

СОГЛАСОВАНО



МП

«26» мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования администрации муниципального образования Крымский район



МП

«26» мая 2025г.

В.Н. Аблаева

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Г. КРЫМСКА И КРЫМСКОГО РАЙОНА**

Крымск 2025г.

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1															
День 1															
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,95	24,83	2,64	289,66	210-2017	0,11	0,52	332,08	0,26	103,10	226,05	16,15	2,65
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,00	60,00	376-2017	0,00	0,00	0,00	0,30	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого завтрак		354	15,92	25,09	29,23	405,77		0,14	0,55	332,08	0,56	119,72	249,73	25,47	3,20
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	185	2,17	3,25	14,51	97,50	132-2004	0,08	0,05	6,05	6,05	21,05	40,96	17,46	0,67
	Быточки рыбные	70	8,82	4,13	10,50	114,80	388-2004	0,06	0,09	7,00	0,28	44,80	120,40	22,40	0,84
	Рату овощное	130	2,99	6,63	13,91	126,10	541-2004	0,06	0,06	0,00	1,56	49,40	84,50	35,10	1,04
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,60	9,90	0,33
Итого день		669	17,95	17,64	84,70	573,11		0,31	0,32	13,05	13,84	151,44	325,74	155,88	5,93
День 2		1023,00	33,87	42,73	113,93	978,88		0,45	0,87	345,13	14,40	271,16	575,47	181,35	9,13
Завтрак	Сыр порр.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15
	Вареники ленивые	150	10,16	14,25	21,18	166,00	355-2004	0,53	0,32	100,15	0,28	140,45	202,15	24,00	0,55
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,40	26,28	139,68	379-2017	0,05	0,15	18,00	1,17	113,21	81,00	12,60	0,13
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого завтрак		369	18,78	21,32	59,05	415,54		0,62	0,55	157,15	1,56	259,31	379,03	49,77	1,10
Обед	Салат из свежих помидор	50	0,55	3,05	3,45	43,50	23(2005)	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,44
	Суп с крутой	180	2,38	4,25	13,61	102,96	115-2017	0,01	0,01	0,00	0,54	15,57	9,00	3,97	0,15
	Запеканка мясо-картофельная	170	8,72	8,61	23,38	220,89	284-2017	0,30	0,30	23,46	5,94	52,50	313,98	124,46	4,50
	Кисель	180	0,00	0,00	37,98	145,80	648-2004	0,27	0,27	10,80	2,11	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,60	9,90	0,33
Итого за день:		654,00	16,67	18,46	119,70	723,60		0,68	0,71	34,26	20,29	103,01	400,74	159,43	6,12
		1023,00	35,45	39,78	178,75	1139,14		1,30	1,26	191,41	21,85	362,32	779,77	209,20	7,22

69

День 3	Макароны отварные	100	3,64	3,35	17,60	113,08	206-2017	0,04	0,01	19,06	0,00	8,10	25,06	5,70	0,55
Завтрак	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	5,12	7,67	16,94	174,16	294/31-2017	0,09	0,14	50,09	0,61	50,42	63,21	16,32	1,25
	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	112,60	382-2017	0,06	0,18	21,95	1,44	137,00	112,11	19,21	0,44
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого завтрак		394,00	14,06	11,86	69,53	455,95		0,22	0,36	91,10	2,05	201,04	221,26	49,15	2,51
	Овоши натуральные (отурец)	30	0,24	0,03	0,86	4,50	71-2017	0,01	0,03	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,18
	Суп рисовый с мясом	195	5,18	3,18	10,19	102,33	151-2004	0,01	0,01	0,00	0,52	15,66	8,66	3,83	0,14
	Рыба тушеная с овощами	80	7,80	3,96	3,04	84,00	229-2017	0,05	0,05	140,66	2,99	31,27	129,76	38,63	0,69
Обед	Пюре картофельное	100	1,75	4,59	12,09	105,00	520-2004	0,01	0,10	0,00	12,11	24,66	57,77	18,50	0,68
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49
	Фрукты, ягоды свежие	80	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,60	9,90	0,33
Итого обед		719,00	19,46	12,48	71,28	542,24		0,20	0,30	140,66	20,37	119,51	274,47	99,18	6,98
Итого за день:		1113,00	33,52	24,34	140,81	998,19		0,42	0,66	231,76	22,42	320,55	495,73	148,33	9,49
День 4	Каша пшениная с изюмом	155	6,20	9,00	34,93	206,49	177-2017	0,14	0,11	40,45	0,77	108,08	52,32	40,52	1,21
Завтрак	Сырники из творога с молоком ступенным	70	5,59	5,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
	Чай с лимоном	187	0,48	0,00	8,92	37,58	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого завтрак		456,00	15,60	16,72	91,54	581,04		0,23	0,39	77,35	3,93	274,30	252,48	73,18	2,65
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29
	Борщ со сметаной	185	1,23	3,68	7,44	67,14	109-2004	0,03	0,03	0,80	7,89	37,92	33,29	16,70	0,80
	Виточки со соусом	90	5,20	6,74	8,73	173,58	268-2017	0,05	0,08	11,37	0,45	15,73	103,72	20,52	1,64
Обед	Макароны отварные	100	3,64	3,35	17,60	113,08	201-2017	0,04	0,01	19,06	0,00	8,10	25,06	5,70	0,55
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49
	Фрукты, ягоды свежие	80	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого обед		739,00	14,94	17,50	80,05	633,51		0,25	0,27	31,23	14,39	112,84	244,35	126,94	8,67
Итого за день:		1195,00	30,54	34,22	171,59	1214,55		0,48	0,66	108,58	18,32	387,14	496,83	200,12	11,32

День 5																	
Завтрак	Плов сладкий	150	3,95	5,88	62,34	271,00	196-2017	0,05	0,06	16,50	0,71	54,60	100,67	51,14	1,55		
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00		
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,40	26,28	139,68	379-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
Итого завтрак		394,00	14,17	13,12	100,49	529,79		0,18	0,59	152,50	13,31	298,40	357,67	85,34	3,16		
Обед	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	1,83	2,07	26,10	71-2017	0,02	0,01	0,00	5,25	4,20	7,80	6,00	0,27		
	Рассольник домашний со сметаной	185	1,59	3,25	9,17	72,20	131-2004	0,08	0,06	0,00	9,48	28,70	47,33	20,22	0,78		
	Рагу из птицы	170	10,66	10,95	29,73	204,00	289-2017	0,07	0,14	113,42	10,59	35,30	101,72	37,00	1,80		
	Компот из плодов сушеных	180	0,70	0,05	27,63	114,80	348-2017	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27		
Итого обед		619,00	16,87	16,70	95,02	542,19		0,24	0,31	113,42	25,92	111,84	217,83	92,70	4,03		
Итого за день:		1013,00	31,04	29,82	195,51	1071,98		0,42	0,90	265,92	39,23	410,24	575,50	178,04	7,19		
Неделя 2																	
День 6																	
Завтрак	Сыр порр.	15	3,48	4,43	0,00	53,75	15-2017	0,01	0,05	39,00	0,11	0,13	75,00	5,25	0,15		
	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	1,64	2,17	12,23	74,90	181-2017	0,06	0,12	40,87	0,83	94,46	83,27	14,31	0,36		
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,00	60,00	376-2017	0,00	0,00	0,00	0,30	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
Итого завтрак		24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
Обед		394,00	8,52	8,79	53,68	330,12		0,11	0,25	79,87	1,24	117,29	197,07	28,96	1,65		
	Салат из свежих помидор	50	0,55	3,05	3,45	43,50	23-2017	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,44		
	Щи зеленые со сметаной	185	2,82	4,26	8,81	85,91	127-2004	0,13	0,09	9,03	17,24	62,42	84,96	56,84	2,19		
	Чахохбили	90	7,02	6,84	5,76	114,30	491-2004	0,08	0,06	41,17	11,02	26,14	109,39	18,67	1,23		
	Рататуй	100	1,90	1,60	11,30	78,55	302-2017	0,06	0,06	46,00	12,52	37,16	45,00	16,26	0,60		
	Фрукты, ягоды свежие	80	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27		
Итого обед		739,00	16,78	16,47	74,42	568,67		0,40	0,36	96,20	56,18	182,36	314,11	129,07	9,85		
Итого за день:		1133,00	25,30	25,26	128,10	898,79		0,51	0,61	176,07	57,42	299,65	511,18	158,03	11,50		

День 7																	
Завтрак	Лепешник с творогом	150	11,55	11,10	30,45	270,00	394-2022	0,06	0,12	30,00	0,15	96,00	139,50	18,00	0,90		
	Чай с лимоном	187	0,48	0,00	8,92	37,58	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
Итого завтрак		381,00	15,36	13,27	65,82	449,05		0,10	0,20	30,00	2,98	121,80	179,90	28,40	2,12		
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29		
	Суп с макаронными изделиями	180	1,73	1,82	11,30	87,12	147-2004	0,05	0,02	0,00	0,69	19,66	26,48	10,97	0,53		
	Поджарка рыбная	70	5,42	6,36	1,39	134,66	231-2017	0,07	0,07	55,00	3,18	31,32	121,02	1,92	0,63		
	Пюре картофельное	100	1,75	4,59	12,09	105,00	520-2004	0,01	0,10	0,00	12,11	24,66	57,77	18,50	0,68		
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49		
	Фрукты, ягоды свежие	80	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
Итого обед		714,00	13,77	16,50	71,06	606,49	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27		
Итого за день:		1095,00	29,13	29,77	136,88	1055,54		0,36	0,54	85,00	25,01	248,53	467,45	143,81	9,64		
День 8																	
Завтрак	Рыба запеченная с гречками	70	7,56	8,19	11,41	150,50	384-2017	0,04	0,05	65,91	1,06	21,24	57,02	12,94	0,73		
	Сырники из творога с молоком сгущенным	70	5,59	5,55	21,24	195,50	358-2004	0,04	0,21	36,90	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38		
	Чай с лимоном	187,00	0,48	0,00	8,92	37,58	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
Итого завтрак		351,00	15,53	13,98	53,16	439,69		0,10	0,30	102,81	4,22	181,94	236,30	37,68	1,90		
Обед	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	1,83	2,07	26,10	71-2017	0,02	0,01	0,00	5,25	4,20	7,80	6,00	0,27		
	Щи из свежей капусты со сметаной	185	1,44	3,10	7,20	63,36	124-2004	0,03	0,03	0,00	12,68	37,54	28,75	13,88	0,50		
	Тертая 2-я с соусом	80	5,43	6,04	3,56	103,28	279/587-2017	0,05	0,06	24,00	0,31	17,20	60,48	12,00	0,50		
	Капуста жаренная	100	1,31	2,51	3,18	40,50	253-2017	0,02	0,02	16,00	6,00	11,96	18,76	5,36	0,62		
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27		
Итого обед		629,00	12,10	14,10	60,61	434,65		0,20	0,22	40,00	27,84	94,82	167,27	56,36	5,08		
Итого за день:		980,00	27,63	28,08	113,77	874,34		0,30	0,52	142,81	32,06	276,76	403,57	94,04	6,98		

День 9																	
	Суп молочный с макарон. изпеленими	150	3,28	2,85	1,88	90,00	120-2017	0,06	0,12	19,80	0,50	97,80	82,13	16,01	0,39		
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,40	26,28	139,68	380-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18		
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
Итого завтрак		224,00	6,57	4,57	52,73	281,15		0,12	0,39	36,00	12,60	227,60	198,00	33,20	1,04		
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29		
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,46	4,03	16,06	120,24	139-2004	0,18	0,06	0,00	4,20	30,73	63,44	25,62	1,44		
	Жаркое по-домашнему	170	5,60	8,60	18,90	218,70	259-2017	0,12	0,17	3,76	6,96	31,38	211,64	43,70	3,98		
	Фрукты, ягоды свежие	80	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	2,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20		
Обед	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27		
Итого обед		714,00	14,93	16,36	81,24	618,65		0,43	0,38	5,76	17,21	113,20	357,36	153,34	11,10		
Итого за день:		938,00	21,50	20,93	133,97	899,80		0,55	0,77	41,76	29,81	340,80	555,36	186,54	12,14		
День 10																	
	Каша пшенная молочная	155	5,52	3,26	28,94	167,09	173-2017	0,10	0,12	38,61	0,68	103,62	155,92	31,24	1,67		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
	Чай с лимоном	187	0,48	0,00	8,92	37,58	377-2017	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Фрукты, ягоды свежие	80	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого завтрак		446,00	8,80	3,60	49,95	305,78		0,15	0,18	38,61	3,61	139,62	189,32	46,64	4,66		
	Салат из свежих помидор	50	0,55	3,05	3,45	43,50	23-2017	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,44		
	Суп из овощей	180	1,58	3,17	8,93	71,28	135-2004	0,05	0,03	0,00	7,47	25,10	35,48	14,94	0,54		
Обед	Плов	170	8,70	9,15	7,19	304,94	265-2017	0,07	0,13	100,13	1,46	16,14	226,84	44,54	3,01		
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,78	0,05	27,63	114,80	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,27	0,27	10,41	5,69	0,81		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27		
Итого обед		634,00	15,20	16,04	73,62	659,61		0,20	0,27	100,13	20,90	69,55	323,89	86,27	5,50		
Итого за день:		1080,00	24,00	19,64	123,57	965,39		0,35	0,45	138,74	24,51	209,17	513,21	132,91	10,16		

Неделя 3																	
День 11																	
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	50	5,60	8,50	14,20	156,00	7-2017.	0,04	0,07	63,00	0,06	139,44	96,30	9,45	0,49		
	Запеканка из творога со стущ. молоком	170	16,80	16,50	41,80	302,63	366-2004	0,11	0,51	110,50	0,81	332,51	365,77	45,15	1,10		
	Печенье	30	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,03	0,06	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,65		
	Компот из плодов сушеных	180	0,78	0,05	27,63	114,80	348-2017	0,02	0,03	0,00	0,60	32,32	21,90	17,56	0,48		
Итого завтрак		430,00	24,61	26,98	98,49	658,79		0,20	0,67	173,50	1,47	512,97	510,97	78,16	2,72		
Обед	Овощи натуральные (супер)	30	0,24	0,03	0,86	4,50	71-2017	0,01	0,03	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,18		
	Суп с макаронными изделиями, мясными фрикадельками	205	5,87	5,67	9,71	135,88	111/105-2017	0,10	0,05	2,50	6,04	22,33	49,46	20,85	0,83		
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	70	9,59	10,71	11,41	177,10	455-2004	0,11	0,10	30,64	9,98	30,02	82,55	15,91	1,19		
	Пюре картофельное	100	1,75	4,59	12,09	105,00	520-2004	0,01	0,10	0,00	12,11	24,66	57,77	18,50	0,68		
Итого обед	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27		
	Итого за день:	639,00	21,04	21,62	78,67	623,89		0,31	0,38	33,14	32,78	107,83	248,46	78,58	6,07		
День 12		1069,00	45,65	48,60	177,16	1282,68		0,51	1,05	206,64	34,25	620,80	759,43	156,74	8,79		
Завтрак	Каша "Янтарная"	150	4,20	5,10	25,20	163,50	305-2004	0,12	0,14	0,00	0,00	21,00	84,00	31,50	1,05		
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,40	26,28	139,68	384-2017	0,05	0,15	18,00	1,17	113,21	81,00	12,60	0,13		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
	Фрукты, ягоды свежие	80	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого завтрак		434,00	10,24	7,84	63,57	404,29		0,22	0,35	18,00	1,27	156,01	194,00	57,10	3,81		
Обед	Овощи натуральные (помидор)	30	0,33	1,83	2,07	26,10	71-2017	0,02	0,01	0,00	5,25	4,20	7,80	6,00	0,27		
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,53	3,84	13,85	104,00	139-2004	0,18	0,06	0,00	4,20	30,73	63,44	25,62	1,44		
	Бефстроганов	80	9,68	8,48	4,10	232,00	250-2017	0,04	0,12	56,24	0,60	34,66	136,92	17,96	1,68		
	Картофель жареный	100	2,77	9,51	21,15	155,00	147-2017	0,14	0,09	0,00	13,82	14,72	68,86	22,26	0,96		
Итого обед	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,78	0,05	27,63	114,80	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,27	0,27	10,41	5,69	0,81		
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43		
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27		
	Итого за день:	624,00	20,68	24,33	95,22	756,99		0,44	0,36	56,24	24,14	95,90	326,31	89,45	5,86		
Итого за день:		1058,00	30,92	32,17	158,79	1161,28		0,66	0,71	74,24	25,41	251,91	520,31	146,55	9,67		

День 13	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, сахаром	155	6,38	8,16	32,71	230,29	173-2017	0,14	0,18	14,88	0,82	103,67	177,82	83,02	2,51
Завтрак	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	112,60	382-2017	0,06	0,18	21,95	1,44	137,00	112,11	19,21	0,44
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Фрукты, ягоды свежие	80	0,90	0,10	0,50	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
Итого завтрак		459,00	14,01	11,03	83,06	529,36		0,27	0,46	36,83	2,36	268,27	336,93	119,23	6,01
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,30	20-2017	0,02	0,03	0,00	2,35	11,17	19,80	55,90	0,29
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	205	3,66	3,95	10,30	110,73	142/179-2004	0,09	0,05	0,00	7,27	15,86	46,65	19,26	0,73
	Зразы рубленые	70	9,00	12,62	10,33	176,67	456-2004	0,05	0,05	5,60	3,33	22,40	92,49	16,33	1,09
Обед	Картофель запеченный	100	5,45	6,27	14,27	136,80	259-2004	0,07	0,05	0,10	2,70	38,00	65,00	17,00	0,37
	Калуста жареная	50	0,65	1,26	1,59	20,25	323-2017	0,01	0,01	8,00	3,00	5,98	9,38	2,68	0,31
	Кисель	180	0,00	0,00	37,98	145,80	648-2004	0,27	0,27	10,80	2,11	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед		709,00	22,73	27,73	102,07	748,64		0,56	0,53	24,50	20,76	104,73	272,20	123,09	3,49
Итого за день:		1168,00	36,74	38,76	185,13	1278,00		0,83	0,99	61,33	23,12	373,00	609,13	242,32	9,50
День 14	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	209-2017	0,03	0,18	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
Завтрак	Оладьи с яблоками молоком стученным	170	11,20	12,91	72,78	358,48	403-2017	0,23	0,25	30,20	1,46	180,58	216,90	53,07	2,29
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,00	60,00	376-2017	0,00	0,00	0,00	0,30	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
Итого завтрак		414,00	18,25	17,77	99,65	537,59		0,28	0,47	130,20	1,76	219,48	314,70	63,47	4,00
	Салат из свежих помидор	50	0,55	3,05	3,45	43,50	23-2017	0,02	0,03	0,00	11,70	16,72	12,28	9,18	0,44
	Расолыник со сметаной	185	1,50	3,24	9,79	74,88	130-2004	0,07	0,05	0,00	6,20	20,72	40,06	15,60	0,67
Обед	Рыба припущенная с соусом	90	5,14	3,38	2,57	79,60	371-2004	0,11	0,11	25,32	0,75	45,30	184,30	29,29	0,85
	Картофель отварной с маслом	100	2,35	3,50	13,17	84,40	311-2017	0,11	0,07	0,00	14,00	9,76	53,16	19,56	0,78
	Соус фруктовый	180	0,00	0,00	18,18	76,32	389-2017	0,03	0,03	0,00	3,60	12,60	12,60	7,20	2,49
	Печенье	20	1,43	1,93	14,86	85,36	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого обед		679	14,56	15,72	88,44	569,15		0,41	0,40	25,32	36,25	122,22	359,28	96,75	6,36
Итого за день:		1093	32,81	33,49	188,09	1106,74		0,69	0,87	155,52	38,01	341,70	673,98	160,22	10,36

