,88	0,00	0,00	2,38
48	Макароны отварные с маслом	200	7,28	20,50	49,40	345,18	0,16	0,00	0,00	0,00	23,38	0,00	0,00	1,36
86	Компот из свежих фруктов	200	0,10	0,10	17,90	69,40	0,00	3,20	0,00	0,00	14,20	0,00	0,00	0,50
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
589	Пряники	50	2,35	2,95	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
	УЖИН													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
69	Плов с мясом птицы	250	19,55	17,95	41,48	434,65	0,00	1,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
90	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	56,80	0,00	0,10	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	0,50
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный напиток	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
77	Ватрушка с творогом	90	10,93	10,50	33,14	287,29	0,07	0,07	0,00	0,00	67,86	0,00	0,00	0,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		110,44	124,87	432,50	3280,10	1,07	34,96	0,00	0,00	723,92	0,00	0,00	21,16

День: День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
5	Каша манная молочная	250	8,50	7,33	38,00	258,75	0,08	0,75	0,00	0,00	157,93	0,00	0,00	0,50
81	Запеканка творожная со сгущенкой	70	6,33	9,56	6,94	126,93	0,03	0,19	0,00	0,00	102,85	0,00	0,00	0,41
94	Сыр порционный	15	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
95	Масло сливочное (порциями)	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
91	Чай сладкий с лимоном	200	0,00	0,20	16,30	63,90	0,00	4,10	0,00	0,00	15,10	0,00	0,00	0,60
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2%100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	5,70	0,90	2,70	66,90	0,00	14,90	0,00	0,00	28,30	0,00	0,00	0,60
25	Рассольник на мясокостном бульоне	350	0,60	7,98	26,32	143,92	0,00	28,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
308	Бифштекс мясной	100	13,10	16,10	6,60	209,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
50	Рис отварной	200	7,28	4,54	34,00	251,46	0,04	2,73	0,00	0,00	6,36	0,00	0,00	0,82
83	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	1,40	49,20	205,40	0,00	1,20	0,00	0,00	78,10	0,00	0,00	3,80
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
507	Зефир	50	0,00	0,80	78,50	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
58	Птица запеченная	120	16,47	22,16	1,98	262,22	0,12	2,11	0,00	0,00	29,59	0,00	0,00	1,61
49	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,66	11,40	54,86	360,70	0,26	0,00	0,00	0,00	18,96	0,00	0,00	6,09
84	Кисель	200	0,00	0,20	27,80	110,20	0,00	40,00	0,00	0,00	19,20	0,00	0,00	0,30
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный напиток	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
78	Булочка с джемом	90	10,25	6,75	45,08	318,17	0,08	0,17	0,00	0,00	38,42	0,00	0,00	0,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		112,13	118,49	419,24	3422,00	0,98	62,36	0,00	1,20	774,43	25,00	4,50	24,61

День: День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
4	Каша пшеничная молочная	250	9,67	8,92	44,07	300,58	0,18	0,75	0,00	0,00	166,50	0,00	0,00	1,43
72	Сосиски отварные	50	11,00	8,00	0,05	122,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
94	Сыр порционный	15	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
96	Масло сливочное шоколадное	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
87	Кофейный напиток	200	4,80	4,60	24,40	154,60	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2%100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	5,70	0,90	2,70	66,90	0,00	14,90	0,00	0,00	28,30	0,00	0,00	0,60
200	Пельмени с бульоном	350	14,0	15,9	31,2	350,11	0,00	45,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70	Голубцы ленивые с отварным мясом	250	18,30	18,30	23,40	333,07	0,00	57,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
83	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	1,40	49,20	205,40	0,00	1,20	0,00	0,00	78,10	0,00	0,00	3,80
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Вафли	50	0,00	0,00	0,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
51	Котлеты рыбные любительские	130	3,90	16,25	7,97	130,17	0,08	1,06	0,00	0,00	63,46	0,00	0,00	1,38
44*	Пюре картофельное	200	7,00	4,34	10,74	172,00	0,00	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
90	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	56,80	0,00	0,10	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	0,50
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный продукт	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
79	Булочка веснушка	90	11,40	3,20	55,80	303,80	0,20	1,20	0,00	0,00	63,00	0,00	0,00	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		102,81	116,04	305,25	3176,96	1,08	143,43	0,00	0,00	688,82	0,00	0,00	20,38

День: День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
3	Каша рисовая молочная	250	8,50	6,32	47,58	292,18	0,01	0,05	0,00	0,00	11,32	0,00	0,00	0,07
300	Яйца вареные	40	4,60	5,10	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
94	Сыр порционный	15	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
95	Масло сливочное (порциями)	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
90	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	56,80	0,00	0,10	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	0,50
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2%100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	5,70	0,90	2,70	66,90	0,00	14,90	0,00	0,00	28,30	0,00	0,00	0,60
31	Ши на мясокостном бульоне	350	0,28	6,79	12,22	79,80	0,00	45,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
69	Плов с мясом птицы	250	19,55	17,95	41,48	434,65	0,00	1,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
83	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	1,40	49,20	205,40	0,00	1,20	0,00	0,00	78,10	0,00	0,00	3,80
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый или овощной	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
451	Печенье	50	0,04	1,00	2,22	145,00	0,00	6,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
63	Тефтели из говядины	100	20,25	23,45	9,20	317,25	0,18	1,88	0,00	0,00	20,82	0,00	0,00	3,75
304	Макароны отварные	200	7,16	4,86	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	0,00	0,70
91	Чай сладкий с лимоном	200	0,00	0,20	16,30	63,90	0,00	4,10	0,00	0,00	15,10	0,00	0,00	0,60
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный напиток	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
80	Булочка с изюмом	90	13,14	7,79	41,43	332,93	0,14	0,07	0,00	0,00	46,14	0,00	0,00	1,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		109,45	103,86	350,64	3238,81	0,87	79,01	0,10	0,58	507,54	158,26	5,00	23,49

День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
183	Каша овсяная молочная	250	12,80	9,90	41,20	320,00	0,25	0,68	0,00	0,00	183,98	0,00	0,00	2,10
15	Колбаса вареная	40	7,20	4,80	0,00	84,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
94	Сыр порционный	15	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
96	Масло сливочное шоколадное	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
88	Какао	200	3,90	3,80	20,80	130,10	0,00	1,30	0,00	0,00	127,50	0,00	0,00	0,70
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2%100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
15	Салат витаминный с растительным маслом	80	5,70	0,90	6,30	80,70	0,00	14,50	0,00	0,00	34,40	0,00	0,00	0,80
28	Борщ на мясокостном бульоне	350	0,20	5,02	11,10	166,93	0,00	32,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
59	Биточки из кур паровые	120	10,91	17,02	7,63	206,83	0,11	0,76	0,00	0,00	16,25	0,00	0,00	1,75
49	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,66	11,40	54,86	360,70	0,26	0,00	0,00	0,00	18,96	0,00	0,00	6,09
83	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	1,40	49,20	205,40	0,00	1,20	0,00	0,00	78,10	0,00	0,00	3,80
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
510	Конфеты с помадной начинкой	30	0,00	0,80	78,50	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
98	Жаркое по-домашнему	250	20,17	18,75	20,33	338,33	0,01	1,60	0,00	0,00	7,97	0,00	0,00	0,35
90	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	56,80	0,00	0,10	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	0,50
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный напиток	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
77	Ватрушка с творогом	90	10,93	10,50	33,14	287,29	0,07	0,07	0,00	0,00	67,86	0,00	0,00	0,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		107,02	109,70	398,75	3134,70	1,36	40,71	0,00	2,58	945,89	38,50	10,68	31,60

День: День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша геркулесовая молочная	250	10,43	7,57	31,42	249,42	0,18	0,75	0,00	0,00	178,25	0,00	0,00	1,58
9	Омлет натуральный, запеченный	80	10,25	7,70	1,48	128,47	0,06	0,18	0,00	0,00	60,21	0,00	0,00	1,48
94	Сыр порционный	15	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
95	Масло сливочное (порциями)	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
90	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	56,80	0,00	0,10	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	0,50
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2%100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	5,70	0,90	2,70	66,90	0,00	14,90	0,00	0,00	28,30	0,00	0,00	0,60
25	Суп рыбный	350	0,60	7,98	26,32	163,8	0,00	28,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
58	Птица запеченная	120	16,47	22,16	1,98	262,22	0,12	2,11	0,00	0,00	29,59	0,00	0,00	1,61
50	Рис отварной	200	7,28	4,54	34,00	251,46	0,04	2,73	0,00	0,00	6,36	0,00	0,00	0,82
83	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	1,40	49,20	205,40	0,00	1,20	0,00	0,00	78,10	0,00	0,00	3,80
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
589	Пряники	50	2,35	2,95	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
	УЖИН													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
302	Печень по-строгановски	100	8,40	15,70	5,10	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
161*	Пюре гороховое	200	7,28	20,50	49,40	345,18	0,16	0,00	0,00	0,00	23,38	0,00	0,00	1,36
91	Чай сладкий с лимоном	200	0,00	0,20	16,30	63,90	0,00	4,10	0,00	0,00	15,10	0,00	0,00	0,60
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный напиток	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
78	Булочка с джемом	90	10,25	6,75	45,08	318,17	0,08	0,17	0,00	0,00	38,42	0,00	0,00	0,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		102,95	117,69	367,01	3206,14	1,11	110,24	0,00	1,20	790,34	25,00	4,50	24,50

День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
4	Каша пшеничная молочная	250	9,67	8,92	44,07	300,58	0,18	0,75	0,00	0,00	166,50	0,00	0,00	1,43
72	Сосиски отварные	50	11,00	8,00	0,05	122,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
94	Сыр порционный	15	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
96	Масло сливочное шоколадное	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
90	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	56,80	0,00	0,10	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	0,50
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2%100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	5,70	0,90	2,70	66,90	0,00	14,90	0,00	0,00	28,30	0,00	0,00	0,60
38	Суп гороховый на мясокостном бульоне	350	1,64	12,25	28,24	194,71	0,35	7,47	0,00	0,00	85,63	0,00	0,00	3,74
130	Шницель рубленый натуральный	100	17,21	25,75	0,36	283,91	0,19	3,07	0,00	0,00	50,68	0,00	0,00	1,24
48	Макароны отварные с маслом	200	8,42	6,69	29,83	231,14	0,08	0,00	0,00	0,00	4,54	0,00	0,00	0,91
83	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	1,40	49,20	205,40	0,00	1,20	0,00	0,00	78,10	0,00	0,00	3,80
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Вафли	50	0,00	0,00	0,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
59	Биточки из кур паровые	120	10,91	17,02	7,63	206,83	0,11	0,76	0,00	0,00	16,25	0,00	0,00	1,75
49	Рагу овощное	200	8,92	3,30	7,70	145,54	0,08	13,23	0,00	0,00	94,54	0,00	0,00	1,54
91	Чай сладкий с лимоном	200	0,00	0,20	16,30	63,90	0,00	4,10	0,00	0,00	15,10	0,00	0,00	0,60
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный продукт	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
79	Булочка веснушка	90	11,40	3,20	55,80	333,80	0,20	1,20	0,00	0,00	63,00	0,00	0,00	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		118,64	119,62	328,53	3329,15	1,63	77,21	0,00	0,00	101,07	0,00	0,00	28,53

День: День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
6	Каша "Дружба" молочная	250	9,08	7,75	50,00	312,75	0,02	0,06	0,00	0,00	14,03	0,00	0,00	0,12
81	Запеканка творожная со сгущенкой	70	6,33	9,56	6,94	126,93	0,03	0,19	0,00	0,00	102,85	0,00	0,00	0,41
94	Сыр порционный	15	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
95	Масло сливочное (порциями)	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
88	Какао	200	3,90	3,80	20,80	130,10	0,00	1,30	0,00	0,00	127,50	0,00	0,00	0,70
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2%100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	5,70	0,90	2,70	66,90	0,00	14,90	0,00	0,00	28,30	0,00	0,00	0,60
37	Суп с клецками на курином бульоне	350	2,90	8,85	29,99	201,01	0,12	7,35	0,00	0,00	59,62	0,00	0,00	1,52
51	Котлеты рыбные любительские	130	3,90	16,25	7,97	130,17	0,08	1,06	0,00	0,00	63,46	0,00	0,00	1,38
49	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,66	11,40	54,86	360,70	0,26	0,00	0,00	0,00	18,96	0,00	0,00	6,09
83	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	1,40	49,20	205,40	0,00	1,20	0,00	0,00	78,10	0,00	0,00	3,80
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
451	Печенье	50	0,04	1,00	2,22	145,00	0,00	6,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
70	Голубцы ленивые с отварным мясом	250	18,30	18,30	23,40	333,07	0,00	57,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
91	Чай сладкий с лимоном	200	0,00	0,20	16,30	63,90	0,00	4,10	0,00	0,00	15,10	0,00	0,00	0,60
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный напиток	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
80	Булочка с изюмом	90	13,14	7,79	41,43	332,93	0,14	0,07	0,00	0,00	46,14	0,00	0,00	1,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		97,86	103,86	374,64	3179,72	0,78	141,28	0,00	0,00	708,68	0,00	0,00	19,37

День: День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
3	Каша рисовая молочная	250	8,50	6,32	47,58	292,18	0,01	0,05	0,00	0,00	11,32	0,00	0,00	0,07
15	Колбаса вареная	40	7,20	4,80	0,00	84,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
94	Сыр порционный	15	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
96	Масло сливочное шоколадное	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
90	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	56,80	0,00	0,10	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	0,50
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2%100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	5,70	0,90	2,70	66,90	0,00	14,90	0,00	0,00	28,30	0,00	0,00	0,60
28	Борщ на мясокостном бульоне	350	0,20	5,02	11,10	166,93	0,00	32,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
308	Бифштекс мясной	100	13,10	16,10	6,60	209,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
48*	Макароны отварные	200	8,86	7,04	31,40	243,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
86	Компот из свежих фруктов	200	0,10	0,10	17,90	69,40	0,00	3,20	0,00	0,00	14,20	0,00	0,00	0,50
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
510	Конфеты с помадной начинкой	30	0,00	0,80	78,50	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
69	Плов с мясом птицы	250	19,55	17,95	41,48	434,65	0,00	1,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
84	Кисель	200	0,00	0,20	27,80	110,20	0,00	40,00	0,00	0,00	19,20	0,00	0,00	0,30
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный напиток	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
77	Ватрушка с творогом	90	10,93	10,50	33,14	287,29	0,07	0,07	0,00	0,00	67,86	0,00	0,00	0,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		103,53	95,55	312,94	2920,38	0,39	99,40	0,00	0,00	424,57	0,00	0,00	9,40

День: День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша геркулесовая молочная	250	10,43	7,57	31,42	249,42	0,18	0,75	0,00	0,00	178,25	0,00	0,00	1,58
300	Яйца вареные	40	4,60	5,10	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
94	Сыр порционный	15	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
95	Масло сливочное (порциями)	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
90	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	56,80	0,00	0,10	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	0,50
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2% 100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	5,70	0,90	2,70	66,90	0,00	14,90	0,00	0,00	28,30	0,00	0,00	0,60
200	Пельмени с бульоном	350	14,0	15,9	31,2	350,11	0,00	45,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70	Голубцы ленивые с отварным мясом	250	18,30	18,30	23,40	333,07	0,00	57,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
83	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	1,40	49,20	205,40	0,00	1,20	0,00	0,00	78,10	0,00	0,00	3,80
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
589	Пряники	50	2,35	2,95	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
	УЖИН													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
59	Биточки из кур паровые	120	10,91	17,02	7,63	206,83	0,11	0,76	0,00	0,00	16,25	0,00	0,00	1,75
161	Пюре гороховое	200	7,28	20,50	49,40	345,18	0,16	0,00	0,00	0,00	23,38	0,00	0,00	1,36
91	Чай сладкий с лимоном	200	0,00	0,20	16,30	63,90	0,00	4,10	0,00	0,00	15,10	0,00	0,00	0,60
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный напиток	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
78	Булочка с джемом	90	10,25	6,75	45,08	318,17	0,08	0,17	0,00	0,00	38,42	0,00	0,00	0,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		104,25	125,40	379,87	3225,96	1,23	47,84	0,10	1,40	884,57	102,00	9,50	24,80

День: День 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
5	Каша манная молочная	250	8,50	7,33	38,00	258,75	0,08	0,75	0,00	0,00	157,93	0,00	0,00	0,50
9	Омлет натуральный, запеченный	80	10,25	7,70	1,48	128,47	0,06	0,18	0,00	0,00	60,21	0,00	0,00	1,48
94	Сыр порционный	12	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
96	Масло сливочное шоколадное	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
87	Кофейный напиток	200	4,80	4,60	24,40	154,60	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2%100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	5,70	0,90	2,70	66,90	0,00	14,90	0,00	0,00	28,30	0,00	0,00	0,60
31	Щи на мясокостном бульоне	350	0,28	6,79	12,22	79,80	0,00	45,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
63	Тефтели из говядины	100	20,25	23,45	9,20	317,25	0,18	1,88	0,00	0,00	20,82	0,00	0,00	3,75
48	Макароны отварные	200	8,42	6,69	29,83	231,14	0,08	0,00	0,00	0,00	4,54	0,00	0,00	0,91
83	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	1,40	49,20	205,40	0,00	1,20	0,00	0,00	78,10	0,00	0,00	3,80
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Вафли	50	0,00	0,00	0,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
302	Печень по-строгановски	100	8,40	15,70	5,10	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
49	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,66	11,40	54,86	360,70	0,26	0,00	0,00	0,00	18,96	0,00	0,00	6,09
91	Чай сладкий с лимоном	200	0,00	0,20	16,30	63,90	0,00	4,10	0,00	0,00	15,10	0,00	0,00	0,60
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный напиток	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
79	Булочка веснушка	90	11,40	3,20	55,80	333,80	0,20	1,20	0,00	0,00	63,00	0,00	0,00	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		114,19	110,12	389,26	3360,98	1,21	142,08	0,00	0,00	769,67	0,00	0,00	29,62

День: День 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
4	Каша пшеничная молочная	250	9,67	8,92	44,07	300,58	0,18	0,75	0,00	0,00	166,50	0,00	0,00	1,43
72	Сосиски отварные	50	11,00	8,00	0,05	122,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
94	Сыр порционный	15	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
95	Масло сливочное (порциями)	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
90	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	56,80	0,00	0,10	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	0,50
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2%100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	5,70	0,90	2,70	66,90	0,00	14,90	0,00	0,00	28,30	0,00	0,00	0,60
25	Рассольник на мясокостном бульоне	350	0,60	7,98	26,32	143,92	0,00	28,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
98	Жаркое по-домашнему	250	20,17	18,75	20,33	338,33	0,01	1,60	0,00	0,00	7,97	0,00	0,00	0,35
83	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	1,40	49,20	205,40	0,00	1,20	0,00	0,00	78,10	0,00	0,00	3,80
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
451	Печенье	50	0,04	1,00	2,22	145,00	0,00	6,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
16	Салат из помидоров с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
51	Котлеты рыбные любительские	130	3,90	16,25	7,97	130,17	0,08	1,06	0,00	0,00	63,46	0,00	0,00	1,38
161*	Пюре гороховое	200	7,28	20,50	49,40	345,18	0,16	0,00	0,00	0,00	23,38	0,00	0,00	1,36
91	Чай сладкий с лимоном	200	0,00	0,20	16,30	63,90	0,00	4,10	0,00	0,00	15,10	0,00	0,00	0,60
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный напиток	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
80	Булочка с изюмом	90	13,14	7,79	41,43	332,93	0,14	0,07	0,00	0,00	46,14	0,00	0,00	1,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		110,54	105,10	341,81	3112,76	0,75	62,67	0,00	0,00	783,54	0,00	0,00	18,03

День: День 13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
6	Каша "Дружба" молочная	250	9,08	7,75	50,00	312,75	0,02	0,06	0,00	0,00	14,03	0,00	0,00	0,12
81	Запеканка творожная со сгущенкой	70	6,33	9,56	6,94	126,93	0,03	0,19	0,00	0,00	102,85	0,00	0,00	0,41
94	Сыр порционный	15	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
96	Масло сливочное шоколадное	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
87	Кофейный напиток	200	4,80	4,60	24,40	154,60	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2%100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	5,70	0,90	2,70	66,90	0,00	14,90	0,00	0,00	28,30	0,00	0,00	0,60
25	Суп рыбный	350	0,60	7,98	26,32	163,8	0,00	28,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
60	Котлета мясная рубленая паровая	100	12,00	15,38	6,25	194,25	0,13	0,00	0,00	0,00	14,88	0,00	0,00	2,38
44*	Пюре картофельное	200	7,00	4,34	10,74	172,00	0,00	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
83	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	1,40	49,20	205,40	0,00	1,20	0,00	0,00	78,10	0,00	0,00	3,80
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый или овощной	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
507	Зефир	50	0,00	0,80	78,50	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
69	Плов с мясом птицы	250	19,55	17,95	41,48	434,65	0,00	1,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
90	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	56,80	0,00	0,10	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	0,50
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный напиток	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
77	Ватрушка с творогом	90	10,93	10,50	33,14	287,29	0,07	0,07	0,00	0,00	67,86	0,00	0,00	0,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95,49	99,85	428,52	3093,20	0,79	49,81	0,00	0,00	650,89	0,00	0,00	18,75

День: День 14

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша геркулесовая молочная	250	10,43	7,57	31,42	249,42	0,18	0,75	0,00	0,00	178,25	0,00	0,00	1,58
300	Яйца вареные	40	4,60	5,10	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
94	Сыр порционный	15	5,76	4,59	0,00	72,00	0,00	0,35	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,24
95	Масло сливочное (порциями)	10	12,45	0,15	0,15	112,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,03
90	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	56,80	0,00	0,10	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	0,50
350	Йогурт фруктовый м.д.ж1,2%100 мл	125	5,13	0,99	1,13	66,75	0,00	0,13	0,00	0,00	15,5	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	ОБЕД													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	5,70	0,90	2,70	66,90	0,00	14,90	0,00	0,00	28,30	0,00	0,00	0,60
37	Суп с клецками на курином бульоне	350	2,90	8,85	29,99	201,01	0,12	7,35	0,00	0,00	59,62	0,00	0,00	1,52
59	Биточки из кур паровые	120	10,91	17,02	7,63	206,83	0,11	0,76	0,00	0,00	16,25	0,00	0,00	1,75
48	Макароны отварные	200	8,42	6,69	29,83	231,14	0,08	0,00	0,00	0,00	4,54	0,00	0,00	0,91
83	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	1,40	49,20	205,40	0,00	1,20	0,00	0,00	78,10	0,00	0,00	3,80
116	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК													
89	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
458	Фрукты свежие	200	1,00	1,00	24,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
510	Конфеты с помадной начинкой	30	0,00	0,80	78,50	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	УЖИН													
19*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,28	0,68	2,78	53,40	0,04	11,77	0,00	0,00	10,43	0,00	0,00	0,53
130	Шницель рубленый натуральный	100	17,21	25,75	0,36	283,91	0,19	3,07	0,00	0,00	50,68	0,00	0,00	1,24
50	Рис отварной	200	7,28	4,54	34,00	251,46	0,04	2,73	0,00	0,00	6,36	0,00	0,00	0,82
91	Чай сладкий с лимоном	200	0,00	0,20	16,30	63,90	0,00	4,10	0,00	0,00	15,10	0,00	0,00	0,60
878	Хлеб пшеничный	60	0,84	4,92	0,78	117,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52
	УЖИН 2													
386	Кисломолочный напиток	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
78	Булочка с джемом	90	10,25	6,75	45,08	318,17	0,08	0,17	0,00	0,00	38,42	0,00	0,00	0,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		107,65	113,54	379,49	3212,81	1,03	36,51	0,10	1,40	765,41	102,00	9,50	22,35

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		1496,95	1563,69	5208,45	44793,67	14,29	1127,50	0,30	8,36	10431,35	450,76	43,68

Меню может быть изменено по согласованию с администрацией лагеря.