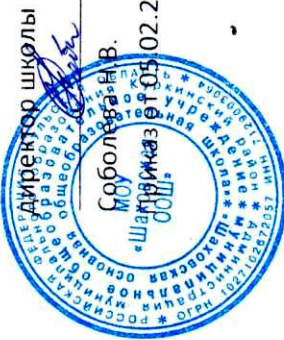


Утверждаю:



МОУ «Шаховская ООШ»

**Циклическое меню
летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
(7 -11 лет)**

Десятидневное циклическое меню.

Сезон: летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	6		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день															
завтрак															
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	0,66	0,01	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	
366	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,02	0,47	140,00	0,40	653,33	386,67	33,33	0,47	
384	Каша рисовая молочная	200	5,17	4,06	32,96	219,31	0,02	0,00	29,50	0,17	3,23	47,45	15,50	0,34	
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99	
7	Батон "Умница"	40	3,19	1,10	23,44	112,40									
всего за завтрак			16,40	14,72	80,72	610,17	0,08	0,87	241,50	0,73	763,48	541,22	77,73	1,81	
обед															
58	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,07	5,16	3,41	66,42	0,05	24,50	0,00	2,92	33,13	24,37	18,20	0,86	
71	Суп картофельный с круглой и рыбный из консервов	250	5,06	10,16	11,36	172,45	0,09	13,75	14,75	3,53	20,00	101,33	27,68	1,08	
621	Биточки мясные в томатном соусе	100	18,53	15,50	7,44	283,17	0,08	1,07	39,33	0,61	15,17	191,59	23,89	2,77	
76	Картофельное пюре	150	2,74	1,31	18,69	133,79	0,14	22,05	39,20	0,17	34,42	81,46	27,73	1,01	
5015	Яблочно-абрикосовый сок	200	0,40	0,00	28,00	116,00	0,00	2,20	0,00	0,60	14,00	24,00	8,00	0,80	
7	Батон "Умница"	35	2,79	0,96	20,51	98,35									
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	7,83	125,93	465,14	115,50	1,24	
всего за обед			32,83	33,53	109,16	962,98	0,40	63,56	93,64	7,83	125,93	465,14	115,50	7,76	
ПОЛДНИК															
5001	Апельсин	185	1,67	0,37	14,99	79,55	0,07	111,00	0,00	0,37	62,90	42,55	24,05	0,56	
1046	Оладьи из муки со стущенкой	120	8,86	10,35	66,23	415,18	0,13	1,39	50,60	4,14	100,21	128,78	21,53	1,01	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51	
всего за полдник			10,88	10,77	104,01	588,57	0,22	112,75	50,60	4,72	177,03	185,22	53,62	2,07	
Всего за 1-й день:			60,11	59,02	293,89	2161,72	0,69	177,18	385,74	13,27	1066,44	1191,58	246,86	11,64	
2-й день															
завтрак															
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	0,66	0,01	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	
720	Каша пшенная молочная	200	7,53	4,18	38,44	252,27	0,21	1,31	49,70	0,17	132,81	185,05	47,34	1,21	
7	Батон "Умница"	40	3,19	1,10	23,44	112,40									
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
всего за завтрак			10,77	5,93	76,94	492,50	0,21	1,31	108,70	0,27	134,46	186,95	47,34	1,28	

№ р.ц.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	обед																				
55	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,72	4,94	1,93	54,77	0,03	9,34	0,00	2,27	22,10	30,38	14,90	0,51							
65	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,82	2,82	11,27	117,75	0,09	52,16	44,50	0,50	67,45	67,95	32,85	1,17							
600	Куры отварные	100	22,57	12,71	0,86	205,71	0,10	2,57	100,00	0,71	22,86	235,71	25,71	2,29							
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	2,93	39,41	257,07	0,30	0,00	39,83	0,62	14,61	206,90	138,00	4,64							
5016	Яблочно-виноградный сок	200	0,60	0,00	24,50	104,00	0,00	2,60	0,00	0,20	20,00	20,00	12,00	1,20							
	7 Батон "Умница"	35	2,79	0,96	20,51	98,35															
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24							
	всего за обед		41,44	24,80	118,34	930,46	0,56	66,67	184,69	4,30	156,22	603,34	233,47	11,04							
5004	Яблоко	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75							
864	Компот из апельсина(мандаринов)	200	0,85	0,20	27,76	120,30	0,05	49,00	0,00	0,20	35,10	20,00	12,00	0,26							
5039	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	271,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30							
	всего за полдник		3,30	16,00	71,26	450,05	0,11	61,50	3,00	2,80	59,10	54,75	26,25	3,31							
	Всего за 2-й день:		55,51	46,73	266,54	1873,01	0,88	129,48	296,39	7,37	349,78	845,04	307,06	15,62							
	3-й день																				
	завтрак																				
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	0,66	0,01	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02							
366	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,02	0,47	140,00	0,40	653,33	386,67	33,33	0,47							
107	Каша манная молочная жидкая	200	5,02	2,63	25,58	170,74	0,07	1,10	40,56	0,41	107,32	98,16	16,34	0,35							
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11							
	7 Батон "Умница"	40	3,19	1,10	23,44	112,40															
	всего за завтрак		15,28	12,69	72,92	550,04	0,12	1,97	252,56	0,95	862,45	565,73	61,57	0,95							
57	Салат из белокочанной капусты с помидорами	100	1,52	5,11	4,64	71,92	0,04	32,67	0,00	2,56	46,97	33,17	20,23	0,71							
44	Свекольник на курином бульоне с мясом со	250	3,44	7,21	20,37	161,23	0,12	23,74	50,25	0,39	59,83	99,81	43,25	1,96							
601	Плов с мясом	200	14,69	14,89	36,49	338,66	0,08	0,96	0,00	2,58	12,95	192,13	40,53	2,20							
5012	Персиковый сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40							
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86							
	всего за обед		23,62	27,87	124,14	847,00	0,34	69,37	50,79	7,13	143,54	418,71	143,01	7,13							
4398	Банан	185	2,78	0,93	38,85	177,60															
	6 Йогурт питьевой	200	5,60	5,40	20,40	162,40															
5037	Пряники сырцовые	20	3,15	1,05	37,80	173,00	0,04	0,00	0,00	0,75	6,00	26,50	5,00	0,45							
	всего за полдник		11,53	7,38	97,05	513,00	0,04	0,00	0,00	0,75	6,00	26,50	5,00	0,45							
	Всего за 3-й день:		50,42	47,93	294,11	1910,03	0,50	71,34	303,35	8,84	1012,00	1010,93	209,58	8,53							

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	1	2	3	4			7	8			9			10			11			12			13			14			15		
					Масса порции	Б	Ж		У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe														
4-й день																																
завтрак																																
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	0,66	0,01	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02																		
154	Сырники из творога со сгущ.	200	27,18	12,99	31,07	352,80	0,58	0,78	80,00	0,60	230,55	325,60	36,25	1,17																		
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84																		
7	Батон "Умница"	40	3,19	1,10	23,44	112,40																										
всего за завтрак			30,52	14,89	73,02	607,97	0,59	4,38	139,00	0,77	237,96	331,46	39,49	2,02																		
обед																																
56	Салат из свежих помидор и огурцов с	100	0,96	5,13	2,87	62,73	0,04	19,40	0,00	2,75	33,98	25,50	16,50	0,75																		
197	Рассольник Петербургский со сметаной	250	6,01	3,92	18,50	149,15	0,14	17,51	29,75	0,42	31,80	117,53	32,85	1,43																		
19	Котлеты или биточки рыбные	100	15,27	2,01	9,86	131,13	0,12	0,59	36,94	0,50	56,24	228,28	49,29	1,01																		
413	Макаронные изделия отварные	150	3,74	0,74	23,97	144,62	0,06	0,00	26,55	0,56	7,00	30,44	5,44	0,55																		
5011	Виноградный сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80																		
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	4,63	9,20	42,40	10,00	1,24																		
всего за обед			28,83	12,64	107,57	720,43	0,44	41,49	93,60	4,63	178,22	468,14	132,08	5,78																		
полдник																																
5003	Груша	185	0,74	0,56	19,06	86,95	0,04	9,25	0,00	0,74	35,15	29,60	22,20	4,26																		
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05																		
5032	Печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40																		
всего за полдник			3,98	8,96	68,36	374,28	0,09	9,25	60,00	1,24	47,10	62,10	27,20	4,70																		
Всего за 4-й день:			63,32	36,48	248,94	1702,68	1,12	55,12	292,60	6,64	463,28	861,70	198,77	12,50																		
5-й день																																
завтрак																																
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	0,66	0,01	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02																		
366	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,02	0,47	140,00	0,40	653,33	386,67	33,33	0,47																		
253	Омлет натуральный, запеченный	200	31,10	29,15	5,81	445,95	0,16	0,00	597,90	1,41	127,19	433,70	27,16	5,66																		
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99																		
7	Батон "Умница"	40	3,19	1,10	23,44	112,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																		
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	1,96	9,20	42,40	10,00	1,24																		
всего за завтрак			44,57	40,25	73,32	929,61	0,25	0,87	810,26	1,96	896,65	969,86	99,40	8,38																		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	обед														
61	Салат из редиса с растительным маслом	100	1,10	10,08	3,12	108,23	0,01	22,92	0,00	4,49	35,75	40,53	11,92	0,92	
2041	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,43	1,07	20,58	162,08	0,11	15,60	59,00	0,29	15,80	70,94	28,30	0,93	
532	Мясо отварное	100	42,43	27,63	0,00	417,69	0,08	0,00	0,00	0,82	49,33	302,58	50,98	2,47	
715	Рагу овощное	200	6,53	7,83	27,17	207,91	0,19	55,09	54,00	0,61	159,36	183,59	70,63	1,85	
5010	Абрикосовый сок	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	0,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40	
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86	
	всего за обед		56,85	47,27	105,91	1145,11	0,49	93,60	113,54	7,82	314,04	697,24	196,82	8,42	
	ПОЛДНИК														
5001	Апельсин	185	1,67	0,37	14,99	79,55	0,07	111,00	0,00	0,37	62,90	42,55	24,05	0,56	
869	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20	
12	Булочка "Абрикосовая сладость"	100	5,10	5,30	77,00	376,00									
	всего за полдник		6,87	5,71	123,15	582,81	0,08	114,00	0,00	0,57	69,25	50,14	27,05	0,75	
	Всего за 5-й день:		108,29	93,23	302,38	2657,53	0,83	208,47	923,80	10,35	1279,94	1717,24	323,27	17,54	
	6-й день														
	завтрак														
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	0,66	0,01	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	
366	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,02	0,47	140,00	0,40	653,33	386,67	33,33	0,47	
267	Запеканка из творога со стучённым молоком	200	26,99	14,81	35,86	419,04	0,56	0,87	119,45	0,55	290,30	358,29	40,10	0,88	
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11	
7	Батон "Умница"	40	3,19	1,10	23,44	112,40									
	всего за завтрак		35,00	22,48	79,81	757,12	0,58	7,34	318,45	1,08	951,43	750,16	75,24	1,47	
	обед														
58	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,07	5,16	3,41	66,42	0,05	24,50	0,00	2,92	33,13	24,37	18,20	0,86	
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04	
590	Жаркое по-домашнему	200	18,85	14,27	23,49	318,39	0,22	30,50	19,67	0,61	27,39	247,81	53,93	3,74	
5015	Яблочно-абрикосовый сок	200	0,40	0,00	28,00	116,00	0,00	2,20	0,00	0,60	14,00	24,00	8,00	0,80	
7	Батон "Умница"	40	3,19	1,10	23,44	112,40									
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86	
	всего за обед		29,86	24,14	129,61	877,85	0,46	74,70	37,91	4,45	104,38	426,75	120,33	8,30	
	ПОЛДНИК														
6509	Персик	185	1,67	0,19	20,35	85,10									
6	Йогурт питьевой	200	5,60	5,40	20,40	162,40									
5	Крекер	50	2,75	1,00	26,50	130,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего за полдник		10,02	6,59	67,25	377,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Всего за 6-й день:		74,88	53,21	276,67	2012,46	1,04	82,04	356,36	5,53	1055,82	1176,91	195,57	9,77	

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день														
завтрак														
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	0,66	0,01	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
415	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	200	9,60	5,57	40,24	306,42	0,11	0,33	154,93	1,23	478,01	327,24	32,91	1,26
7	Батон "Умница"	40	3,19	1,10	23,44	112,40								
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	всего за завтрак		12,83	7,32	78,75	546,65	0,11	0,33	213,93	1,33	479,66	329,14	32,91	1,33
обед														
5008	огурец	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
67	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушёным	250	5,18	4,15	11,01	118,35	0,09	21,33	33,50	0,44	40,03	80,66	25,18	1,10
506	Рыба запеченная	100	19,59	9,15	4,66	179,63	0,14	0,59	11,87	3,98	48,67	290,69	66,33	1,03
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	2,93	39,41	257,07	0,30	0,00	39,83	0,62	14,61	206,90	138,00	4,64
5011	Виноградный сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
7	Батон "Умница"	40	3,19	1,10	23,44	112,40								
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	всего за обед		40,19	18,27	132,78	911,25	0,64	32,92	85,55	5,54	169,50	674,66	271,51	9,31
полдник														
5002	Мандарин	185	1,48	0,37	13,88	70,30	0,11	70,30	0,00	0,37	64,75	31,45	20,35	0,19
1046	Оладьи из муки	120	8,86	10,35	66,23	415,18	0,13	1,39	50,60	4,14	100,21	128,78	21,53	1,01
123	Пастила	40	0,72	0,08	32,52	127,20								
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	всего за полдник		11,42	10,85	135,42	706,52	0,25	72,05	50,60	4,72	178,88	174,12	49,92	1,70
	Всего за 7-й день:		64,44	36,44	346,95	2164,42	1,00	105,30	350,09	11,59	828,04	1177,93	354,34	12,34
8-й день														
завтрак														
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	0,66	0,01	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
7208	Каша овсяная молочная	200	6,47	13,46	34,19	285,13	0,17	0,40	73,00	0,30	110,26	162,55	40,95	1,04
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
7	Батон "Умница"	40	3,19	1,10	23,44	112,40								
	всего за завтрак		12,08	17,61	81,54	591,63	0,20	0,80	145,00	0,44	212,06	243,45	52,85	1,17

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	обед															
61	Салат из редиса с растительным маслом	100	1,10	10,08	3,12	108,23	0,01	22,92	0,00	4,49	35,75	40,53	11,92	0,92		
200	Суп картофельный на курином бульоне с мясом	250	14,78	10,94	28,01	229,28	0,21	35,75	0,00	0,30	29,27	110,24	46,80	1,67		
636	Голубцы ленивые	200	12,01	12,23	15,24	220,09	0,08	38,57	0,00	2,17	49,54	149,61	36,48	2,13		
5010	Абрикосовый сок	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	0,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40		
7	Батон "Умница"	40	3,19	1,10	23,44	112,40										
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	8,56	163,76	378,79	125,20	6,36		
	всего за обед		34,32	34,79	114,98	872,80	0,38	97,23	0,36	8,56	163,76	378,79	125,20	6,36		
	ПОЛДНИК															
5004	Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,06	18,50	0,00	0,37	29,60	20,35	16,65	4,07		
883	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
5039	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	271,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30		
	всего за полдник		2,72	16,04	76,98	468,35	0,08	18,50	3,00	2,72	33,60	41,35	19,65	4,37		
	Всего за 8-й день:		49,12	68,44	273,49	1932,78	0,66	116,53	148,36	11,71	409,42	663,59	197,70	11,90		
	9-й день															
	завтрак															
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	0,66	0,01	66,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02		
366	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,02	0,47	140,00	0,40	653,33	386,67	33,33	0,47		
102	Каша "Дружба"	205	5,18	4,11	28,20	200,70	0,06	0,00	29,50	0,14	4,92	49,08	16,63	0,47		
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84		
7	Батон "Умница"	35	2,79	0,96	20,51	98,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	всего за завтрак		12,76	11,77	67,23	514,62	0,09	4,07	228,50	0,72	665,66	441,61	53,20	1,80		
	обед															
56	Салат из свежих помидор и огурцов с	100	0,96	5,13	2,87	62,73	0,04	19,40	0,00	2,75	33,98	25,50	16,50	0,75		
199	Суп картофельный с бобами на курином бульоне	250	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40		
621	Биточки мясные в томатном соусе	100	18,53	15,50	7,44	283,17	0,08	1,07	39,33	0,61	15,17	191,59	23,89	2,77		
413	Макаронные изделия отварные	150	3,74	0,74	23,97	144,62	0,06	0,00	26,55	0,56	7,00	30,44	5,44	0,55		
5012	Персиковый сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40		
7	Батон "Умница"	40	3,19	1,10	23,44	112,40										
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	6,72	80,86	344,92	84,33	6,11		
	всего за обед		32,21	25,26	147,99	1014,73	0,30	32,47	66,24	6,72	80,86	344,92	84,33	6,11		
	ПОЛДНИК															
4398	Банан	185	2,78	0,93	38,85	177,60										
6	Йогурт питьевой	200	5,60	5,40	20,40	162,40										
5037	Пряники "Тульские"	50	7,88	2,63	94,50	432,50	0,10	0,00	0,00	1,88	15,00	66,25	12,50	1,13		
	всего за полдник		16,25	8,95	153,75	772,50	0,10	0,00	0,00	1,88	15,00	66,25	12,50	1,13		
	Всего за 9-й день:		61,22	45,98	368,96	2301,85	0,48	36,53	294,74	9,31	761,52	852,78	150,04	9,03		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	3	Пищевые вещества (г)			7	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день														
завтрак														
154	Сырники из творога с повидлом	200	27,18	12,99	31,07	352,80	0,58	0,78	80,00	0,60	230,55	325,60	36,25	1,17
654	Йогурт молочный мдж 2,5	100	2,80	2,50	10,50	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
	всего за завтрак		33,37	18,49	65,86	568,46	0,61	1,18	93,00	0,65	336,27	430,80	65,15	2,16
обед														
83	Салат из свежей капусты и зеленого горошка	100	1,77	6,77	8,15	101,37	0,04	29,33	0,00	3,08	35,83	36,40	18,17	0,58
2042	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,99	1,33	18,89	159,58	0,14	15,60	59,00	0,33	17,00	85,74	43,30	1,50
19	Котлеты или биточки рыбные	100	15,27	2,01	9,86	131,13	0,12	0,59	36,94	0,50	56,24	228,28	49,29	1,01
679	Рис отварной	150	3,51	0,83	37,01	199,50	0,04	0,00	29,50	0,25	4,60	75,95	25,00	0,51
5015	Яблочно-абрикосовый сок	200	0,40	0,00	28,00	116,00	0,00	2,20	0,00	0,60	14,00	24,00	8,00	0,80
7	Батон "Умница"	30	2,39	0,82	17,58	84,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5045	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	81,20	0,04	0,00	0,32	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09
	всего за обед		28,29	12,15	136,78	873,08	0,38	47,72	125,76	4,76	135,72	487,47	152,50	5,48
полдник														
5003	Груша	185	0,74	0,56	19,06	86,95	0,04	9,25	0,00	0,74	35,15	29,60	22,20	4,26
9	Плошка московская	50	3,95	3,15	29,80	163,00								
943	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	всего за полдник		4,73	3,71	63,91	311,78	0,04	9,25	0,00	0,74	35,60	29,60	22,20	4,30
	Всего за 10-й день:		66,39	34,34	266,55	1753,32	1,03	58,14	218,76	6,15	507,59	947,87	239,85	11,93
	Итого:		653,69	521,79	2938,48	20469,80	8,23	1040,13	3570,19	90,76	7733,83	10445,57	2423,02	120,80