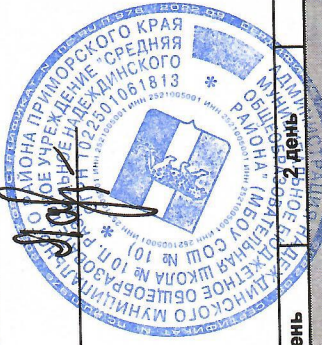




Согласовано



МЕНЮ

для детей находящихся в оздоровительном лагере с дневным пребыванием
12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 280	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 220	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС 280	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 190	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 180	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 280	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 250	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 220	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 280
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 90	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200
	ЧАЙ С САХАРОМ 200		ЧАЙ С САХАРОМ 200	ФРУКТ СВЕЖИЙ 110		ЧАЙ С САХАРОМ 200	ФРУКТ СВЕЖИЙ 110	ЧАЙ С САХАРОМ 200	
Обед									
СУП ГОРОХОВЫЙ 250	СУП РИСОВЫЙ 250	СВЕКОЛЬНИК 250	СУП С КРУПой (ГРЕЧНЕВАЯ) 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	РАССОЛЬНИК 250	СУП С КРУПой И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПЛОВ С МЯСОМ 250	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	РИС ОТВАРНОЙ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 100	ГУЛЯШ ИЗ КУР 100	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КО НСЕРВИРОВАННЫЕ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100	КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ПАРОВАЯ 100	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 130	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КО НСЕРВИРОВАННЫЕ 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 100
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 100	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КО НСЕРВИРОВАННЫЕ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 60	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КО НСЕРВИРОВАННЫЕ 60	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КО НСЕРВИРОВАННЫЕ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 60
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КО НСЕРВИРОВАННЫЕ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200			КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200									
Полдник									
БУЛОЧКА К ЧАЮ 80	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 80	БУЛОЧКА ЗАКУСОЧНАЯ 80	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80	БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ 80	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 80	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 80	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 80	БУЛОЧКА С МАКОМ, САХАРОМ 80	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 80
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/157	МОЛОКО УЛЬ-ТРАПАСТЕРИЗОВА ННОЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/157	МОЛОКО УЛЬ-ТРАПАСТЕРИЗОВА ННОЕ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества							№ Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																		
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	280	8,7	15,9	44,0	354,7	0,17	0,08	1,43	0,20	0,17	151,83	48,53	190,19	1,31	290,02	14,00	0,01	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	550	14,1	16,4	94,3	580,3	0,25	0,08	2,80	0,20	0,20	171,72	73,64	251,75	3,65	380,32	14,00	0,02	0,00
Обед																		
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	10,1	9,2	18,0	195,0	0,17	0,85	0,22	0,00	0,11	40,89	35,78	123,04	2,04	605,21	7,16	0,08	0,01
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,4	3,8	19,0	120,1	0,11	9,60	0,02	0,06	0,07	18,61	25,83	64,09	1,12	682,59	6,00	0,04	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	6,8	10,0	112,3	0,02	21,35	0,06	0,00	0,04	53,99	20,66	39,82	1,22	264,50	3,69	0,01	0,00
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	10,1	12,8	8,7	190,5	0,06	0,49	0,05	0,42	0,07	10,43	14,87	102,31	0,95	153,30	5,62	0,05	0,01
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	880	32,8	33,2	101,1	837,2	0,53	44,29	0,35	8,24	0,13	209,54	144,03	446,98	7,31	1 974,49	22,47	0,19	0,02
Полдник																		
БУЛОЧКА К ЧАЮ	80	6,1	3,1	39,8	211,9	0,07	0,00	0,02	0,13	0,06	14,20	8,84	54,88	0,65	78,86	1,98	0,01	0,02
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	280	9,9	6,2	64,2	352,9	0,10	0,52	0,04	0,13	0,18	125,63	36,33	150,46	1,52	286,15	10,98	0,01	0,02
Всего за день:	56,8	55,8	259,7	1 770,4	0,88	45,51	0,47	11,62	0,46	0,80	506,89	254,00	849,19	12,48	2 640,96	47,45	0,22	0,04

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества							№ Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	14,6	34,7	4,4	388,8	0,07	0,40	0,39	2,58	0,47	136,84	19,76	232,87	2,40	256,01	26,85	0,05	0,03
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	550	21,8	35,4	58,5	637,7	0,20	2,80	0,39	4,67	0,53	167,53	56,21	327,91	5,12	405,71	26,85	0,06	0,03
Обед																		
СУП РИСОВЫЙ	250	7,9	7,9	21,8	189,6	0,10	5,65	0,25	0,34	0,04	0,09	29,23	31,48	108,07	1,32	456,20	5,91	0,08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,07	0,00	0,04	0,96	0,00	13,20	8,40	43,20	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	11,5	13,6	8,7	203,2	0,07	2,50	0,37	1,74	0,00	0,09	21,73	20,42	109,39	1,30	233,98	5,33	0,07
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	840	33,7	27,8	113,6	841,3	0,41	14,15	0,66	5,46	0,04	28,16	107,19	378,38	5,56	959,07	11,24	0,16	0,02
Полдник																		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,0	10,4	47,7	307,9	0,08	0,00	0,01	2,41	0,04	14,16	9,07	50,54	0,58	78,04	1,18	0,01	0,02
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	13,29	4,58	5,10	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	302	6,2	10,4	62,6	369,4	0,08	1,14	0,01	2,41	0,04	27,45	13,65	55,64	1,01	102,91	1,18	0,01	0,02
Всего за день:	61,7	73,5	234,7	1 948,4	0,69	18,09	1,06	12,54	2,67	0,86	311,84	177,05	761,93	11,69	1 467,69	39,27	0,23	0,07

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества							№ Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																		
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	280	11,7	19,7	48,3	418,8	0,23	0,97	0,09	2,00	0,20	218,51	83,15	293,80	2,09	450,84	20,00	0,03	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	550	17,1	20,3	98,6	644,4	0,31	0,97	0,09	3,37	0,20	238,40	108,26	355,36	4,43	541,14	20,00	0,04	0,00
Обед																		
СВЕКОЛЬНИК	250	9,9	12,6	14,9	212,1	0,10	6,61	0,23	2,09	0,00	12,39	32,34	120,17	1,82	531,33	8,97	0,09	0,01
ПЛОВ С МЯСОМ	250	18,1	22,4	47,4	463,3	0,11	1,97	0,32	4,15	0,00	0,14	25,28	47,93	211,69	1,98	289,10	6,76	0,13

Продукты	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества											№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	4.1	0.3	8.6	54.1	0.11	6.00	0.00	1.44	0.00	0.07	34.02	30.24	79.92	1.08	203.40	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	810	35.7	35.5	107.8	894.7	0.38	14.58	0.55	8.66	0.00	0.36	117.73	127.16	449.58	5.78	1 089.32	0.00	0.23	0.00	0.04
Полдник																				
БУЛОЧКА ЗАКУСОЧНАЯ	80	6.1	2.2	40.4	205.1	0.10	1.50	0.00	0.59	0.02	0.04	14.35	12.36	56.79	0.71	179.24	2.08	0.02	0.02	0.00
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	280	12.0	7.3	50.3	315.6	0.15	2.60	0.04	0.59	0.02	0.26	229.57	35.99	208.71	0.88	487.30	21.07	0.02	0.02	0.00
Всего за день:		64.8	63.0	256.6	1 854.8	0.84	18.15	0.68	12.62	0.22	0.90	565.70	271.41	#####	11.09	2 117.76	56.80	0.29	0.06	0.06

4 ДЕНЬ

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	22.6	18.8	25.5	368.2	0.07	0.41	0.12	0.48	0.24	0.29	207.78	31.82	255.62	1.01	219.52	4.74	0.02	0.02	0.00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	90	1.7	4.5	12.0	95.5	0.02	0.24	0.03	0.09	0.06	0.05	48.97	6.05	36.29	0.09	71.81	4.11	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.08	0.00	0.00	1.37	0.00	0.03	14.49	20.79	52.92	1.26	90.30	0.00	0.01	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.13	1.31	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	550	29.5	23.8	83.2	670.9	0.17	0.65	0.15	1.94	0.30	0.37	277.37	59.97	344.83	2.36	382.43	8.85	0.03	0.02	0.00
Обед																				
СУП С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	250	8.6	8.6	19.9	191.2	0.15	6.82	0.22	2.06	0.00	0.11	34.37	48.55	127.93	2.10	568.60	6.77	0.07	0.01	0.00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	20.9	28.4	39.4	497.5	0.30	20.64	0.59	5.72	0.00	0.08	58.48	74.88	279.19	3.90	1 543.06	18.85	0.18	0.02	0.00
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.1	4.6	49.5	0.03	1.67	0.63	1.62	0.00	0.23	18.36	12.72	18.36	2.11	135.32	2.11	0.02	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	810	33.7	40.4	100.8	903.4	0.54	29.13	1.44	10.38	0.00	0.45	129.85	152.80	463.28	7.70	2 312.47	27.73	0.28	0.03	0.00
Полдник																				
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	7.7	1.6	44.9	224.7	0.09	0.17	0.01	0.00	0.00	0.07	45.86	13.32	75.99	0.64	129.59	3.87	0.01	0.02	0.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	280	11.0	4.0	71.5	366.9	0.14	0.69	0.03	0.00	0.00	0.19	157.27	32.35	163.88	1.04	299.20	12.87	0.01	0.02	0.00
Всего за день:		74.2	68.2	255.5	1 941.2	0.85	30.47	1.62	12.32	0.30	1.01	564.49	245.12	971.99	11.10	2 994.10	49.45	0.32	0.07	0.00

5 ДЕНЬ

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	10.7	17.2	41.8	365.5	0.09	0.05	0.10	1.63	0.22	0.08	161.99	17.13	122.28	1.26	94.15	0.92	0.02	0.02	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.08	0.00	0.00	1.37	0.00	0.03	14.49	20.79	52.92	1.26	90.30	0.00	0.01	0.00	0.00
ФРУКТ СВЕЖИЙ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	560	16.5	18.1	102.9	642.8	0.20	11.05	0.11	3.69	0.22	0.13	199.48	51.04	195.94	6.02	490.25	3.12	0.04	0.02	0.00
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7.1	9.6	12.4	165.3	0.08	8.16	0.25	0.37	0.08	0.11	44.73	27.71	89.57	1.55	390.16	7.30	0.07	0.01	0.00
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.04	0.00	0.04	0.47	0.12	0.04	34.15	33.43	91.35	0.71	67.54	0.91	0.03	0.01	0.00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	7.8	13.2	10.2	195.7	0.05	1.39	0.04	2.38	0.00	0.05	23.28	13.85	79.83	0.87	151.23	3.73	0.04	0.01	0.00
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1.1	3.0	8.3	64.2	0.01	2.98	0.04	1.36	0.00	0.03	27.80	14.91	29.45	0.97	214.41	5.21	0.01	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	840	24.2	33.2	114.4	858.5	0.24	12.53	0.33	5.56	0.20	0.26	148.64	106.55	328.00	5.00	888.83	17.15	0.16	0.03	0.00
Полдник																				
БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ	80	6.2	2.4	40.2	206.8	0.09	0.80	0.00	0.66	0.02	0.04	13.80	10.92	54.87	0.66	133.78	1.69	0.01	0.02	0.00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0.7	0.3	19.1	93.8	0.01	88.00	0.16	0.66	0.00	0.05	32.88	4.86	3.06	0.54	10.90	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	280	6.9	2.6	59.3	300.6	0.10	88.80	0.16	0.66	0.02	0.09	39.68	15.78	57.93	1.20	144.68	1.69	0.01	0.02	0.00
Всего за день:		47.6	54.0	276.6	1 801.9	0.54	112.38	0.60	9.91	0.44	0.48	381.00	173.37	581.87	12.22	1 523.76	21.96	0.21	0.07	0.00

6 ДЕНЬ

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	10.7	17.2	41.8	365.5	0.09	0.05	0.10	1.63	0.22	0.08	161.99	17.13	122.28	1.26	94.15	0.92	0.02	0.02	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.08	0.00	0.00	1.37	0.00	0.03	14.49	20.79	52.92	1.26	90.30	0.00	0.01	0.00	0.00
ФРУКТ СВЕЖИЙ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	560	16.5	18.1	102.9	642.8	0.20	11.05	0.11	3.69	0.22	0.13	199.48	51.04	195.94	6.02	490.25	3.12	0.04	0.02	0.00

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	280	9,8	12,0	49,7	344,8	0,09	0,70	0,06	1,72	0,14	0,17	156,65	25,76	144,34	0,70	274,67	12,03	0,01	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	550	15,2	12,5	99,9	570,4	0,17	0,70	0,06	3,09	0,14	0,20	176,54	50,87	205,90	3,04	364,97	12,03	0,02	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	8,3	11,8	11,0	183,4	0,10	5,81	0,23	2,39	0,09	0,11	41,72	56,00	111,72	4,24	646,58	6,70	0,14	0,01	87	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОЛЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ПАРОВАЯ	100	11,8	19,1	14,9	278,1	0,08	1,11	0,05	4,61	0,18	0,11	37,58	18,06	120,60	1,39	181,73	6,30	0,06	0,01	38	2012
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,90	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	840	32,1	37,0	116,6	928,0	0,39	12,92	0,32	9,78	0,27	0,32	145,20	152,15	443,64	8,33	1 097,20	13,00	0,21	0,02		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	80	5,6	11,5	44,7	304,5	0,08	0,00	0,00	2,72	0,00	0,03	13,24	8,60	46,01	0,52	72,97	0,83	0,01	0,02	425	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	280	9,4	14,5	69,1	445,5	0,11	0,52	0,02	2,72	0,00	0,15	124,67	36,09	141,59	1,39	280,26	9,83	0,01	0,02		
Всего за день:	56,7	64,0	285,7	1 943,9	0,67	14,14	0,40	15,59	0,41	0,87	446,41	239,11	791,13	12,78	1 742,43	34,86	0,24	0,04			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	200	1,6	43,4	0,0	340,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	100	1,9	5,0	11,1	96,9	0,02	0,26	0,03	0,10	0,07	0,06	54,36	6,72	40,26	0,10	79,62	4,57	0,00	0,00	327	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	570	8,9	48,9	61,4	662,9	0,10	0,26	0,03	1,47	0,07	0,09	74,25	31,83	101,82	2,44	169,92	4,57	0,01	0,00		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,7	3,4	16,5	127,7	0,08	7,32	0,36	0,32	0,06	0,11	35,31	26,80	58,86	0,99	464,35	4,61	0,03	0,00	87	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,4	17,1	118,2	0,10	8,31	0,03	0,19	0,06	0,08	35,94	24,25	66,69	0,99	611,47	6,84	0,03	0,00	312	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	130	13,0	30,2	14,5	383,7	0,28	28,39	0,29	3,48	0,00	0,13	81,83	44,91	153,32	2,68	580,22	10,18	0,06	0,00	139	2011
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,90	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	31,0	38,6	93,6	848,9	0,63	50,02	0,68	6,41	0,12	0,42	205,78	142,85	398,59	6,64	1 924,93	21,63	0,13	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,4	6,6	45,6	267,7	0,08	0,00	0,02	1,45	0,11	0,05	16,03	9,29	55,13	0,65	80,53	1,81	0,01	0,02	422	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	13,29	4,58	5,10	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	302	6,6	6,7	60,6	329,2	0,08	1,14	0,02	1,45	0,11	0,06	29,32	13,87	60,23	1,08	105,40	1,81	0,01	0,02		
Всего за день:	46,5	94,1	215,5	1 841,0	0,81	51,42	0,73	9,33	0,30	0,30	0,57	309,35	188,55	560,64	10,16	2 200,25	28,01	0,15	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,6	16,2	40,9	353,1	0,20	0,87	0,08	3,43	0,18	0,28	181,40	104,67	249,50	3,16	426,37	16,57	0,01	0,00	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ФРУКТ СВЕЖИЙ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,03	11,00	0,01	0,89	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	630	16,4	17,2	102,0	630,4	0,31	11,87	0,09	5,49	0,18	0,33	218,89	138,58	323,16	7,92	822,47	18,77	0,03	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК	250	8,7	11,5	17,4	207,9	0,12	7,85	0,24	2,56	0,00	0,10	57,60	34,46	125,02	1,81	597,43	6,95	0,08	0,01	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,07	0,00	0,04	0,96	0,00	0,00	13,20	8,40	43,20	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	181,8	0,08	17,98	0,12	0,40	0,00	0,00	57,94	33,97	215,78	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008

