

СОГЛАСОВАНО

МП
« _____ » _____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Крымский район



В.Н. Аблаева
_____ 2025г.

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

Крымск 2025г.

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	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				
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	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	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27				
итого завтрак		354	21,07	29,57	21,79	437,57		0,22	0,86	368,08	12,86	324,62	408,93	49,27	3,10				
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				
	Биточки 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				
	Рагу 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				
	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		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				
Итого день		1023,00	39,02	47,21	106,49	1010,68		0,53	1,18	381,13	26,70	476,06	734,67	205,15	9,03				
День 2																			
Завтрак	Сыр порч.	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				
	Йогурт 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	0,05	0,15	18,00	1,17	113,21	81,00	12,60	0,13				
	Фрукты, ягоды свежие	100	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	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				
Обед		509	24,76	26,02	59,83	523,54		0,68	0,75	257,15	1,66	297,31	467,03	63,77	4,30				
	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 крупой	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				
Итого обед	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				
	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				
		1163,00	41,43	44,48	179,53	1247,14		1,36	1,46	291,41	21,95	400,32	867,77	223,20	10,42				

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	294/331-2017	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
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	338-2017	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	0,03	0,03	0,00	0,00	5,52	20,88	7,92	0,27
Итого завтрак		574,00	19,28	16,36	77,09	547,75		0,30	0,67	127,10	14,65	417,04	383,26	74,35	2,69
Обед	Овощи натуральные (супреп)	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
	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
	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		639,00	18,56	12,38	70,78	497,24		0,17	0,28	140,66	20,27	103,51	263,47	90,18	4,78
Итого за день:		1213,00	37,84	28,74	147,87	1044,99		0,47	0,95	267,76	34,92	520,55	646,73	164,53	7,47
День 4															
	Каша пшенная 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
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
	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
	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
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	338-2017	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
	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		759,00	20,16	22,00	69,43	648,99		0,30	0,55	67,23	23,39	316,24	393,75	144,94	6,36
Итого за день:		1215,00	35,76	38,72	160,97	1230,03		0,53	0,94	144,58	27,32	590,54	646,23	218,12	9,01

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
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	338-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
итого завтрак	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
		574,00	19,39	17,62	108,05	621,59		0,26	0,90	188,50	25,91	514,40	519,67	110,54	3,34
	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	47,53	20,22	0,78
Обед	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:		1193,00	36,26	34,32	203,07	1163,78		0,50	1,21	301,92	51,83	626,24	737,50	203,24	7,37
Неделя 2															
День 6															
Завтрак	Сыр пори.	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	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
		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
Обед	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	100	5,22	4,50	7,56	91,80	386 -2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18
	Кисломолочный продукт	180	0,90	0,10	102,12	45,00	338-2017	0,03	0,02	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого обед	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
		759,00	22,00	20,97	165,42	584,15		0,45	0,64	132,20	65,18	385,76	463,51	147,07	7,54
	Итого за день:	1153,00	30,52	29,76	219,10	914,27		0,56	0,89	212,07	66,42	503,05	660,58	176,03	9,19

День 7															
Завтрак	Лашевник 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 овощей	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
	Полжарка 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
	Фрукты, ягоды свежие	100	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
	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		554,00	13,77	16,50	52,88	530,17		0,23	0,31	55,00	18,43	114,13	274,95	108,21	5,03
Итого за день:		935,00	29,13	29,77	118,70	979,22		0,33	0,51	85,00	21,41	235,93	454,85	136,61	7,15
День 8															
Завтрак	Рыба запеченная с тренками	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 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	187,00	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
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	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		531,00	20,75	18,48	60,72	531,49		0,18	0,61	138,81	16,82	397,94	398,30	62,88	2,08
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
	Тефтели 2-в-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:		1160,00	32,85	32,58	121,33	966,14		0,38	0,83	178,81	44,66	492,76	565,57	119,24	7,16

День 9																		
	Суп молочный с макарон. изделиями	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	100	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																		
	Кисломолоочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	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			
	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		734,00	20,15	20,86	70,62	634,13		0,48	0,66	41,76	26,21	316,60	506,76	171,34	8,79			
Итого за день:		958,00	26,72	25,43	123,35	915,28		0,60	1,05	77,76	38,81	544,20	704,76	204,54	9,83			
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			
	Фрукты, ягоды свежие	100	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		279,00	8,32	3,60	41,03	268,20		0,15	0,18	38,61	0,78	125,42	184,92	44,24	4,30			
	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																		
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,78	0,05	27,63	304,94	265-2017	0,07	0,13	100,13	1,46	16,14	226,84	44,54	3,01			
	Хлеб пшеничный йодир.	24	1,90	0,24	11,59	56,11	817-2022	0,01	0,01	0,00	0,27	0,27	10,41	5,69	0,81			
	Хлеб ржаной	30	1,69	0,38	14,83	68,98	пром	0,02	0,04	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,43			
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:		913,00	23,52	19,64	114,65	927,81		0,35	0,45	138,74	21,68	194,97	508,81	130,51	9,80			

Неделя 3																			
День 11																			
	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				
Завтрак	Запеканка из творога со ступ. 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				
	Овощи натуральные (огурец)	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				
Обед	Коллеты рубленные 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				
	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		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				
Итого за день:		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				
День 12																			
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	100	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				
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,80	386-2017	0,08	0,31	36,00	12,60	216,00	162,00	25,20	0,18				
Итого завтрак		634,00	15,46	12,34	71,13	496,09		0,30	0,66	54,00	13,87	372,01	356,00	82,30	3,99				
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				
	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				
Итого обед	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:		1258,00	36,14	36,67	166,35	1253,08		0,74	1,02	110,24	38,01	467,91	682,31	171,75	9,85				

День 13		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
Завтрак	Йогурт 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
	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	100	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	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
		479,00	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
	Экзоты рубленые	70	9,00	12,62	10,33	176,67	436-2004	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
	Капустя 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:		1188,00	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															
Завтрак	Йогурт 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
	Оладьи с яблоками молоком ступенным	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
Обед	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
	Расолиник 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
	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
	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
Итого обед	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

