

Утверждаю
Начальник лагеря

Е.В.Осипова

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	220	8,00	9,40	38,30	271,10	0,17	0,53	0,05	1,36	0,11	0,13	121,58	46,67	171,58	1,37	246,68	11,19	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,40	17,90	106,30	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	116,66	17,37	79,42	0,82	171,94	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	23,30	113,00	0,04	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	10,35	14,85	39,15	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	19,60	26,50	79,60	638,00	0,25	1,23	0,20	2,14	0,26	0,31	425,79	85,89	392,05	2,86	437,72	20,19	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,00	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,00	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	200	6,40	4,70	10,90	111,80	0,06	4,04	5,69	0,98	0,00	0,03	25,81	42,15	40,26	1,00	275,35	2,82	0,02	0,00	112	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	8,60	14,90	11,20	213,80	0,04	2,65	0,08	4,15	0,00	0,05	14,84	15,31	77,36	1,16	194,24	3,63	0,02	0,00	280	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	7,00	38,40	250,10	0,22	0,00	0,04	4,73	0,09	0,12	23,31	125,92	187,82	4,41	264,27	2,28	0,01	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	27,00	27,10	95,80	736,60	0,38	6,69	5,81	10,06	0,09	0,22	84,30	203,81	361,60	7,80	805,41	8,73	0,05	0,00		
Всего за день:		47,40	54,40	195,00	1 463,40	0,63	15,92	6,01	13,40	0,35	0,53	538,89	304,10	773,45	14,66	1 243,13	28,92	0,07	0,00		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14,90	12,80	13,00	232,90	0,13	1,27	5,92	3,30	0,00	0,01	26,66	128,94	65,80	2,16	71,05	0,71	0,01	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,90	1,70	8,00	55,60	0,03	17,10	0,04	0,77	0,00	0,04	44,62	15,56	30,86	0,95	200,82	3,16	0,01	0,00	321	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,70	2,90	11,10	77,40	0,06	5,39	0,02	0,13	0,04	0,05	24,72	15,85	45,02	0,64	397,36	4,46	0,02	0,00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	0,01	16,04	6,75	9,40	0,83	42,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	23,30	113,00	0,04	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	10,35	14,85	39,15	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	22,70	17,90	70,60	542,70	0,26	25,40	5,98	4,70	0,04	0,11	122,39	181,95	190,23	5,03	711,35	8,33	0,04	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	200	1,40	4,00	11,30	87,60	0,04	4,69	0,17	1,86	0,00	0,04	34,52	20,33	40,74	1,00	321,64	5,11	0,02	0,00	81	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	20,30	17,30	18,00	309,00	0,13	3,00	0,12	7,53	0,36	0,16	82,01	49,10	281,39	1,99	478,09	133,89	0,01	0,00	239	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,90	38,80	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	28,43	27,86	76,11	0,58	56,28	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ С.В. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200	0,30	0,10	27,30	113,10	0,01	2,40	0,01	0,13	0,00	0,01	20,31	10,82	10,80	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	29,90	27,90	120,90	858,50	0,27	10,09	0,33	10,21	0,46	0,25	179,31	129,71	473,03	5,07	1 030,12	140,56	0,05	0,01		
Всего за день:		52,60	45,80	191,50	1 401,20	0,53	35,49	6,31	14,91	0,50	0,36	301,70	311,66	663,26	10,10	1 741,47	148,89	0,09	0,01		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/0/40	27,10	23,90	47,40	520,60	0,11	1,52	1,15	1,21	0,55	0,48	335,12	61,69	374,78	1,86	470,12	11,76	0,08	0,03	154	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	18,20	103,90	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,92	13,48	70,52	0,19	140,28	8,10	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	23,30	113,00	0,04	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	10,35	14,85	39,15	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	38,80	39,40	89,30	873,60	0,20	1,99	1,33	2,74	1,59	0,74	464,51	94,37	555,90	3,43	668,25	27,91	0,10	0,04		
II Завтрак																					
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,00	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,00	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	0,90	3,10	2,30	40,40	0,03	2,46	0,00	1,54	0,00	0,02	12,07	8,90	26,69	0,49	77,25	1,22	0,01	0,00	10	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,80	4,20	13,10	97,70	0,06	5,36	0,16	1,95	0,00	0,05	22,76	20,12	52,20	0,81	388,12	3,52	0,02	0,00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	16,60	18,60	23,80	329,50	0,17	13,09	0,02	3,31	0,00	0,17	28,79	45,78	195,82	3,11	1 096,40	13,08	0,08	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	19,30	78,80	0,00	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	10,01	2,95	1,98	0,40	56,64	0,40	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	22,90	26,50	79,30	649,20	0,32	21,71	0,18	7,13	0,00	0,26	85,60	96,38	332,85	6,04	1 688,91	18,22	0,11	0,00		
Всего за день:		62,50	66,70	188,20	1 611,60	0,52	31,70	1,51	11,07	1,59	1,00	578,91	205,15	908,55	13,47	2 357,16	46,13	0,21	0,04		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/0/10	6,90	12,30	32,80	270,30	0,09	0,82	0,07	0,59	0,15	0,18	169,49	33,83	161,34	0,62	272,64	14,95	0,01	0,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	0,01	14,24	6,35	9,40	0,83	41,99	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	15,00	26,90	66,70	572,10	0,13	2,60	0,20	1,27	0,30	0,26	369,21	59,06	303,96	2,03	333,73	14,95	0,02	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,70	0,10	2,30	14,50	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	1,30	3,60	6,40	64,40	0,04	8,96	0,15	1,63	0,00	0,03	33,60	15,41	30,75	0,72	232,60	2,90	0,01	0,00	87	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,30	14,00	16,00	250,30	0,08	0,74	6,44	4,08	0,00	0,04	44,79	111,49	82,36	1,56	73,34	2,07	0,00	0,00	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,90	38,80	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	28,43	27,86	76,11	0,58	56,28	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,40	69,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	1,62	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,30	0,20	7,70	38,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	20,90	24,00	97,90	705,90	0,24	24,78	6,72	6,54	0,10	0,12	132,23	182,84	247,56	4,34	585,17	6,94	0,03	0,01		
Всего за день:		35,90	50,90	164,60	1 278,00	0,37	27,38	6,92	7,81	0,40	0,38	501,44	241,90	551,52	6,37	918,90	21,89	0,05	0,01		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	11,30	10,70	3,40	169,10	0,05	1,65	8,01	1,69	0,03	0,01	14,81	117,93	23,11	0,77	48,08	0,60	0,00	0,00	290	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	9,50	9,00	42,90	290,30	0,25	0,00	0,06	5,32	0,12	0,14	28,56	141,17	210,59	4,95	295,91	2,55	0,02	0,00	323	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,40	2,70	22,00	126,90	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	27,30	22,80	86,90	676,70	0,36	2,12	8,08	7,41	0,15	0,25	151,93	295,72	351,04	6,86	530,55	11,25	0,02	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	230	5,30	5,00	17,40	135,40	0,16	4,28	0,23	3,74	0,00	0,06	39,21	30,99	73,23	1,81	435,53	4,09	0,03	0,00	102	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,90	16,40	10,90	266,70	0,06	0,35	0,27	0,54	0,00	0,11	44,09	21,73	146,56	2,04	325,34	8,91	0,05	0,00	245	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,40	5,40	23,10	155,10	0,13	11,37	0,03	0,25	0,08	0,12	55,17	33,57	96,93	1,33	821,78	9,16	0,04	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	19,10	79,10	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,75	3,99	3,56	0,71	101,03	0,72	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,30	0,20	7,70	38,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	27,60	27,30	87,50	719,90	0,41	17,44	0,53	4,96	0,08	0,31	159,58	104,68	362,94	6,77	1 730,68	22,88	0,12	0,00		
Всего за день:		54,90	50,10	174,40	1 396,60	0,77	19,56	8,61	12,37	0,23	0,56	311,51	400,40	713,98	13,63	2 261,23	34,13	0,14	0,00		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	240	8,90	16,70	40,40	348,40	0,24	1,72	0,13	1,59	0,20	0,25	187,96	72,04	255,33	1,81	329,61	14,32	0,02	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,40	17,90	106,30	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,11	116,66	17,37	79,42	0,82	171,94	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	23,30	113,00	0,04	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	10,35	14,85	39,15	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	15,90	27,90	81,70	642,50	0,31	2,28	0,22	2,31	0,35	0,37	316,17	104,26	375,80	3,10	503,05	23,32	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,00	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,00	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	240	5,70	2,50	24,30	143,00	0,17	6,72	0,22	0,38	0,00	0,00	24,96	66,16	119,99	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008
ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	9,30	8,80	2,80	138,40	0,04	1,34	6,54	1,40	0,03	0,01	12,14	96,48	18,92	0,61	39,28	0,47	0,00	0,00	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,60	4,90	36,00	210,90	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	30,57	10,92	43,68	1,02	66,68	0,79	0,01	0,01	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,40	69,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	1,62	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,30	0,20	7,70	38,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	23,50	16,60	97,50	645,60	0,33	8,06	6,78	3,20	0,11	0,04	84,64	191,58	225,25	4,91	154,04	1,26	0,01	0,01		
Всего за день:		40,20	45,30	198,80	1 376,90	0,64	18,34	7,00	6,71	0,46	0,41	429,61	310,24	620,85	12,01	657,09	24,58	0,03	0,01		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	34,60	22,50	32,80	481,60	0,08	0,37	0,10	2,66	0,12	0,38	269,88	44,36	366,58	1,48	262,96	1,74	0,05	0,04	223	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) №326	60	1,20	3,40	4,20	52,70	0,01	0,16	0,02	0,07	0,05	0,03	34,35	4,20	24,99	0,07	48,47	2,75	0,00	0,00	326	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	14,90	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,38	5,66	7,42	0,74	25,82	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,90	0,50	23,30	113,00	0,04	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	10,35	14,85	39,15	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	40,00	34,70	75,30	782,60	0,13	0,57	0,19	3,45	0,32	0,43	328,16	69,07	440,04	2,76	338,75	4,49	0,05	0,04		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,20	0,00	0,80	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	0,00	0,01	6,90	4,20	12,60	0,30	42,30	0,90	0,01	0,00		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,30	0,10	1,10	7,20	0,02	7,50	0,05	0,12	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00		2008
СУП ИЗ ОВОШЕЙ	200	1,40	4,10	8,60	77,30	0,05	6,80	0,16	1,87	0,00	0,04	28,87	17,13	37,98	0,73	293,33	3,12	0,02	0,00	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,60	15,70	2,90	207,50	0,04	0,54	0,18	2,38	0,00	0,08	22,74	18,18	122,48	1,83	274,54	6,00	0,04	0,00	246	2011
РИС ОТВАРНЫЙ	150	3,70	5,90	38,80	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	28,43	27,86	76,11	0,58	56,28	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	19,10	79,10	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,75	3,99	3,56	0,71	101,03	0,72	0,00	0,00	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,30	0,20	7,70	38,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	720	22,20	26,30	88,30	682,30	0,21	19,28	0,42	5,22	0,10	0,18	112,25	91,76	303,19	5,33	901,48	12,10	0,09	0,01		
Всего за день:		62,20	61,00	163,60	1 464,90	0,34	19,85	0,61	8,67	0,42	0,61	440,41	160,83	743,23	8,09	1 240,23	16,59	0,14	0,05		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,80	1,80	6,00	44,00	0,03	2,90	1,44	1,12	0,00	0,04	29,62	22,04	31,93	0,58	116,06	2,90	0,03	0,00	62	2011
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/0/40	13,00	18,80	77,40	531,00	0,14	0,53	0,04	5,54	0,10	0,27	200,19	32,13	200,76	0,94	356,13	11,12	0,03	0,02	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	63,80	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	0,01	16,04	6,75	9,40	0,83	42,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
КОНФЕТЫ	40	1,10	0,00	32,90	136,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,04	29,20	4,40	23,20	0,00	34,00	0,00	0,00	0,00	10,3	2008
Итого за прием пищи:	500	15,20	20,60	131,50	774,80	0,17	5,07	1,48	6,75	0,10	0,36	275,05	65,32	265,29	2,35	548,31	14,02	0,06	0,02		
II Завтрак																					
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,00	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,00	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	28,80	14,40	19,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	1,70	4,40	11,20	92,20	0,04	7,70	0,20	2,06	0,00	0,04	41,72	22,18	42,00	1,10	325,41	5,17	0,02	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14,90	12,80	13,00	232,90	0,13	1,27	5,92	3,30	0,00	0,01	26,66	128,94	65,81	2,16	71,08	0,71	0,01	0,00	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	7,00	38,40	250,10	0,22	0,00	0,04	4,73	0,09	0,12	23,31	125,92	187,82	4,41	264,27	2,28	0,01	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200	0,30	0,10	27,30	113,10	0,01	2,40	0,01	0,13	0,00	0,01	20,31	10,82	10,80	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,30	0,20	7,70	38,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	28,30	24,70	106,90	771,90	0,45	11,37	6,17	10,42	0,09	0,19	121,36	302,26	349,09	8,73	811,37	8,96	0,04	0,00		
Всего за день:		44,30	46,10	258,00	1 635,50	0,62	24,44	7,65	18,37	0,19	0,55	425,21	381,98	634,18	15,08	1 359,68	22,98	0,10	0,02		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	6,00	5,70	81,10	0,02	18,57	0,28	2,62	0,00	0,02	27,27	10,87	19,14	0,53	96,76	1,77	0,01	0,00	45	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12,00	8,20	15,60	183,70	0,07	0,67	0,01	3,74	0,00	0,06	46,72	25,62	150,57	0,61	254,54	80,32	0,00	0,00	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,40	5,40	23,10	155,10	0,13	11,37	0,03	0,25	0,08	0,12	55,17	33,57	96,93	1,33	821,78	9,16	0,04	0,00	312	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	18,20	103,90	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,92	13,48	70,52	0,19	140,28	8,10	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	20,60	22,00	71,90	569,00	0,27	31,08	0,33	6,81	0,08	0,30	231,22	89,48	352,82	2,84	1 313,36	99,35	0,05	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,11	0,60	84,30	1,79	0,01	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,80	4,20	13,10	97,70	0,06	5,36	0,16	1,95	0,00	0,05	22,76	20,12	52,20	0,81	388,12	3,52	0,02	0,00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,40	19,60	25,10	346,40	0,17	13,75	0,02	3,46	0,00	0,18	30,29	48,15	206,01	3,27	1 153,47	13,76	0,08	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,40	69,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	1,62	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	23,90	24,50	82,60	647,60	0,31	25,09	0,19	5,77	0,00	0,27	88,45	99,86	347,31	6,00	1 697,47	19,07	0,11	0,00		
Всего за день:		44,50	46,50	154,50	1 216,60	0,58	56,17	0,52	12,58	0,08	0,57	319,67	189,34	700,13	8,84	3 010,83	118,42	0,16	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,70	0,10	2,30	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	9,80	11,80	13,20	203,20	0,09	2,80	3,84	3,74	0,00	0,01	22,00	81,55	38,14	1,18	79,43	1,11	0,01	0,00	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,40	8,00	37,90	256,40	0,22	0,00	0,05	4,70	0,11	0,12	25,34	124,59	185,89	4,37	261,16	2,25	0,01	0,00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	13,40	54,40	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,14	5,09	6,67	0,66	23,24	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,30	45,20	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,14	5,94	15,66	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	20,70	20,10	76,10	573,60	0,37	17,84	3,99	8,87	0,11	0,16	71,02	229,17	261,96	6,99	537,83	4,56	0,02	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250	1,80	5,10	14,10	109,50	0,05	5,87	0,21	2,32	0,00	0,05	43,15	25,42	50,94	1,25	402,28	6,39	0,03	0,00	81	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	14,50	12,50	45,40	370,90	0,13	1,94	7,57	0,46	0,13	0,02	52,23	187,15	43,09	1,17	70,24	1,16	0,01	0,00	304	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	19,10	79,10	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,75	3,99	3,56	0,71	101,03	0,72	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,30	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	20,60	18,30	104,10	684,90	0,25	9,25	7,78	3,31	0,13	0,10	121,17	238,16	161,58	4,45	644,05	8,27	0,04	0,00		
Всего за день:		41,30	38,40	180,20	1 258,50	0,62	27,09	11,77	12,18	0,24	0,26	192,19	467,33	423,54	11,44	1 181,88	12,83	0,06	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	ИЗ ТН С Е Д	Витамины						Минеральные вещества							
		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	#	5,62	275,94	####	#####	4,46	5,23	4 039,54	#####	6 732,69	113,69	#####	#####	1,05	0,14
Среднее значение за период	#	0,56	27,59	5,69	11,81	0,45	0,52	403,95	297,29	673,27	11,37	1 597,16	47,54	0,11	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Суммарный объем
7-11 лет	500