УТВЕРЖДАЮ

ИП _____ А.О. Орлов

«____» _____ 2022 г

СОГЛАСОВАНО

Директор_____

_____

«_____» _____2022 г

Примерное 14-дневное меню летнего лагеря дневного пребывания в общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район

(возрастная группа 3-7 лет)

Крымск 2022 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,3	32,2	2,6	375,0	0,07	0,26	0,38	2,46	2,48	0,47	249,99	21,08	288,87	2,51	216,98	23,50	0,06	0,03	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,63	1,86	1,39	0,06	12,08	0,00	0,00	0,00	53/1	2022
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ПЕЧЕНЬЕ	28	2,1	2,7	20,8	116,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	8,12	5,60	25,20	0,59	30,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**570**	**26,9**	**39,6**	**48,0**	**663,7**	0,18	2,64	0,43	2,88	2,48	0,80	485,19	58,69	499,06	3,64	542,01	39,70	0,10	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3,1	1,2	33,6	0,01	4,75	0,01	1,31	0,00	0,02	10,93	6,65	20,01	0,48	66,98	1,43	0,01	0,00	20	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,6	3,8	11,8	88,0	0,05	4,82	0,14	1,75	0,00	0,04	21,41	18,18	47,17	0,73	349,34	3,17	0,02	0,00	96	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	19,9	5,1	0,6	128,3	0,05	12,69	0,09	0,28	0,00	0,00	40,88	23,96	152,26	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,5	11,5	13,0	170,0	0,08	10,57	0,54	2,45	0,09	0,08	43,94	24,91	58,30	1,10	379,97	5,63	0,02	0,00	51/2	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**792**	**31,0**	**24,5**	**90,0**	**713,0**	0,36	44,97	0,79	8,00	0,09	0,22	161,37	109,29	364,75	10,44	1 408,60	15,85	0,07	0,00		
Всего за день:		**57,9**	**64,1**	**138,0**	**1 376,7**	0,54	47,61	1,22	10,88	2,57	1,02	646,56	167,98	863,81	14,08	1 950,61	55,55	0,17	0,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	165/15	25,0	20,6	24,7	395,4	0,06	0,27	0,13	0,35	0,32	0,29	192,10	27,24	255,67	0,80	190,41	3,43	0,04	0,04	217	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,3	33,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,44	1,62	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	55/1	2022
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**482**	**26,6**	**21,1**	**51,1**	**514,5**	0,11	10,97	0,14	1,31	0,32	0,32	220,11	42,37	280,04	3,45	508,02	5,57	0,05	0,04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,5	5,1	1,6	54,3	0,02	11,95	0,08	2,54	0,00	0,00	14,94	8,96	11,95	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,7	6,8	9,0	123,8	0,02	0,53	0,15	1,09	0,05	0,06	22,29	15,97	73,24	0,99	144,08	3,40	0,03	0,00	65/2	2022
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,0	17,9	25,0	309,1	0,17	11,57	0,03	3,54	0,05	0,15	21,15	41,93	162,68	2,66	978,46	10,74	0,06	0,00	299	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	210	0,0	0,0	29,6	118,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,12	2,03	4,54	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**665**	**24,6**	**30,3**	**100,6**	**773,4**	0,33	24,05	0,26	8,71	0,10	0,25	86,25	89,44	316,31	6,25	1 222,31	15,82	0,10	0,00		
Всего за день:		**51,2**	**51,4**	**151,7**	**1 287,8**	0,44	35,02	0,40	10,02	0,42	0,57	306,36	131,81	596,35	9,70	1 730,33	21,39	0,15	0,04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	100	5,0	8,4	18,3	169,4	0,05	0,09	0,07	1,85	0,39	0,08	33,22	7,83	58,64	0,81	78,48	4,88	0,02	0,01	206	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,25	27,49	95,58	0,87	206,99	9,00	0,00	0,00	12	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**495**	**15,1**	**16,0**	**47,8**	**402,6**	0,17	1,87	0,14	2,27	0,39	0,52	363,92	65,47	337,82	2,16	567,62	30,08	0,06	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2011
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	180	9,2	8,7	8,6	149,7	0,03	0,54	0,02	0,37	0,03	0,05	14,04	16,13	88,81	1,18	186,75	3,82	0,03	0,00		2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	12,1	2,7	0,4	74,5	0,07	2,16	0,04	0,32	0,04	0,08	42,86	41,15	173,17	0,71	350,91	116,48	0,50	0,01	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,7	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,12	44,20	30,29	85,72	1,22	764,53	8,55	0,04	0,00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	170/10	0,2	0,0	10,0	40,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	10,49	4,67	5,93	0,59	20,64	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**812**	**31,1**	**17,8**	**88,1**	**641,6**	0,40	36,31	0,19	3,35	0,15	0,34	151,46	131,35	442,30	8,65	1 864,14	133,67	0,59	0,01		
Всего за день:		**46,2**	**33,8**	**135,9**	**1 044,2**	0,57	38,18	0,33	5,62	0,54	0,86	515,38	196,82	780,12	10,81	2 431,76	163,75	0,65	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,06	0,80	0,02	0,24	0,00	0,00	119,20	15,20	99,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	13,4	9,8	10,2	185,4	0,04	0,14	0,04	1,51	0,04	0,14	100,05	14,40	133,60	0,35	92,22	0,52	0,02	0,02	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,2	8,1	47,7	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	41,45	4,59	29,57	0,03	54,75	1,05	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,63	1,86	1,39	0,06	12,08	0,00	0,00	0,00	53/1	2022
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**697**	**26,2**	**20,2**	**62,8**	**544,2**	0,18	3,22	0,11	2,07	0,05	0,42	487,00	64,63	428,28	2,11	486,46	20,56	0,03	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3,1	1,2	33,6	0,01	4,75	0,01	1,31	0,00	0,02	10,93	6,65	20,01	0,48	66,98	1,43	0,01	0,00	20	2011
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,7	96,2	0,04	7,38	0,19	1,71	0,00	0,06	45,31	20,18	40,66	0,95	291,53	5,14	0,01	0,00	82	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ С СОУСОМ	50/20	10,6	14,7	6,2	198,8	0,05	0,40	0,06	2,48	0,06	0,07	10,45	18,30	108,30	1,78	190,22	4,11	0,02	0,00	271	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,1	190,1	0,06	0,00	0,03	0,81	0,00	0,00	10,95	6,96	35,82	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,3	33,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,44	1,62	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	55/1	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**715**	**23,6**	**28,1**	**91,8**	**719,8**	0,28	12,53	0,29	7,85	0,06	0,19	100,83	74,26	268,69	6,12	648,38	12,36	0,05	0,00		
Всего за день:		**49,7**	**48,4**	**154,7**	**1 264,0**	0,46	15,75	0,40	9,92	0,11	0,61	587,83	138,89	696,97	8,23	1 134,84	32,92	0,08	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	220	6,5	7,6	31,4	220,0	0,17	0,00	0,03	3,67	0,11	0,10	20,97	96,80	143,51	3,37	202,43	1,74	0,01	0,00	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	2021
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**542**	**11,5**	**10,6**	**66,9**	**411,7**	0,27	11,22	0,06	4,63	0,11	0,25	153,60	130,69	258,94	6,48	693,08	12,88	0,02	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	71	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180	1,6	3,7	10,4	82,3	0,05	7,56	0,14	1,63	0,00	0,05	27,03	19,32	42,59	0,82	376,06	3,71	0,02	0,00	95	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	13,0	19,8	10,9	273,1	0,10	4,70	0,31	3,80	0,00	0,13	27,03	26,81	134,70	1,60	419,57	7,00	0,09	0,01	308	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**635**	**21,2**	**24,3**	**75,5**	**605,3**	0,31	18,70	0,46	7,02	0,00	0,26	92,65	80,16	273,53	7,29	1 180,98	15,69	0,13	0,01		
Всего за день:		**32,7**	**34,8**	**142,4**	**1 017,0**	0,58	29,92	0,52	11,65	0,11	0,51	246,25	210,85	532,47	13,77	1 874,06	28,57	0,15	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	10,9	19,2	68,2	489,1	0,13	0,10	0,06	3,88	0,24	0,17	89,00	21,29	127,57	0,93	208,97	3,83	0,03	0,03	401	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,63	1,86	1,39	0,06	12,08	0,00	0,00	0,00	53/1	2022
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
ПЕЧЕНЬЕ	28	2,1	2,7	20,8	116,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	8,12	5,60	25,20	0,59	30,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**600**	**19,0**	**27,1**	**108,8**	**757,4**	0,20	2,32	0,10	3,88	0,24	0,40	319,97	52,38	306,08	1,75	559,91	22,82	0,03	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,5	5,1	1,6	54,3	0,02	11,95	0,08	2,54	0,00	0,00	14,94	8,96	11,95	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,6	6,2	6,2	91,2	0,03	1,74	0,02	1,92	0,08	0,04	23,65	7,72	28,37	0,41	135,99	2,83	0,05	0,00	89	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70	9,8	12,1	2,1	159,8	0,03	0,39	0,05	0,70	0,00	0,08	15,65	9,70	84,35	0,81	114,81	3,98	0,06	0,01	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	170	4,0	8,9	41,4	261,5	0,04	0,00	0,05	0,49	0,16	0,03	15,72	27,34	80,49	0,59	59,67	0,81	0,03	0,01	171.2	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,3	33,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,44	1,62	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	55/1	2022
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**842**	**21,6**	**33,2**	**105,5**	**818,1**	0,27	24,78	0,21	7,86	0,24	0,21	110,27	84,45	280,83	6,76	707,58	11,44	0,16	0,02		
Всего за день:		**40,6**	**60,3**	**214,3**	**1 575,5**	0,47	27,10	0,31	11,74	0,48	0,61	430,24	136,83	586,91	8,51	1 267,49	34,26	0,19	0,05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,5	6,1	23,2	165,0	0,04	0,40	0,03	0,70	0,08	0,10	84,27	12,69	73,08	0,28	141,88	6,84	0,00	0,00	61	2022
ПРЯНИКИ	28	1,7	1,3	21,0	102,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,08	2,52	14,00	0,22	19,88	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170/10	0,2	0,0	10,0	40,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	10,49	4,67	5,93	0,59	20,64	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**568**	**15,0**	**14,9**	**68,9**	**475,4**	0,15	1,76	0,11	1,15	0,08	0,47	405,29	53,53	326,61	1,67	473,35	23,04	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3,1	1,2	33,6	0,01	4,75	0,01	1,31	0,00	0,02	10,93	6,65	20,01	0,48	66,98	1,43	0,01	0,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,9	7,4	13,0	150,1	0,08	6,63	0,16	1,16	0,05	0,10	26,87	26,92	101,60	1,63	566,82	7,24	0,04	0,00	104	2011
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	70	10,5	5,8	5,5	116,6	0,08	1,74	0,01	2,45	0,00	0,07	39,32	36,05	156,74	0,83	324,47	94,78	0,41	0,01	231	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,9	0,12	10,38	0,04	0,24	0,08	0,12	44,18	30,27	85,65	1,22	763,95	8,54	0,04	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**705**	**28,3**	**22,1**	**94,1**	**689,1**	0,43	24,94	0,22	6,70	0,13	0,37	148,39	126,92	439,24	8,53	2 037,07	115,47	0,51	0,01		
Всего за день:		**43,2**	**37,1**	**163,0**	**1 164,5**	0,58	26,70	0,33	7,85	0,21	0,84	553,68	180,45	765,85	10,20	2 510,42	138,51	0,55	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	17,3	33,3	3,3	382,4	0,08	0,25	0,45	3,06	3,16	0,55	115,68	19,30	259,98	2,97	253,07	29,99	0,06	0,04	210	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	65	12,5	9,3	9,7	174,4	0,03	0,13	0,03	1,46	0,04	0,14	92,90	13,38	124,05	0,33	85,73	0,47	0,02	0,02	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,2	8,1	47,7	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	41,45	4,59	29,57	0,03	54,75	1,05	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,63	1,86	1,39	0,06	12,08	0,00	0,00	0,00	53/1	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**477**	**32,0**	**44,0**	**38,4**	**681,1**	0,14	1,56	0,49	4,84	3,21	0,75	261,11	44,08	427,59	3,69	424,98	31,51	0,09	0,06		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	1,4	3,6	4,9	58,2	0,02	10,78	0,16	1,64	0,00	0,03	40,68	14,27	25,74	0,69	146,99	2,22	0,01	0,00	87	2011
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70	9,4	15,2	10,7	217,3	0,04	1,32	0,03	3,88	0,00	0,05	13,15	15,77	92,59	1,32	218,62	4,30	0,03	0,00	284	2008
КАПУСТА ЖАРЕНАЯ	150	3,5	5,0	9,2	97,8	0,05	35,99	0,03	0,25	0,09	0,08	90,30	28,99	57,37	1,84	370,90	6,00	0,02	0,00	323	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	2021
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**925**	**29,7**	**32,0**	**89,3**	**769,5**	0,36	62,21	0,36	7,51	0,09	0,56	494,16	133,59	495,58	7,08	1 462,26	43,19	0,07	0,00		
Всего за день:		**61,6**	**75,9**	**127,7**	**1 450,6**	0,50	63,77	0,85	12,35	3,30	1,31	755,27	177,67	923,17	10,77	1 887,24	74,70	0,16	0,06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,06	0,80	0,02	0,24	0,00	0,00	119,20	15,20	99,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
ПЕЧЕНЬЕ	28	2,1	2,7	20,8	116,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	8,12	5,60	25,20	0,59	30,80	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**423**	**13,0**	**11,3**	**52,9**	**371,7**	0,17	2,06	0,07	0,66	0,00	0,33	346,77	50,95	308,00	2,27	312,95	16,20	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3,1	1,2	33,6	0,01	4,75	0,01	1,31	0,00	0,02	10,93	6,65	20,01	0,48	66,98	1,43	0,01	0,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,6	3,2	13,4	101,5	0,12	4,32	0,15	0,22	0,00	0,00	36,00	27,36	100,08	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,2	15,8	15,2	260,1	0,12	8,12	0,02	2,69	0,00	0,13	24,72	33,54	156,00	2,48	767,39	9,88	0,06	0,00	259	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	0,00	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	170/10	0,2	0,0	10,0	40,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	10,49	4,67	5,93	0,59	20,64	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**742**	**25,2**	**23,1**	**85,6**	**653,9**	0,40	27,92	0,19	6,43	0,00	0,22	115,01	101,33	357,69	9,37	1 251,32	15,13	0,09	0,00		
Всего за день:		**38,2**	**34,3**	**138,5**	**1 025,6**	0,57	29,98	0,26	7,09	0,00	0,55	461,78	152,28	665,69	11,64	1 564,27	31,33	0,13	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	65	12,5	9,3	9,7	174,4	0,03	0,13	0,03	1,46	0,04	0,14	92,90	13,38	124,05	0,33	85,73	0,47	0,02	0,02	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,2	8,1	47,7	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	41,45	4,59	29,57	0,03	54,75	1,05	0,01	0,00		
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	155	5,5	6,6	27,0	190,1	0,12	0,40	0,03	0,89	0,08	0,10	87,40	31,37	118,39	0,88	175,25	8,19	0,01	0,00	189	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,63	1,86	1,39	0,06	12,08	0,00	0,00	0,00	53/1	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**647**	**26,2**	**22,4**	**72,0**	**599,3**	0,23	2,81	0,11	2,67	0,13	0,52	448,05	79,78	437,92	1,77	655,22	28,70	0,04	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,5	5,1	1,6	54,3	0,02	11,95	0,08	2,54	0,00	0,00	14,94	8,96	11,95	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	2,3	4,2	11,3	91,8	0,02	0,29	0,01	1,60	0,09	0,03	19,79	5,57	24,54	0,36	38,45	1,30	0,00	0,00	113	2011
ПЛОВ	200	22,8	23,3	35,7	444,3	0,10	2,42	0,25	3,80	0,00	0,16	33,28	49,05	237,70	3,18	515,70	9,91	0,09	0,01	265	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,3	33,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,44	1,62	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	55/1	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**685**	**31,0**	**33,1**	**92,3**	**791,4**	0,26	14,66	0,34	9,48	0,09	0,23	91,20	85,75	338,09	6,14	653,80	12,89	0,10	0,01		
Всего за день:		**57,1**	**55,4**	**164,3**	**1 390,7**	0,49	17,47	0,45	12,15	0,22	0,75	539,25	165,53	776,01	7,91	1 309,02	41,59	0,14	0,03		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	6,8	9,8	12,6	166,3	0,05	0,15	0,10	0,64	0,06	0,07	189,29	15,53	125,80	0,72	51,18	0,00	0,01	0,00	11	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	29,0	20,0	34,8	442,7	0,09	0,41	0,10	2,09	0,11	0,40	288,88	42,88	342,21	1,12	311,36	3,44	0,04	0,03	224	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	210	0,0	0,0	29,6	118,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,12	2,03	4,54	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	411	2008
ПРЯНИКИ	28	1,7	1,3	21,0	102,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,08	2,52	14,00	0,22	19,88	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**468**	**37,4**	**31,1**	**98,0**	**830,0**	0,16	0,56	0,20	2,73	0,17	0,48	493,37	62,96	486,55	2,06	383,34	3,44	0,05	0,03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,4	7,0	13,0	144,4	0,08	6,61	0,16	1,13	0,05	0,10	26,49	26,41	97,34	1,58	557,86	7,01	0,04	0,00	104	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ	50/20	6,8	9,1	7,9	142,3	0,04	3,36	0,02	1,49	0,02	0,07	29,46	15,42	74,97	1,26	174,14	3,65	0,02	0,00	276	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,6	126,4	0,11	9,00	0,03	0,21	0,07	0,09	38,82	26,26	74,33	1,07	662,01	7,41	0,03	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**685**	**23,6**	**21,3**	**93,6**	**662,9**	0,39	25,41	0,22	4,42	0,14	0,34	133,36	102,12	342,88	8,78	1 779,36	23,05	0,11	0,00		
Всего за день:		**61,0**	**52,4**	**191,5**	**1 492,9**	0,55	25,97	0,42	7,15	0,31	0,82	626,73	165,08	829,43	10,84	2 162,70	26,49	0,16	0,03		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6,9	10,5	37,8	278,0	0,16	1,63	0,06	1,42	0,12	0,13	97,29	41,34	143,86	1,79	286,23	9,62	0,01	0,00	63	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,25	27,49	95,58	0,87	206,99	9,00	0,00	0,00	12	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**595**	**17,0**	**18,1**	**67,3**	**511,2**	0,28	3,41	0,13	1,84	0,12	0,57	427,99	98,98	423,04	3,14	775,37	34,82	0,05	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,6	3,2	13,4	101,5	0,12	4,32	0,15	0,22	0,00	0,00	36,00	27,36	100,08	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ	70	10,9	15,8	3,8	207,6	0,03	0,69	0,02	2,41	0,00	0,07	28,10	13,71	103,35	1,44	230,84	5,97	0,03	0,00	250	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	5,5	20,2	140,3	0,11	10,21	0,04	0,27	0,09	0,09	18,50	27,37	68,14	1,19	726,04	6,38	0,04	0,00	125	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	0,00	338	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	140/50/10	1,6	1,2	12,3	66,6	0,01	0,29	0,01	0,00	0,00	0,07	58,67	9,34	41,19	0,55	90,98	4,50	0,00	0,00	57	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**812**	**26,0**	**26,7**	**97,4**	**746,0**	0,45	38,71	0,31	5,31	0,09	0,31	181,14	116,89	401,43	9,50	1 589,17	21,67	0,09	0,00		
Всего за день:		**42,9**	**44,8**	**164,7**	**1 257,2**	0,73	42,12	0,44	7,15	0,21	0,88	609,13	215,87	824,47	12,64	2 364,54	56,49	0,14	0,00		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,7	10,5	30,3	239,0	0,10	0,50	0,06	0,74	0,14	0,13	106,00	30,73	125,90	0,71	192,22	9,57	0,02	0,00	59/1	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	2021
ПРЯНИКИ	28	1,7	1,3	21,0	102,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,08	2,52	14,00	0,22	19,88	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**623**	**17,1**	**18,9**	**83,5**	**578,4**	0,26	2,28	0,13	1,16	0,14	0,58	440,59	83,78	414,56	1,87	668,09	34,77	0,06	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3,1	1,2	33,6	0,01	4,75	0,01	1,31	0,00	0,02	10,93	6,65	20,01	0,48	66,98	1,43	0,01	0,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,6	2,6	13,4	107,7	0,10	7,06	0,16	1,06	0,04	0,09	38,82	39,83	132,91	1,22	621,05	59,68	0,26	0,01	106	2011
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ	70	6,7	10,9	7,7	157,3	0,04	1,58	0,04	2,77	0,08	0,07	20,44	14,05	78,58	1,40	163,97	3,98	0,03	0,00	274	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,6	18,6	127,2	0,11	9,01	0,03	0,21	0,07	0,09	38,84	26,28	74,39	1,07	662,59	7,41	0,03	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**685**	**23,8**	**21,8**	**93,7**	**668,7**	0,40	23,84	0,24	6,89	0,19	0,33	136,12	113,84	381,13	8,54	1 829,44	75,98	0,34	0,01		
Всего за день:		**40,8**	**40,7**	**177,2**	**1 247,1**	0,66	26,12	0,37	8,05	0,33	0,91	576,71	197,62	795,69	10,41	2 497,53	110,75	0,40	0,01		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
БЛИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	8,3	13,8	54,1	372,9	0,12	0,00	0,04	2,28	0,15	0,06	20,10	13,38	71,17	0,79	111,89	1,25	0,02	0,02	396	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**400**	**20,0**	**22,9**	**71,6**	**577,0**	0,24	1,26	0,19	3,61	1,04	0,53	260,63	49,53	328,52	2,28	456,84	25,50	0,08	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,5	5,1	1,6	54,3	0,02	11,95	0,08	2,54	0,00	0,00	14,94	8,96	11,95	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
РАССОЛЬНИК	180	2,1	3,0	10,0	75,6	0,06	5,76	0,14	0,14	0,00	0,00	18,00	18,00	43,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	89	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	70	13,8	1,5	1,3	73,9	0,08	1,08	0,09	0,58	0,00	0,09	35,18	46,03	195,06	0,74	394,98	132,70	0,56	0,01	229	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,1	20,6	129,8	0,12	10,40	0,03	0,23	0,07	0,08	18,73	27,90	69,14	1,21	739,43	6,50	0,04	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,3	33,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,44	1,62	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	55/1	2022
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	107	0,4	0,4	10,5	50,3	0,03	10,70	0,01	0,67	0,00	0,02	17,12	8,56	11,77	2,35	297,46	2,14	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00		2008
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	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**792**	**24,8**	**14,6**	**87,6**	**584,9**	0,43	39,89	0,35	5,70	0,07	0,23	127,16	131,62	395,02	7,62	1 531,52	143,02	0,62	0,01		
Всего за день:		**44,8**	**37,5**	**159,2**	**1 161,9**	0,67	41,15	0,54	9,31	1,11	0,76	387,79	181,15	723,54	9,90	1 988,36	168,52	0,70	0,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	668,0	670,9	2 223,1	17 755,7	7,81	466,86	6,84	130,93	9,92	11,00	7 242,96	2 418,83	10 360,48	149,41	26 673,17	984,82	3,77	0,35
Среднее значение за период	47,7	47,9	158,8	1 268,3	0,56	33,35	0,49	9,35	0,71	0,79	517,35	172,77	740,03	10,67	1 905,23	70,34	0,27	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	34,0	51,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
3-7 лет лагерь	542	749

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

3-7 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	36	30	426	30		101	2,0	0,3	12,9	62,0
Хлеб пшеничный	48	60	68	60	77	60	45	60	60	60	60	98	60	69	65	902	64	16	134	4,8	0,4	31,4	148,4
Мука	17,4	2,9	17,2		9,9	3,2	85,7	4,3	16		24,4	1,5	2,8	1,6	75,5	245	17,5	0,1	101	1,9	0,2	11,9	56,7
Крупа (злаки), бобовые	25,8	3,6	10,8	10,8		52,8	57,6	23	5,9	14,4	75,3	10	54,4	31,4		350	25	-0,8	97	2,6	0,4	16,5	80,2
Макаронные изделия	7,2			25,4	67					16						108,4	7,7	0,5	108	0,8	0,1	5,3	25,4
Картофель	84	93,6	139,2	128,3	14,4	96,9	18	200,2		121,7		183,1	163,6	183,2	184	1526,2	109	25	130	2,1	0,4	17,2	81,4
Овощи разные, зелень	132	146,2	73,4	63,6	115,8	116,5	106,8	98,9	342,8	75,6	80,9	88	81,2	90,7	78,8	1559,2	111,4	-20,6	84	1,5	0,1	5,6	30,7
Фрукты свежие	60	114	107	107	7	107	114		7	107	7		138		107	922	66	6	110	0,3	0,2	6,3	30,6
Фрукты сухие	6,6		18		18		18				18				18	90	6,6		100				
Соки фруктовые (овощные)	60	180				180		180				180		180		900	64	4	107	0,3	0,1	6,3	26,8
Напитки витаминизированные	30		210									210				420	30		100			2,8	11,1
Мясо	33		78,1	46,1	49			32,6	44,4	67,7	105,3	57,3	55,3	26,6		562,4	40,2	7,2	122	7,2	6,2		85,0
Субпродукты (печень, язык, сердце)	15																	-15	0				
Птица	14,4	100,8				64,3	52,5									217,6	15,5	1,1	108	2,7	2,8		35,9
Рыба	22,2			77,6				62,5						36,5	88,2	264,8	18,9	-3,3	85	2,9	0,2		13,2
Молоко	270	218		322	371	100	311	280	419	280	347	148	402	396	180	3774	270		100	7,4	6,5	14,5	149,5
Творог	24		124		70				65		65	140				464	33	9	138	5,8	2,9	1,0	54,3
Сыр	3,6	21,3						10				20,8				52,1	3,7	0,1	103	0,9	1,1		13,4
Сметана	6,6	9,8	15		10		18,8					11	24,1	5,3		94	6,7	0,1	102	0,2	1,0	0,2	13,4
Масло сливочное	12,6	23,7	11,5	14,5	6,7	7,4	19,8	10,2	28,3	5,2	5	10,1	17,8	14,1	18,1	192,4	13,7	1,1	109		11,0	0,1	99,8
Масло растительное	6,6	11,5	14	2,2	16,3	11,9	19,1	10,1	15,4	8,1	18,7	8,6	4,9	10,4	10,6	161,8	11,6	5	175		11,3		101,5
Яйцо	24	100,6	11,2	14,5	4,8		7,8	2,3	130,1		5,9	6,1		5,3	40,3	328,9	23,5	-0,5	98	2,9	2,6	0,2	35,8
Сахарный песок	18	10	28,2	20	24,4	12,2	19,4	14	22,4	11,6	23,6	14,5	24	14	12	250,3	18		100			17,3	69,2
Кондитерские изделия	12	28					28	28		28		28		28		168	12		100	0,8	0,9	9,0	47,0
Чай	0,36	0,9		0,8	0,9		0,9	0,8	0,9	0,8	0,9		1			7,6	0,5	0,14	151	0,1		0,2	1,3
Какао	0,36			4									4			8	0,6	0,24	159	0,1	0,1	0,1	1,6
Кофейный напиток	0,72					6			6					6		18	1,3	0,58	179	0,1		0,7	3,2
Дрожжи	0,2						0,9								1,2	2,1	0,2		100	0,1			0,3
Крахмал	1,8		25									25				50	4	2,2	198			2,8	11,1
Соль	3	1,4	1,5	4	1,6	2,6	3,3	5	2,4	2,6	5,8	4	3	3,1	1,3	41,6	3		99				
																				47,5	48,8	159,5	1 277,7