

Согласовано:



Утверждаю:



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей находящихся в оздоровительном лагере  
с дневным пребыванием**

**6,5-10 лет**

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
																														Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																																			
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	7,8	14,3	39,3	317,3	0,16	0,62	0,07	1,28	0,18	0,16	135,51	43,39	169,97	1,18	259,04	12,49	0,01	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	0,00	175	2011
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
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	0,80	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	0,00	0,00	430	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,5</b>	<b>14,6</b>	<b>75,2</b>	<b>478,6</b>	<b>0,22</b>	<b>0,62</b>	<b>0,07</b>	<b>2,26</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>151,99</b>	<b>59,55</b>	<b>207,77</b>	<b>2,08</b>	<b>324,34</b>	<b>12,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																																			
СУП ГОРХОВЫЙ	200	8,1	7,3	14,4	156,0	0,12	5,48	0,18	1,76	0,00	0,08	32,71	28,63	98,43	1,64	484,16	5,73	0,06	0,01	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	101	2011	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,6	14,3	98,5	0,09	6,92	0,02	0,17	0,05	0,06	29,92	20,21	57,23	0,83	509,51	5,70	0,03	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	312	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,9	5,4	8,0	89,6	0,02	17,09	0,05	2,38	0,00	0,03	43,20	16,54	31,84	0,97	211,60	2,95	0,01	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	139	2011	
БЫТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	9,1	11,5	7,9	171,8	0,05	4,44	0,05	0,37	0,06	0,08	39,64	13,42	92,36	0,84	138,59	5,10	0,05	0,01	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	281	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	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	1000	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	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	0,00	0,00	349	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,90	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29,1</b>	<b>28,5</b>	<b>87,1</b>	<b>723,6</b>	<b>0,45</b>	<b>35,93</b>	<b>0,30</b>	<b>7,10</b>	<b>0,11</b>	<b>0,35</b>	<b>198,12</b>	<b>125,69</b>	<b>397,58</b>	<b>6,26</b>	<b>1 612,66</b>	<b>19,48</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>43,1</b>	<b>162,3</b>	<b>1 202,2</b>	<b>0,69</b>	<b>15,77</b>	<b>0,55</b>	<b>10,52</b>	<b>0,20</b>	<b>0,82</b>	<b>540,79</b>	<b>232,89</b>	<b>871,07</b>	<b>8,37</b>	<b>1 813,35</b>	<b>50,73</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>																

### 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
																														Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	12,6	30,0	3,8	335,8	0,07	0,34	0,33	2,22	0,24	0,41	118,03	17,06	201,06	2,08	221,07	23,19	0,05	0,03	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	210	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	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	0,00	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	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	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	0,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,1</b>	<b>30,4</b>	<b>43,5</b>	<b>520,4</b>	<b>0,18</b>	<b>2,74</b>	<b>0,33</b>	<b>3,92</b>	<b>2,24</b>	<b>0,47</b>	<b>145,31</b>	<b>44,56</b>	<b>272,34</b>	<b>3,36</b>	<b>345,77</b>	<b>23,19</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>																
<b>Обед</b>																																			
СУП РИСОВЫЙ	200	6,3	6,3	17,5	151,7	0,09	4,52	0,21	0,27	0,03	0,07	23,35	25,18	86,43	1,04	364,88	4,72	0,05	0,01	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	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	10,4	12,2	7,8	183,1	0,07	2,25	0,33	1,58	0,00	0,09	19,53	18,35	98,42	1,18	210,29	4,80	0,07	0,01	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	0,00	0,00
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	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	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,90	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>29,9</b>	<b>23,9</b>	<b>99,1</b>	<b>733,5</b>	<b>0,39</b>	<b>12,77</b>	<b>0,57</b>	<b>5,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,26</b>	<b>106,53</b>	<b>97,42</b>	<b>338,57</b>	<b>5,00</b>	<b>843,97</b>	<b>9,52</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>																
<b>Всего за день:</b>		<b>48,0</b>	<b>54,3</b>	<b>142,6</b>	<b>1 253,9</b>	<b>0,69</b>	<b>15,77</b>	<b>0,55</b>	<b>10,52</b>	<b>0,20</b>	<b>0,82</b>	<b>540,79</b>	<b>232,89</b>	<b>871,07</b>	<b>8,37</b>	<b>1 813,35</b>	<b>50,73</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>																

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																													
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	250	10,4	17,6	43,1	373,4	0,21	0,87	0,08	1,78	0,18																			



4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
																					Белки, г
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	20,2	16,9	22,8	329,9	0,07	0,37	0,11	0,42	0,20	0,25	186,01	28,51	228,88	0,90	196,76	4,26	0,02	0,02	223	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	80	1,5	4,0	10,6	84,9	0,02	0,21	0,03	0,08	0,06	0,04	43,51	5,37	32,22	0,08	63,78	3,66	0,00	0,00	327	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	1,31	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	25,5	21,2	69,4	575,7	0,15	0,58	0,14	1,48	0,26	0,32	246,00	50,04	298,90	1,88	325,84	7,92	0,03	0,02		
<b>Обед</b>																					
СУП С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	6,8	6,9	15,9	152,9	0,10	0,56	0,18	1,65	0,00	0,09	27,49	38,80	102,29	1,68	454,80	5,41	0,05	0,01	101	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,7	28,9	31,5	453,8	0,23	1,65	0,47	7,26	0,00	0,22	46,78	59,90	223,49	3,11	1 234,48	15,08	0,15	0,02	133	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,1	4,6	49,5	0,03	1,67	0,63	1,62	0,00	0,03	18,32	12,72	18,36	0,80	135,32	2,11	0,02	0,00	40	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	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:	710	27,8	39,2	88,9	821,4	0,42	2,364	1,28	11,51	0,00	0,37	111,27	128,07	381,94	6,49	1 890,09	22,60	0,23	0,03		
Всего за день:	53,3	60,4	158,3	1 397,1	0,68	24,84	1,45	12,99	0,26	0,85	497,35	205,47	816,23	9,19	2 466,54	41,94	0,27	0,06			

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
																					Белки, г
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,9	14,3	34,8	304,0	0,08	0,04	0,07	1,38	0,18	0,08	135,05	14,28	101,90	1,06	78,41	0,76	0,02	0,01	211	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	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
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	1000	2011
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		
Итого за прием пищи:	510	13,3	15,1	86,2	535,4	0,17	11,04	0,08	3,05	0,18	0,13	168,40	42,25	160,44	5,46	448,71	2,96	0,04	0,01		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,7	7,7	10,0	132,3	0,05	6,53	0,21	0,30	0,06	0,07	35,79	22,17	71,64	1,24	312,13	5,84	0,04	0,01	76	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	28,43	27,86	76,11	0,58	56,27	0,76	0,03	0,01	304	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	7,0	11,9	9,3	177,2	0,05	1,25	0,04	2,17	0,00	0,05	21,18	12,54	72,11	0,79	136,72	3,39	0,04	0,01	279	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,3	64,2	0,01	2,98	0,00	1,36	0,00	0,03	27,80	14,91	29,45	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	МК	МК
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	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:	750	21,3	28,8	103,3	762,3	0,20	10,76	0,28	5,20	0,16	0,21	131,88	94,13	287,11	4,48	785,02	15,20	0,13	0,03		
Всего за день:	34,6	43,9	189,5	1 297,7	0,44	110,30	0,52	8,65	0,36	0,41	327,96	148,08	485,07	10,89	1 328,26	19,21	0,18	0,06			

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
																					Белки, г
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,7	10,7	44,3	307,7	0,08	0,62	0,06	1,54	0,12	0,16	139,75	22,98	128,86	0,64	245,26	10,75	0,01	0,00	184	2008
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	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	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	12,7	11,1	84,9	487,3	0,14	0,62	0,06	2,52	0,12	0,19	155,50	42,15	175,30	2,62	309,76	10,75	0,02	0,00		
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	200	6,6	9,5	8,8	146,7	0,08	4,65	0,19	1,92	0,07	0,09	33,37	44,81	89,38	3,40	517,26	5,36	0,10	0,01	87	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ПАРОВАЯ	90	10,6	17,1	13,4	249,8	0,08	0,98	0,05	4,14	0,16	0,10	33,82	16,24	108,50	1,25	163,46	5,68	0,05	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	1000	2011
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	349	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:	750	28,6	31,8	105,3	821,8	0,35	11,63	0,27	8,78	0,23	0,29	130,89	133,94	393,60	7,23	949,61	11,04	0,16	0,02		
Всего за день:	41,3	42,9	190,2	1 309,1	0,57	12,77	0,35	13,00	0,35	0,62	0,62	406,07	208,99	893,41	11,05	1 512,57	31,31	0,19	0,03		



### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	170	1,4	36,9	0,0	289,3	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	80	1,5	4,0	8,0	74,1	0,02	0,03	0,06	0,04	43,45	5,37	32,22	0,08	63,70	3,66	0,00	0,00	0,00	0,00	327	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,98	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	6,8	41,3	48,5	543,1	0,08	0,21	0,03	1,06	59,20	24,54	78,66	2,06	128,20	3,66	0,01	0,00	0,00				
<b>Обед</b>																						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,1	2,7	13,2	101,8	0,07	5,84	0,29	0,05	28,17	21,40	47,05	0,80	371,15	3,69	0,03	0,00	0,00	0,00	87	2012	
ПИЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,6	14,3	98,5	0,09	6,92	0,02	0,17	0,05	29,92	20,21	57,23	0,83	509,51	5,70	0,03	0,00	0,00	312	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	100	10,0	23,2	11,1	295,2	0,22	21,84	0,21	2,67	0,00	62,95	34,54	117,92	2,08	446,33	7,83	0,05	0,00	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	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	0,98	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	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	8,33	1,80	3,60	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	710	26,0	30,1	84,1	714,7	0,55	40,60	0,52	5,53	173,74	123,04	339,92	5,69	1 595,88	17,22	0,12	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		32,8	71,4	132,6	1 257,8	0,68	41,95	0,56	7,49	0,22	0,45	256,25	157,97	458,15	8,60	1 799,29	22,02	0,14	0,01			

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	13,0	32,8	282,5	0,15	0,69	0,06	2,74	0,14	0,22	145,16	83,78	199,69	2,52	341,23	13,27	0,01	0,00	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	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,98	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
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	12,8	13,8	84,1	513,8	0,24	11,69	0,07	4,41	0,14	0,27	178,51	111,75	258,23	6,92	711,53	15,47	0,03	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																						
РАССОЛЬНИК	200	6,9	9,2	13,9	166,3	0,08	6,28	0,19	2,05	0,00	0,08	46,07	27,57	100,01	1,44	477,95	5,56	0,06	0,01	0,00	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	90	25,4	6,5	0,7	163,8	0,07	16,20	0,11	0,36	0,00	0,00	52,20	30,60	194,40	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,1	4,6	49,5	0,03	1,67	0,63	1,62	0,00	0,03	18,32	12,72	18,36	0,80	135,32	2,11	0,02	0,00	0,00	40	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,98	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	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	8,33	1,80	3,60	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	760	42,0	23,9	87,4	735,8	0,30	24,15	0,96	5,81	0,00	0,14	146,27	94,54	386,57	5,74	678,76	7,67	0,09	0,01	0,00		
Всего за день:		54,8	37,7	171,5	1 249,6	0,63	38,96	1,08	11,12	0,21	0,68	552,78	235,50	830,88	13,19	1 749,90	43,57	0,13	0,02			

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	12,6	30,0	3,8	335,8	0,07	0,34	0,33	2,22	2,24	0,41	118,03	17,06	201,06	2,08	221,07	23,19	0,05	0,03	0,00	210	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	0,00	мк	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,98	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	18,3	30,5	48,1	538,8	0,18	2,74	0,33	3,92	2,24	0,47	144,58	47,57	280,98	4,44	344,97	23,19	0,06	0,03			
<b>Обед</b>																						
СУП С КРУПТОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	11,0	6,3	8,9	133,7	0,04	0,44	0,15	0,55	0,03	0,01	23,09	18,54	108,86	1,77	42,40	0,59	0,00	0,00	0,00	111	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,7	28,9	31,5	453,8	0,23	16,51	0,47	7,26	0,00	0,22	46,78	59,90	223,49	3,11	1 234,48	15,08	0,15	0,02	0,00	133	2008
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	0,98	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	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	8,33	1,80	3,60	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	710	35,5	35,8	85,9	806,9	0,44	22,95	0,62	10,23	0,03	0,33	122,57	125,33	450,07	6,86	1 545,77	15,67	0,16	0,02	0,00		
Всего за день:		53,8	66,3	134,0	1 345,7	0,73	26,21	1,02	14,60	2,27	0,92	386,03	196,41	846,83	12,05	2 080,35	47,86	0,22	0,05			



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				В1, мг	С, мг	А, мг		
<b>Завтрак</b>																								
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	250	15,8	23,9	20,4	361,2	0,11	27,72	0,62	5,58	0,00	0,16	92,41	50,55	180,76	2,72	497,70	9,90	0,12	0,01	177	2008			
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	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	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,8</b>	<b>24,3</b>	<b>60,9</b>	<b>540,8</b>	<b>0,17</b>	<b>27,72</b>	<b>0,62</b>	<b>6,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>	<b>108,16</b>	<b>69,72</b>	<b>227,20</b>	<b>4,70</b>	<b>562,20</b>	<b>9,90</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>					
<b>Обед</b>																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,6	11,9	10,0	172,9	0,05	6,56	0,19	3,03	0,00	0,07	36,08	22,96	78,40	1,30	320,99	6,14	0,05	0,01	76	2008			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	6,8	21,4	160,4	0,12	10,38	0,05	0,28	0,11	0,12	45,05	30,33	86,11	1,22	764,80	8,55	0,04	0,00	312	2011			
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	90	10,7	9,8	3,9	151,2	0,07	1,36	0,28	3,72	0,00	0,08	45,90	39,53	159,88	0,81	334,76	97,92	0,42	0,01	253	2012			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	4,1	8,3	74,7	0,01	2,98	0,00	1,86	0,00	0,03	27,80	14,91	29,47	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	к/к	к/к			
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	1000	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>25,2</b>	<b>33,0</b>	<b>77,6</b>	<b>712,8</b>	<b>0,31</b>	<b>21,28</b>	<b>0,52</b>	<b>9,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>173,46</b>	<b>124,38</b>	<b>391,66</b>	<b>5,20</b>	<b>1700,36</b>	<b>117,82</b>	<b>0,53</b>	<b>0,02</b>					
<b>Всего за день:</b>	<b>45,0</b>	<b>57,3</b>	<b>138,5</b>	<b>1253,6</b>	<b>1,675</b>	<b>137,00</b>	<b>1,30</b>	<b>16,75</b>	<b>0,11</b>	<b>0,59</b>	<b>310,43</b>	<b>205,35</b>	<b>655,53</b>	<b>10,84</b>	<b>2326,08</b>	<b>126,36</b>	<b>0,67</b>	<b>0,04</b>						



Согласовано:



Утверждаю:

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей находящихся в оздоровительном лагере  
с дневным пребыванием**

**10-15 лет**



**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Липидов, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																								
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	280	8,7	15,9	44,0	354,7	0,17	0,70	0,08	1,43	0,20	0,17	151,83	48,53	190,19	1,31	290,02	14,00	0,01	0,00	175				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	160,8	34,1	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				
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				
Итого за прием пищи:	550	14,1	16,4	94,3	580,3	0,25	0,70	0,08	2,80	0,20	0,20	171,72	73,64	251,75	3,65	380,32	14,00	0,02	0,00					
<b>Обед</b>																								
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	10,1	9,2	18,0	195,0	0,17	6,85	0,22	2,19	0,00	0,11	40,89	35,78	123,04	2,04	605,21	7,16	0,08	0,01	101				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,4	3,8	19,0	120,1	0,11	9,60	0,02	0,21	0,06	0,07	18,61	25,93	64,09	1,12	682,59	6,00	0,04	0,00	310				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	6,8	10,0	112,3	0,02	21,35	0,06	3,00	0,00	0,04	53,99	20,66	39,82	1,22	264,50	3,69	0,01	0,00	139				
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	10,1	12,8	8,7	190,5	0,06	0,49	0,05	0,42	0,07	0,10	43,35	14,87	102,31	0,95	153,30	5,62	0,05	0,01	281				
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	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	24,3	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	349				
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	2011				
Итого за прием пищи:	880	32,8	33,2	101,1	837,2	0,53	44,29	0,35	8,24	0,13	0,42	209,54	144,03	446,98	7,31	1974,49	22,47	0,19	0,02					
Всего за день:		46,9	55,8	259,7	1770,4	0,88	45,51	0,47	11,62	0,46	0,80	506,89	254,00	849,19	12,48	2640,96	47,45	0,22	0,04					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Липидов, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	14,6	34,7	4,4	388,8	0,07	0,40	0,39	2,58	0,04	0,47	136,84	19,76	232,87	2,40	256,01	26,85	0,05	0,03	210				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНный	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	МК				
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				
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				
Итого за прием пищи:	550	21,8	35,4	58,5	637,7	0,20	2,80	0,39	4,67	0,04	0,53	167,53	56,21	327,91	5,12	405,71	26,85	0,06	0,03					
<b>Обед</b>																								
СУП РИСОВый	250	7,9	21,8	189,6	0,10	5,65	0,25	0,34	0,96	0,04	0,09	29,23	31,48	108,07	1,32	456,20	5,91	0,08	0,01	2008				
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				
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	0,01	308				
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	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	24,3	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	349				
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	2011				
Итого за прием пищи:	840	33,7	27,8	113,6	841,3	0,41	14,15	0,66	5,46	0,04	0,28	116,86	107,19	378,38	5,56	959,07	11,24	0,16	0,02					
Всего за день:		55,5	63,2	172,1	1479,0	0,69	18,09	1,06	12,54	2,67	0,86	311,84	177,05	761,93	11,69	1467,69	39,27	0,23	0,07					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Липидов, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																								
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	280	11,7	19,7	48,3	418,8	0,23	0,97	0,09	2,00	0,20	0,25	218,51	83,15	293,80	2,09	450,84	20,00	0,03	0,00	183				
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				
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				
Итого за прием пищи:	550	17,1	20,3	98,6	644,4	0,31	0,97	0,09	3,37	0,20	0,28	238,40	108,26	355,36	4,43	541,14	20,00	0,04	0,00					
<b>Обед</b>																								
СВЕКОЛЬНИК	250	9,9	12,6	14,9	212,1	0,10	6,61	0,23	2,09	0,00	0,12	39,75	32,34	120,17	1,82	531,33	8,97	0,09	0,01	77				
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	0,03	311				
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	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	349				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	1089,32	15,73	0,23	0,04					
Итого за прием пищи:	1810	52,8	55,8	205,4	1539,1	0,84	18,15	0,68	12,62	0,22	0,90	585,70	271,41	999,99	11,09	2117,76	56,80	0,29	0,06					
Всего за день:		69,9	76,1	210,8	1783,5	1,68	26,30	1,36	25,28	0,42	1,18	824,10	379,67	1455,93	17,34	3700,92	76,80	0,32	0,10					



Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	190	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	223	2011
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	49,97	6,05	36,29	0,09	71,81	4,11	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	0,0	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	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>29,5</b>	<b>23,8</b>	<b>83,2</b>	<b>670,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,65</b>	<b>0,15</b>	<b>1,94</b>	<b>0,30</b>	<b>0,37</b>	<b>277,37</b>	<b>59,97</b>	<b>344,83</b>	<b>2,36</b>	<b>382,43</b>	<b>8,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВАЯ)	250	8,6	6,6	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	101	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	20,9	28,4	39,4	497,5	0,30	20,64	0,59	5,72	0,00	0,28	58,48	74,88	279,19	3,90	1 543,06	18,85	0,18	0,02	133	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,1	4,6	49,5	0,03	1,67	0,63	1,82	0,00	0,03	18,32	12,72	18,36	0,80	135,32	2,11	0,02	0,00	40	2012
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	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	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>33,7</b>	<b>40,4</b>	<b>100,8</b>	<b>903,4</b>	<b>0,54</b>	<b>29,13</b>	<b>1,44</b>	<b>10,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,45</b>	<b>129,85</b>	<b>152,80</b>	<b>463,28</b>	<b>7,70</b>	<b>2 312,47</b>	<b>27,73</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1560</b>	<b>63,2</b>	<b>64,2</b>	<b>184,0</b>	<b>1 574,3</b>	<b>0,85</b>	<b>30,47</b>	<b>1,62</b>	<b>12,32</b>	<b>0,30</b>	<b>1,01</b>	<b>564,49</b>	<b>245,12</b>	<b>971,99</b>	<b>11,10</b>	<b>2 994,10</b>	<b>49,45</b>	<b>0,32</b>	<b>0,07</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	211	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	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	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,5</b>	<b>18,1</b>	<b>102,9</b>	<b>642,8</b>	<b>0,20</b>	<b>11,05</b>	<b>0,11</b>	<b>3,69</b>	<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>199,48</b>	<b>51,04</b>	<b>195,94</b>	<b>6,02</b>	<b>490,25</b>	<b>3,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
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	76	2008
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	304	2011
ТЕФЕЛИ 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	279	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,3	64,2	0,01	2,98	0,00	1,36	0,00	0,03	27,80	14,91	29,45	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	н/к	н/к
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	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	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>24,2</b>	<b>33,2</b>	<b>114,4</b>	<b>858,5</b>	<b>0,24</b>	<b>12,53</b>	<b>0,33</b>	<b>5,56</b>	<b>0,20</b>	<b>0,26</b>	<b>148,64</b>	<b>106,55</b>	<b>328,00</b>	<b>5,00</b>	<b>888,83</b>	<b>17,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1400</b>	<b>40,7</b>	<b>51,3</b>	<b>217,3</b>	<b>1 501,3</b>	<b>0,54</b>	<b>112,38</b>	<b>0,60</b>	<b>9,91</b>	<b>0,44</b>	<b>0,48</b>	<b>381,00</b>	<b>173,37</b>	<b>581,87</b>	<b>12,22</b>	<b>1 523,76</b>	<b>21,96</b>	<b>0,21</b>	<b>0,07</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,2</b>	<b>12,5</b>	<b>99,9</b>	<b>570,4</b>	<b>0,17</b>	<b>0,70</b>	<b>0,06</b>	<b>3,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>176,54</b>	<b>50,87</b>	<b>205,90</b>	<b>3,04</b>	<b>364,97</b>	<b>12,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
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 ГРЕЧЕВАЯ 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
КОЛЕТТА "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 СОЛЕНЫЕ/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	1000	2011
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	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	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>32,1</b>	<b>37,0</b>	<b>116,6</b>	<b>928,0</b>	<b>0,39</b>	<b>12,92</b>	<b>0,32</b>	<b>9,78</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>145,20</b>	<b>152,15</b>	<b>443,64</b>	<b>8,33</b>	<b>1 097,20</b>	<b>13,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1400</b>	<b>47,3</b>	<b>49,5</b>	<b>216,5</b>	<b>1 498,4</b>	<b>0,67</b>	<b>14,14</b>	<b>0,40</b>	<b>15,59</b>	<b>0,41</b>	<b>0,67</b>	<b>446,41</b>	<b>239,11</b>	<b>791,13</b>	<b>12,76</b>	<b>1 742,43</b>	<b>34,86</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		







ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	280	17,7	26,7	22,8	404,3	0,11	31,05	0,68	6,24	0,00	0,17	103,54	56,66	202,50	3,05	557,53	11,09	0,14	0,02	177	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
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	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,1</b>	<b>27,3</b>	<b>73,1</b>	<b>629,9</b>	<b>0,19</b>	<b>31,05</b>	<b>0,68</b>	<b>7,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>123,43</b>	<b>81,77</b>	<b>264,06</b>	<b>5,39</b>	<b>647,83</b>	<b>11,09</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,2	14,8	12,4	216,4	0,08	8,20	0,23	3,80	0,00	0,10	45,10	28,70	98,01	1,63	401,24	7,67	0,08	0,01	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	8,8	25,7	198,3	0,15	12,47	0,06	0,35	0,14	0,13	54,10	36,39	103,46	1,48	918,04	10,26	0,05	0,00	312	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	11,9	11,5	4,5	174,3	0,08	1,51	0,31	4,30	0,00	0,09	52,10	44,06	178,38	0,91	373,62	108,93	0,47	0,01	253	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	4,1	8,3	74,7	0,01	2,98	0,00	1,86	0,00	0,03	27,80	14,91	29,47	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	к/к	к/к
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	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>28,7</b>	<b>39,5</b>	<b>84,9</b>	<b>817,2</b>	<b>0,38</b>	<b>25,16</b>	<b>0,60</b>	<b>11,29</b>	<b>0,14</b>	<b>0,38</b>	<b>197,73</b>	<b>140,71</b>	<b>447,12</b>	<b>5,89</b>	<b>1 972,71</b>	<b>132,07</b>	<b>0,62</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,8</b>	<b>66,9</b>	<b>188,0</b>	<b>1 447,1</b>	<b>0,64</b>	<b>144,21</b>	<b>1,44</b>	<b>19,28</b>	<b>0,14</b>	<b>0,65</b>	<b>351,88</b>	<b>235,02</b>	<b>754,58</b>	<b>12,29</b>	<b>2 694,60</b>	<b>143,92</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>		