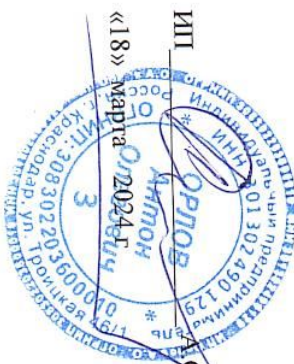


УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

ИП ~~_____~~ О. Орлов



«18» марта 2024 г.

« _____ » _____ 2024 г.

14-дневное меню летнего лагеря дневного пребывания в общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район (возрастная группа 7-11 лет)

Крымск 2024 г.

1 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витаминизация						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Na, мг	Л, мг	Ф, мг
Завтрак																					
Омлет с белковым соусом	200	11,3	22,8	37,8	531,1	0,14	0,75	0,06	5,20	0,20	0,08	26,82	18,03	97,97	1,46	196,74	2,85	0,02	0,03	403	2011
Молоко стуженное	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,02	0,02	0,02	0,09	0,02	0,15	122,80	13,69	87,60	0,09	148,00	2,80	0,01	0,00	15	2011
Сыр (попояривый)	10	4,8	5,9	0,2	62,2	0,01	0,04	0,06	0,00	0,00	0,08	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	14	2011
Масло сливочное	20	0,1	7,3	0,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	1,20	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2023
Сыр сливочный	200	0,3	0,0	0,0	62,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2028
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,2	0,08	0,00	0,00	0,38	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2028
Итого за прием пищи:	520	23,0	30,7	133,3	984,3	0,25	0,23	0,23	6,25	0,47	0,34	33,94	61,99	330,26	3,56	467,11	5,75	0,05	0,03		
Обед																					
Салат из свежих помидоров со сливками и перцем	80	0,9	4,9	3,5	63,4	0,05	0,05	0,14	2,35	0,00	0,04	11,18	12,24	21,10	0,57	186,16	1,25	0,00	0,00	102	2011
Суп картофельный с овощами	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	0,18	0,45	0,25	0,07	0,03	30,80	33,24	78,41	1,92	473,24	4,45	0,03	0,00	102	2011
Плов из пшеницы	200	15,9	10,9	35,6	304,7	0,09	0,09	0,30	4,41	0,03	0,13	25,08	44,15	220,09	2,11	313,27	7,22	0,14	0,03	291	2011
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	66,0	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	6,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Фрукты свежие (по сезону)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,03	0,03	0,11	0,20	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,60	2,20	0,01	0,00	338	2008
Хлеб пшеничный	46	3,1	0,2	20,1	94,7	0,09	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,80	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2028
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,58	0,00	0,00	0,00	2028
Итого за прием пищи:	910	30,0	21,9	122,0	608,9	0,48	0,48	1,17	7,15	0,07	0,20	124,96	125,43	405,40	11,92	1612,87	18,60	0,19	0,03		
Всего за день:	63,0	61,6	255,3	1793,2	0,73	0,73	1,82	19,51	0,47	0,67	473,90	167,12	743,86	15,48	2074,88	24,55	0,24	0,06			

2 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витаминизация						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Na, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг
Завтрак																						
Вареники лепешные отварные	200	28,3	20,3	26,3	401,0	0,08	0,30	0,13	0,43	0,00	0,34	37,13	31,53	298,08	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	217	2011	
Молоко стуженное	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,02	0,02	0,02	0,09	0,02	0,15	122,80	13,60	87,60	0,09	146,00	2,80	0,01	0,00	55	2022	
Компот из фруктов (по сезону)	110	0,0	0,2	6,2	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	1,80	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	312	2011	
Фрукты свежие (по сезону)	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,01	4,50	6,80	16,80	0,40	25,80	2,20	0,02	0,00	0,00	2008	
Хлеб пшеничный	570	33,7	24,0	78,5	683,7	0,17	0,50	0,18	1,15	0,02	0,53	392,20	67,83	427,78	1,74	383,39	5,00	0,03	0,00			
Итого за прием пищи:	80	0,7	4,9	4,3	65,7	0,03	0,03	0,12	0,44	2,34	0,00	18,03	14,56	24,87	0,88	173,47	2,19	0,01	0,00	48	2011	
Салат витаминный (с овощами)	250	1,9	5,0	9,1	90,6	0,05	0,05	0,13	0,23	2,61	0,00	0,05	50,65	23,16	44,42	1,03	342,89	4,03	0,03	0,00	88	2011
Циная свежая капуста с яблоками	100	15,0	17,2	5,6	229,0	0,05	0,14	0,02	2,89	0,00	0,10	12,23	18,15	130,91	1,98	347,53	6,74	0,04	0,00	260	2011	
Груши	180	3,7	5,6	24,5	64,0	0,15	12,47	0,05	0,29	0,10	0,13	51,18	38,23	102,50	1,45	817,55	10,28	0,05	0,00	312	2011	
Пюре картофельное	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	0,10	0,05	0,14	0,00	0,34	24,00	28,00	190,00	0,20	282,00	16,00	0,04	0,00	386	2008	
Макомолочный продукт (кефир)	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,09	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	9,90	23,20	0,60	38,00	0,50	0,01	0,00	0,00	2008	
Хлеб пшеничный	50	2,1	0,4	21,2	102,0	0,05	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2008	
Хлеб ржаной	890	32,7	38,6	88,8	828,3	0,50	0,79	0,79	9,42	0,10	0,71	388,30	140,52	561,40	8,26	2180,24	44,02	0,17	0,00			
Итого за прием пищи:	65,4	62,5	182,4	1482,0	0,67	1,06	0,56	10,57	0,12	1,24	778,58	208,35	993,18	10,00	2059,63	49,02	0,20	0,00				

3 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витаминизация						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Na, мг	Л, мг	Ф, мг
Завтрак																					
Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40,3	0,02	5,70	0,01	1,57	0,00	0,07	13,11	7,98	24,01	0,57	80,37	1,71	0,01	0,00	20	2011
Фрукты свежие (по сезону)	120	16,1	19,1	8,4	289,5	0,07	0,71	0,08	0,66	0,08	0,14	39,43	18,74	151,43	1,82	215,99	7,98	0,01	0,02	297	2011
Соус сметанный с томатом и луком	30	0,6	1,1	2,4	29,4	0,01	0,55	0,02	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	331	2011	
Пюре картофельное	180	3,4	20,8	16,3	224,0	0,13	13,88	0,00	3,35	0,13	0,10	52,33	34,94	84,21	1,52	630,05	8,14	0,04	0,00	143	2011
Пюре из овощей	200	8,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,00	0,00	0,59	0,00	0,34	24,00	28,00	190,00	0,20	292,00	16,00	0,04	0,00	389	2011
Макомолочный продукт (кефир)	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,09	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,80	0,60	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
Хлеб пшеничный	630	29,6	50,0	56,6	716,9	0,37	22,24	0,76	6,53	0,21	0,83	392,04	105,26	480,50	5,01	1307,29	36,81	0,19	0,02		
Итого за прием пищи:	80	0,9	0,2	3,8	19,2	0,05	20,00	0,19	0,31	0,00	0,03	11,20	16,00	20,00	0,90	232,00	1,60	0,00	0,00	71	2011
Омлет картофельный с грибами	250	4,1	5,4	23,5	158,8	0,07	4,60	0,23	1,35	0,16	0,08	20,75	20,67	62,72	0,98	335,09	4,76	0,02	0,01	108	2011
Пюре картофельное	120	20,8	9,2	13,9	170,3	0,12	2,58	0,21	0,66	0,15	0,14	50,65	70,44	206,75	1,13	598,67	20,01	0,05	0,02	226	2011
Булочка с маком	180	4,4	7,2	18,7	105,4	0,07	38,28	0,13	3,30	0,00	0,09	97,22	37,62	71,42	2,18	498,44	7,60	0,02	0,00	150	2011
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	66,0	0,02	0,02	0,00	0,05	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Фрукты свежие (по сезону)	110	0,2	0,2	6,9	47,3	0,04	68,00	0,01	0,24	0,00	0,03	37,40	14,50	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	338	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,09	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,50	9,50	23,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	1020	37,8	23,0	111,4	813,2	0,51	136,44	0,71	7,35	0,31	0,45	205,12	165,43	559,69	10,63	2347,80	221,07	0,81	0,03		
Всего за день:	67,3	73,0	187,7	1592,1	0,88	158,68	1,47	14,08	0,52	1,06	627,16	297,69	1090,29	15,04	3555,01	257,88	1,10	0,05			



4 День

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральный состав					№ рецепт-препарата	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, мг	Se, мг			
Завтрак																					
БЛАНТ ИЗ СРЕДНИХ ПОМЛОДОВ И ОТРУЦОВ	80	0,81	4,61	2,9	60,2	0,04	13,37	0,07	2,21	0,00	0,03	14,62	12,96	27,45	0,76	167,76	1,50	0,01	0,05	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И ЧАЙТОВАЯ	250	5,7	13,11	115,9	115,9	0,08	10,26	0,26	2,39	0,00	0,06	56,46	27,07	51,02	1,26	395,07	6,33	0,03	0,06	62	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,7	21,5	6,61	274,9	0,12	0,80	0,02	2,48	0,10	0,09	12,64	18,12	116,41	2,02	229,21	5,33	0,03	0,00	271	2011
КОКС СМЕГАЛЬНЫЙ С ТОМАТОМ НАСТ	30	0,6	1,11	25,4	25,4	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,99	0,00	0,00	331	2011
МАРГАРИНОВЫЕ ВАФЛИКИ ОТВАЖНЫЕ С МАСЛОМ	160	6,9	1,1	41,3	295,4	0,06	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	26,79	12,00	48,71	1,11	70,56	0,90	0,01	0,02	203	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕДИ С ХОРОРУСОВ	200	0,0	0,0	6,2	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	1,20	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	55	2011
ОПЯТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,40	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,09	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,8	0,4	17,0	81,0	0,07	0,00	0,00	0,86	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,00	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	1030	27,8	41,8	125,4	1000,6	0,46	38,27	0,41	10,92	0,23	0,20	154,96	103,95	331,44	10,07	1316,83	19,86	0,10	0,02		
Итого за день:	44,7	57,0	199,6	1504,7	0,67	36,42	0,54	12,73	0,33	0,61	327,60	178,95	862,03	12,64	1779,58	38,05	0,13	0,02			

5 День

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральный состав					№ рецепт-препарата	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАПУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	200	7,4	11,0	42,5	200,8	0,16	0,50	0,09	1,25	0,14	0,13	16,84	44,61	164,60	1,43	303,97	10,37	0,01	0,00	177,1	2011
РЯДЯ ВЕРШНЕ	40	5,0	4,5	61,3	61,3	0,02	0,05	0,10	0,80	0,80	0,10	19,92	4,33	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КОКС СМЕГАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ (КОПРЭ)	200	5,6	9,0	110,0	200	0,06	1,46	0,05	0,80	0,00	0,02	14,00	6,00	190,00	0,20	292,00	0,80	0,04	0,00	388	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,40	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,20	23,80	0,20	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	570	19,9	21,0	72,6	573,2	0,30	12,90	0,22	3,14	1,03	0,69	396,95	62,36	403,35	5,16	983,92	20,62	0,08	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	80	0,9	5,7	3,1	60,7	0,03	15,36	0,36	2,23	0,00	0,03	23,15	16,27	26,93	0,76	151,82	2,34	0,01	0,00	29	2011
СУП/ЛАЩА ДОМАШНЯЯ	250	2,8	4,2	14,3	120,1	0,02	0,40	0,02	2,23	0,12	0,03	24,71	7,26	31,77	0,44	50,09	1,65	0,00	0,01	113	2011
РАДУЧА ПТИЦА	200	14,3	13,4	17,4	247,9	0,15	9,47	0,46	3,27	0,00	0,16	33,61	43,34	150,65	2,42	793,17	10,84	0,14	0,02	289	2011
КОКС СМЕГАЛЬНЫЙ	40	1,0	0,2	20,2	66,0	0,02	4,50	0,00	0,80	0,00	0,02	14,00	6,00	14,00	2,90	240,00	2,00	0,00	0,00	390	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,09	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	80	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	66,00	2,90	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	255	24,8	24,8	96,3	711,4	0,37	29,23	0,84	9,99	0,12	0,30	113,07	96,57	342,03	9,23	1346,68	19,64	0,16	0,03		
Итого за день:	45,4	45,8	189,9	1204,6	0,67	42,13	1,00	12,73	1,15	0,98	512,60	188,93	795,38	14,38	2300,60	40,26	0,24	0,04			

6 День

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральный состав					№ рецепт-препарата	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, мг	Se, мг			
Завтрак																					
БОРЩ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ С ЧИПЦЕННЫМ	190	17,2	11,0	22,0	343,5	0,27	0,35	0,07	3,53	0,24	0,26	181,33	25,46	200,76	0,71	220,87	6,17	0,03	0,03	59	2023
СУП С ЛУКОМ	200	0,3	0,0	15,1	62,8	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	15,52	6,96	8,81	0,80	37,27	0,00	0,00	0,00	61	2023
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209,3	0,04	0,00	0,00	0,90	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	23,1	118,4	0,09	0,00	0,00	0,99	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	490	28,1	22,2	107,2	733,2	0,19	1,31	0,09	4,51	0,24	0,33	222,85	59,54	304,97	3,56	383,64	6,17	0,04	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПОННОЙ КАПУШТЫ С ОТРУЦОВ	80	1,1	4,2	7,7	72,4	0,03	19,36	0,31	1,95	0,00	0,03	31,10	14,03	29,05	0,74	128,96	2,41	0,01	0,00	4	2022
СУП/КОПЕШЕННЫЙ В КРАСОТНОМ ТОМАТОМ	250	2,8	2,9	132,9	132,9	0,08	6,74	0,21	1,80	0,00	0,06	24,06	39,11	66,98	1,01	476,97	4,73	0,03	0,00	4	2022
БОРОЩ С СОСИСИ	100	14,3	22,7	11,5	306,9	0,13	0,00	0,02	7,28	0,04	0,10	12,73	24,76	146,45	2,56	276,75	5,32	0,04	0,00	269	2011
КОКС СМЕГАЛЬНЫЙ С ТОМАТОМ №231	30	0,6	1,1	2,4	26,4	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,91	2,60	7,25	0,10	37,32	0,80	0,00	0,00	331	2011
ВАША РАССЫЛАЧА РАСОДОМ	180	4,2	9,6	43,7	276,1	0,04	0,00	0,05	0,02	0,17	0,03	16,33	26,80	64,81	0,67	62,65	6,60	0,03	0,01	171,2	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,50	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕДИ С ХОРОРУСОВ	200	0,0	0,0	9,2	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	1,20	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	55	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,09	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,80	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	1020	28,5	41,4	142,0	1061,1	0,43	37,65	0,62	6,11	0,25	0,29	132,68	128,00	409,08	9,46	1384,02	18,82	0,13	0,01		
Итого за день:	53,6	83,8	249,2	1784,3	0,62	39,16	0,70	12,62	0,49	0,62	355,50	186,54	713,66	13,02	1767,66	24,59	0,17	0,04			

10 День

Премеш, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав										Минеральный состав										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал.		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	F, мкг	Si, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг		
Каша пшеничная с маслом	200	5,7	10,3	43,9	262,5	0,05	0,20	0,06	0,30	0,14	0,13	110,00	32,73	135,02	0,71	259,57	9,13	0,07	0,01	0,01	177,1	2011	2011				
Ячм.варенье	40	5,0	4,9	0,3	61,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,35	69,55	0,91	56,35	6,05	0,02	0,01	209	2011	2011					
Молоко проквашенное уваренное	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	504,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	03	2022	2008					
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008					
Итого за прием пищи:	500	20,9	20,1	63,6	600,7	0,23	1,24	0,06	2,30	1,01	0,52	347,22	79,26	309,57	2,96	665,32	35,18	0,05	0,02								
Обед																											
Салат из вареной курицы с огурцом	100	1,1	4,2	7,7	73,4	0,03	0,20	0,14	1,05	0,00	0,00	31,00	14,03	20,05	0,74	128,96	2,41	0,01	0,00	113	2011	2011					
Суп картофельный	250	2,9	5,7	14,3	120,1	0,02	0,40	0,02	2,23	0,12	0,03	24,71	7,26	51,77	0,44	50,08	1,66	0,00	0,01	113	2011	2011					
Плов из птицы	200	16,8	10,5	35,8	304,7	0,09	1,96	0,00	4,41	0,00	0,15	25,88	44,15	220,59	2,11	312,27	7,21	0,14	0,03	291	2011	2011					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,2	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2022	2008					
Фрукты свежие (по сезону)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,03	11,00	0,00	0,69	0,00	0,00	17,60	6,90	12,10	2,42	305,60	2,20	0,01	0,00	338	2008	2008					
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,50	0,00	0,58	0,00	0,02	6,90	9,50	25,20	0,60	39,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008					
Хлеб ржаной	50	3,3	0,2	21,2	102,0	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	60,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008					
Итого за прием пищи:	920	26,9	21,4	114,1	759,7	0,31	32,72	0,64	10,87	0,12	0,20	123,48	95,44	361,71	6,31	907,71	18,20	0,16	0,04								
Всего за день:	47,8	41,5	197,7	1390,4	0,54	34,20	0,83	13,29	1,15	0,81	471,18	174,72	700,68	11,28	1593,03	51,47	0,21	0,06									

11 День

Премеш, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав										Минеральный состав										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал.		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	F, мкг	Si, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг		
Закусочная творога	200	33,6	24,6	36,2	519,0	0,01	0,38	0,14	0,64	0,00	0,30	0,40	273,06	44,52	377,46	1,48	289,74	2,32	0,06	0,05	223	2005	2005				
Молоко стуженое	40	2,8	3,3	21,5	121,3	0,02	0,16	0,02	0,08	0,02	0,13	110,52	12,24	78,64	0,07	146,60	2,85	0,01	0,00	411	2008	2008					
Хлеб пшеничный	180	0,0	0,0	25,7	102,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,45	14,20	3,60	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	411	2011	2011					
Фрукты свежие (по сезону)	110	1,0	0,2	8,9	47,3	0,04	69,00	0,01	0,24	0,00	0,00	0,01	37,40	14,20	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	338	2011	2008				
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008					
Итого за прием пищи:	570	42,5	28,3	115,4	891,1	0,20	69,54	0,17	1,75	0,32	0,38	440,63	80,00	519,16	2,68	684,82	7,32	0,10	0,05								
Обед																											
Суп картофельный с картофелем	80	0,6	0,1	2,0	11,2	0,02	0,07	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,40	11,20	33,60	0,00	112,80	2,40	0,01	0,00	71	2011	2011				
Суп картофельный с картофелем	220	4,1	5,4	23,0	156,8	0,07	4,00	0,23	1,35	0,16	0,08	20,75	20,67	62,72	0,96	352,59	4,75	0,02	0,01	109	2011	2011					
Витаминное	100	14,3	22,7	11,5	306,9	0,13	0,00	0,02	2,26	0,08	0,10	12,13	24,16	168,48	2,38	270,75	5,26	0,01	0,00	209	2011	2011					
Соевые бобы	30	0,9	2,4	2,4	25,4	0,01	0,55	0,02	0,20	0,00	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,52	0,66	0,00	0,00	331	2011	2011				
Соевые бобы	180	5,0	5,0	16,4	164,0	0,15	12,47	0,05	0,28	0,10	0,13	51,16	36,23	102,50	1,45	917,55	15,28	0,01	0,00	332	2011	2011					
Пюре картофельное	200	1,5	0,2	20,2	66,0	0,02	4,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	2,60	240,00	2,05	0,00	0,00	389	2008	2008					
Соевые бобы	30	0,2	0,2	1,3	7,0	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	6,50	9,80	25,20	0,60	39,70	0,05	0,00	0,00	0,00	2008	2008					
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,9	81,6	0,07	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	7,80	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	2008	2008						
Хлеб ржаной	910	29,2	35,0	115,7	902,9	0,52	28,62	0,33	5,50	0,34	0,42	148,11	120,16	420,66	10,91	2 034,61	28,95	0,12	0,01								
Итого за прием пищи:	1744,0	71,7	84,2	228,1	1784,0	0,72	96,15	0,50	12,25	0,66	1,00	580,74	206,16	945,62	13,59	2719,43	35,88	0,22	0,06								

12 День

Премеш, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав										Минеральный состав										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал.		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	F, мкг	Si, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг		
Салат витаминный (вареный)	60	0,5	3,1	3,2	49,3	0,01	7,61	0,31	1,75	0,00	0,02	14,29	10,93	16,88	0,75	130,25	1,64	0,01	0,00	48	2011	2011					
Молоко стуженое с маслом	160	22,4	30,8	25,7	341,3	0,11	0,20	0,04	4,79	0,13	0,15	33,09	30,91	201,46	3,30	409,89	6,08	0,00	0,00	286	2011	2008					
Пюре картофельное	50	3,0	2,4	37,5	133,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	2022	2008					
Пюре картофельное	200	4,8	3,6	15,2	114,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	116,31	44,32	12,52	1,74	273,39	9,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
Каша с молоком	50	0,3	2,1	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00								
Хлеб пшеничный	540	34,5	40,0	109,7	895,6	0,39	6,03	0,39	7,32	0,13	0,33	180,69	107,16	408,66	7,19	912,53	18,72	0,08	0,01								
Обед																											
Салат из свежих помидоров со оливковым маслом	60	0,9	4,9	3,5	63,4	0,05	49,06	0,14	2,25	0,00	0,04	11,18	12,24	21,10	0,67	168,16	1,25	0,00	0,00	101	2011	2011					
Суп картофельный с картофелем	250	2,8	19,6	11,5	115,7	0,08	0,00	0,20	1,29	0,00	0,00	29,30	29,42	78,57	1,04	461,24	4,55	0,03	0,00	101	2011	2011					
Бисквитный десерт	100	15,6	22,5	5,4	296,6	0,05	0,09	0,03	0,44	0,00	0,11	32,63	19,13	146,15	2,02	328,56	6,54	0,05	0,00	250	2011	2011					
Каша расплавленная гречневая	180	11,6	320,7	0,26	0,00	0,05	5,50	0,17	0,14	0,02	145,23	217,16	5,10	355,83	2,64	0,00	0,00	0,00	0,00	171,1	2011	2011					
Фрукты свежие (по сезону)	200	0,0	0,0	9,2	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2022	2008					
Хлеб пшеничный	110	1,0	0,2	8,9	47,3	0,04	66,00	0,01	0,24	0,00	0,00	37,40	14,20	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	0,00	2008	2008					
Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	6,50	9,80	25,20	0,60	39,70	0,05	0,00	0,00	0,00	2008	2008					
Итого за прием пищи:	1000	35,5	42,6	127,4	1 053,5	0,52	123,55	0,43	14,08	0,17	0,44	156,52	237,52	556,98	11,76	1 627,08	21,96	0,12	0,00								
Всего за день:	76,0	83,4	244,1	1 860,1	0,91	132,18	0,82	22,30	0,30	0,77	337,61	344,66	965,64	18,95	2 539,61	40,70	0,20	0,01									

