

## МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

Возрастная категория: 7-11 лет

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	F, мг		
<b>Завтрак</b>																		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	6,9	22,9	173,6	0,05	0,51	0,04	0,67	0,07	0,11	109,87	15,35	88,99	0,31	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	0,00	14	2011
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	0,00	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,24	27,49	95,58	0,87	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>15,8</b>	<b>21,6</b>	<b>67,8</b>	<b>529,2</b>	<b>0,18</b>	<b>1,10</b>	<b>0,16</b>	<b>2,10</b>	<b>0,22</b>	<b>0,29</b>	<b>324,11</b>	<b>66,14</b>	<b>286,87</b>	<b>2,50</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,7	5,7	60,0	0,03	28,20	0,28	1,84	0,00	0,03	21,11	10,08	20,11	0,43	0,01	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С ПТИЦЕЙ	200	4,3	4,4	15,1	117,9	0,09	5,36	0,17	1,52	0,00	0,07	25,33	33,96	78,66	1,39	0,04	101	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	18,6	42,3	25,3	557,6	0,52	12,82	0,41	3,02	0,00	0,21	39,99	60,79	239,08	3,20	0,12	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	17,1	70,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>29,6</b>	<b>50,8</b>	<b>98,3</b>	<b>971,4</b>	<b>0,75</b>	<b>46,38</b>	<b>0,86</b>	<b>7,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>110,81</b>	<b>129,73</b>	<b>396,65</b>	<b>6,42</b>	<b>0,18</b>		
<b>Полдник</b>																		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	389	2011

БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,6	2,3	56,1	283,1	0,12	0,21	0,01	0,00	0,00	0,07	57,27	16,57	94,28	0,80	0,02	434	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	185	0,7	0,7	18,1	87,0	0,06	18,50	0,01	1,17	0,00	0,04	29,60	14,80	20,35	4,07	0,02	338	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>11,3</b>	<b>3,2</b>	<b>94,4</b>	<b>456,1</b>	0,20	22,71	0,02	1,17	0,00	0,13	100,87	39,37	128,63	7,67	0,04		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,7</b>	<b>75,6</b>	<b>260,5</b>	<b>1 956,7</b>	1,13	70,19	1,04	11,02	0,22	0,77	535,79	235,24	812,15	16,59	0,23		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	F, мг		
<b>Завтрак</b>																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	0,01	71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	20,4	23,7	3,2	308,0	0,09	0,24	0,44	3,23	3,50	0,63	130,14	22,27	303,24	3,57	0,08	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,68	3,82	3,71	0,37	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>26,3</b>	<b>24,2</b>	<b>49,7</b>	<b>522,1</b>	0,22	6,26	0,45	4,66	3,50	0,70	170,72	57,59	390,95	5,94	0,10		
<b>Обед</b>																		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	70	1,3	5,2	7,6	83,0	0,02	3,90	0,02	2,40	0,00	0,03	22,55	15,31	31,54	0,93	0,01	54	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	10,3	8,8	146,4	0,10	12,19	0,21	2,25	0,00	0,06	57,70	24,14	63,95	1,22	0,03	88	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	12,6	15,5	2,7	205,1	0,05	0,50	0,06	0,89	0,00	0,10	21,22	12,54	108,59	1,03	0,08	290	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	28,43	27,86	76,11	0,58	0,02	304	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	25,5	103,8	0,01	1,08	0,00	0,17	0,00	0,00	13,98	3,60	7,66	0,53	0,00	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>26,1</b>	<b>37,4</b>	<b>113,5</b>	<b>903,8</b>	0,31	17,67	0,32	7,28	0,10	0,24	157,68	103,25	338,25	5,49	0,15		

Полдник																			
МОЛОКО Т/П	200	5,9	6,5	9,6	122,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2011
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	8,7	3,4	60,1	305,0	0,11	0,00	0,01	0,22	0,04	0,03	19,39	12,76	67,45	0,79	0,02		428	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	185	1,7	0,4	15,0	79,6	0,07	111,00	0,02	0,41	0,00	0,06	62,90	24,05	42,55	0,56	0,04		338	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>16,3</b>	<b>10,3</b>	<b>84,7</b>	<b>507,4</b>	<b>0,18</b>	<b>111,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,63</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>82,29</b>	<b>36,81</b>	<b>110,00</b>	<b>1,35</b>	<b>0,06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>68,7</b>	<b>71,9</b>	<b>247,9</b>	<b>1933,3</b>	<b>0,71</b>	<b>134,93</b>	<b>0,80</b>	<b>12,57</b>	<b>3,64</b>	<b>1,03</b>	<b>410,69</b>	<b>197,65</b>	<b>839,20</b>	<b>12,78</b>	<b>0,31</b>			

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	F, мг			
<b>Завтрак</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	0,00		71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,3	12,6	40,7	323,5	0,09	0,06	0,07	1,47	0,11	0,07	200,18	18,55	137,75	1,34	0,02		204	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	13,20	4,58	5,10	0,43	0,00		377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	0,01	ТТК №1	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,4</b>	<b>13,1</b>	<b>79,7</b>	<b>508,1</b>	<b>0,23</b>	<b>26,20</b>	<b>0,24</b>	<b>2,84</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>238,88</b>	<b>59,63</b>	<b>210,85</b>	<b>3,77</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,8	0,02	14,70	0,25	2,21	0,00	0,03	39,68	15,25	27,61	0,81	0,01		45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,7	9,9	18,9	195,7	0,22	4,65	0,25	4,07	0,00	0,08	43,59	36,38	98,00	2,16	0,04		102	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	9,8	20,8	10,9	269,9	0,22	0,54	0,00	1,01	0,00	0,06	12,79	15,47	95,37	1,06	0,04	ТТК №4	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,3	145,3	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	35,49	29,07	84,14	1,18	0,03		335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ИЗЮМ)	200	0,3	0,1	19,3	79,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	19,08	7,47	17,42	0,41	0,00		349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	0,01	ТТК №1	2021	

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,8</b>	<b>41,5</b>	<b>114,8</b>	<b>946,1</b>	0,71	30,25	0,53	8,90	0,08	0,32	166,73	126,74	381,34	7,02	0,13		
<b>Полдник</b>																		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	389	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	11,9	10,7	25,6	247,8	0,04	0,55	0,38	2,00	0,14	0,08	62,09	16,36	67,41	0,69	0,01	224	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	185	0,7	0,7	18,1	87,0	0,06	18,50	0,01	1,17	0,00	0,04	29,60	14,80	20,35	4,07	0,02	338	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>13,6</b>	<b>11,6</b>	<b>63,9</b>	<b>420,8</b>	0,12	23,05	0,39	3,17	0,14	0,14	105,69	39,16	101,76	7,56	0,03		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,8</b>	<b>66,2</b>	<b>258,4</b>	<b>1 875,0</b>	1,06	79,50	1,16	14,91	0,33	0,61	511,30	225,53	693,95	18,35	0,19		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	F, мг		
<b>Завтрак</b>																		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,4	10,2	26,2	222,6	0,13	0,53	0,05	1,09	0,10	0,14	123,99	46,67	162,57	1,18	0,01	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	0,00	14	2011
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	0,00	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	14,6	108,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,24	27,49	95,58	0,87	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,13	0,00	0,00	1,57	0,00	0,04	18,40	26,40	67,20	1,60	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>25,7</b>	<b>81,0</b>	<b>631,4</b>	0,29	1,12	0,17	2,91	0,25	0,33	342,83	104,06	377,25	3,77	0,02		
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	6,1	3,8	76,7	0,06	64,60	0,22	3,03	0,00	0,06	22,24	15,77	22,52	0,84	0,01	27	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	6,7	8,0	23,0	191,0	0,08	4,70	0,24	1,40	0,18	0,10	38,32	23,42	86,80	1,24	0,04	108	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	16,4	13,2	4,3	226,8	0,19	12,22	5,58	4,21	0,02	1,37	24,36	16,25	239,85	5,15	0,16	255	2011

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,1	44,0	0,00	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	14,61	3,65	3,17	0,14	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,7</b>	<b>32,2</b>	<b>104,0</b>	<b>862,9</b>	0,44	84,08	6,07	9,92	0,20	1,56	122,03	101,59	472,34	8,97	0,22		

**Полдник**

ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,5	1,6	17,0	88,4	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,06	59,74	8,97	39,71	0,41	0,00	378	2011
ВАФЛИ	60	1,7	2,0	46,4	212,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,60	6,00	21,60	0,90	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	185	1,7	0,4	15,0	79,6	0,07	111,00	0,02	0,41	0,00	0,06	62,90	24,05	42,55	0,56	0,04	338	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>83,6</b>	<b>386,8</b>	0,05	4,28	0,01	0,00	0,00	0,10	83,34	22,97	75,31	4,11	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,6</b>	<b>61,7</b>	<b>268,6</b>	<b>1 881,1</b>	0,78	89,48	6,25	12,83	0,45	1,99	548,20	228,62	924,90	16,85	0,24		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецеп- туры	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	F, мг		
<b>Завтрак</b>																		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	19,2	14,9	35,0	353,9	0,06	0,21	0,08	0,59	0,28	0,09	67,67	17,64	85,76	1,07	0,01	222	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,7	1,9	3,0	37,3	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	12,60	1,76	9,21	0,06	0,00	330	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,68	3,82	3,71	0,37	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,8</b>	<b>17,1</b>	<b>73,0</b>	<b>549,5</b>	0,15	0,25	0,09	1,57	0,28	0,14	102,45	39,72	140,68	2,50	0,02		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	0,02	71	2011

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,5	8,1	12,3	145,3	0,05	8,05	0,25	0,34	0,08	0,07	56,29	26,07	71,21	1,38	0,04	82	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	16,0	10,8	11,3	206,5	0,11	0,68	0,09	0,67	0,42	0,17	78,45	53,50	247,06	1,77	0,49	254	2012
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	4,6	12,5	26,4	235,3	0,15	12,46	0,14	5,54	0,00	0,00	33,23	37,38	99,68	1,38	0,00	134	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	17,1	70,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,05	20,70	29,70	75,60	1,80	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>33,2</b>	<b>32,1</b>	<b>114,8</b>	<b>884,3</b>	<b>0,48</b>	<b>31,19</b>	<b>0,49</b>	<b>8,41</b>	<b>0,50</b>	<b>0,33</b>	<b>219,95</b>	<b>162,45</b>	<b>535,55</b>	<b>7,33</b>	<b>0,56</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО Т/П	200	5,9	6,5	9,6	122,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2011
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	6,8	6,4	67,8	316,4	0,12	0,08	0,06	0,93	0,06	0,02	22,67	13,16	73,04	1,33	0,00	453	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	185	0,7	0,7	18,1	87,0	0,06	18,50	0,01	1,17	0,00	0,04	29,60	14,80	20,35	4,07	0,02	338	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>13,4</b>	<b>13,6</b>	<b>95,5</b>	<b>526,2</b>	<b>0,18</b>	<b>18,58</b>	<b>0,07</b>	<b>2,10</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>52,27</b>	<b>27,96</b>	<b>93,39</b>	<b>5,40</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,4</b>	<b>62,8</b>	<b>283,3</b>	<b>1 960,0</b>	<b>0,81</b>	<b>50,02</b>	<b>0,65</b>	<b>12,08</b>	<b>0,84</b>	<b>0,53</b>	<b>374,67</b>	<b>230,13</b>	<b>769,62</b>	<b>15,23</b>	<b>0,60</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	F, мг			
<b>Завтрак</b>																			
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	11,6	23,9	25,2	364,5	0,09	0,23	0,23	1,45	0,25	0,14	306,54	28,16	211,67	1,37	0,02	9	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,6	4,3	15,1	114,3	0,03	0,19	0,02	0,14	0,05	0,14	117,49	19,48	102,57	0,20	0,02	121	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,24	27,49	95,58	0,87	0,00	382	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,0</b>	<b>31,2</b>	<b>55,0</b>	<b>581,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,94</b>	<b>0,27</b>	<b>1,59</b>	<b>0,30</b>	<b>0,39</b>	<b>535,27</b>	<b>75,13</b>	<b>409,82</b>	<b>2,44</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																			

САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,9	6,1	2,6	69,0	0,02	15,60	0,02	2,82	0,00	0,00	15,60	12,00	22,20	0,48	0,00	29	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	230	8,4	3,1	15,1	122,4	0,08	5,74	0,31	0,27	0,05	0,12	28,71	23,37	52,71	0,87	0,03	87	2012
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	12,6	15,5	2,7	205,1	0,05	0,50	0,06	0,89	0,00	0,10	21,22	12,54	108,59	1,03	0,08	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	6,3	33,9	213,8	0,06	0,00	0,03	1,20	0,11	0,02	29,82	10,31	41,60	0,97	0,01	203	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	16,5	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,33	2,06	6,24	0,00	0,00	355	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,05	20,70	29,70	75,60	1,80	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>34,1</b>	<b>31,6</b>	<b>116,0</b>	<b>889,4</b>	<b>0,35</b>	<b>21,84</b>	<b>0,42</b>	<b>6,94</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>128,38</b>	<b>89,98</b>	<b>306,94</b>	<b>5,15</b>	<b>0,13</b>		
<b>Полдник</b>																		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	389	2011
ОЛАДЬИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/50	7,6	9,4	46,4	300,4	0,10	0,00	0,02	2,87	0,08	0,05	29,96	12,30	68,49	0,77	0,01	401	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	185	1,7	0,4	15,0	79,6	0,07	111,00	0,02	0,41	0,00	0,06	62,90	24,05	42,55	0,56	0,04	338	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>10,3</b>	<b>10,0</b>	<b>81,6</b>	<b>466,0</b>	<b>0,19</b>	<b>115,00</b>	<b>0,04</b>	<b>3,28</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>106,86</b>	<b>44,35</b>	<b>125,04</b>	<b>4,13</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,4</b>	<b>72,8</b>	<b>252,6</b>	<b>1 936,5</b>	<b>0,69</b>	<b>137,78</b>	<b>0,73</b>	<b>11,81</b>	<b>0,54</b>	<b>0,81</b>	<b>770,51</b>	<b>209,46</b>	<b>841,80</b>	<b>11,72</b>	<b>0,22</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	F, мг		
<b>Завтрак</b>																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	0,00	71	2011
КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	15,2	25,2	38,0	439,5	0,39	1,00	0,42	5,78	0,08	0,18	31,35	133,71	256,40	5,06	0,06	ТТК № 13	2021
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,68	3,82	3,71	0,37	0,00	376	2011

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20,7</b>	<b>25,7</b>	<b>80,5</b>	<b>638,2</b>	0,53	17,14	0,52	7,19	0,08	0,24	66,75	170,09	327,50	7,29	0,07		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	2,0	4,1	6,2	70,7	0,06	2,80	1,02	0,97	0,08	0,05	36,90	26,25	51,30	0,77	0,02	18	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	7,1	12,2	9,5	181,3	0,09	49,09	0,22	0,65	0,10	0,12	30,83	19,98	80,77	1,10	0,06	96	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	18,6	21,1	19,3	340,0	0,20	7,67	0,11	0,56	0,22	0,18	50,64	44,17	212,43	1,62	0,32	235	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,1	11,1	47,2	0,00	16,00	0,00	0,14	0,00	0,01	14,88	7,41	5,94	0,23	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,13	0,00	0,00	1,57	0,00	0,04	18,40	26,40	67,20	1,60	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>34,0</b>	<b>38,0</b>	<b>86,2</b>	<b>828,7</b>	0,48	75,56	1,35	3,89	0,40	0,40	151,65	124,21	417,64	5,32	0,41		
<b>Полдник</b>																		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	389	2011
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,2	6,0	54,4	304,0	0,14	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00	18,00	11,00	64,00	0,80	0,00	471	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	185	0,7	0,7	18,1	87,0	0,06	18,50	0,01	1,17	0,00	0,04	29,60	14,80	20,35	4,07	0,02	338	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>8,9</b>	<b>6,9</b>	<b>92,7</b>	<b>477,0</b>	0,22	22,50	0,05	2,17	0,00	0,06	61,60	33,80	98,35	7,67	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,6</b>	<b>70,6</b>	<b>259,4</b>	<b>1 943,9</b>	1,23	115,20	1,92	13,25	0,48	0,70	280,00	328,10	843,49	20,28	0,50		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	F, мг			
<b>Завтрак</b>																			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,3	76,1	0,03	0,00	0,13	1,00	1,10	0,19	24,74	5,40	86,35	1,12	0,02	209	2011	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	4,6	17,1	128,5	0,05	0,52	0,02	0,37	0,02	0,11	108,33	14,26	84,77	0,37	0,00	112	2008	

КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,24	27,49	95,58	0,87	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,05	20,70	29,70	75,60	1,80	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>21,4</b>	<b>13,8</b>	<b>77,3</b>	<b>520,0</b>	<b>0,25</b>	<b>1,04</b>	<b>0,17</b>	<b>3,13</b>	<b>1,12</b>	<b>0,46</b>	<b>265,01</b>	<b>76,85</b>	<b>342,30</b>	<b>4,16</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0,5	3,7	3,2	49,2	0,03	7,53	0,33	1,75	0,00	0,02	14,21	10,88	18,59	0,74	0,01	48	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,7	10,3	15,6	184,6	0,08	7,56	0,24	2,34	0,00	0,09	49,16	33,09	99,47	1,72	0,06	83	2011
АЗУ	240	14,7	34,8	21,9	460,1	0,41	10,69	0,01	3,12	0,00	0,16	23,42	45,67	186,35	2,49	0,09	260	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	17,1	70,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,13	0,00	0,00	1,57	0,00	0,04	18,40	26,40	67,20	1,60	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>28,4</b>	<b>49,3</b>	<b>97,9</b>	<b>953,5</b>	<b>0,65</b>	<b>25,78</b>	<b>0,58</b>	<b>8,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>	<b>113,47</b>	<b>117,84</b>	<b>371,61</b>	<b>6,55</b>	<b>0,17</b>		
<b>Полдник</b>																		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	18,6	76,7	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	15,36	4,01	8,51	0,59	0,00	352	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	150	18,9	12,2	20,6	268,3	0,02	0,45	0,01	2,87	0,12	0,03	12,66	4,15	23,96	0,52	0,01	219	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	185	1,7	0,4	15,0	79,6	0,07	111,00	0,02	0,41	0,00	0,06	62,90	24,05	42,55	0,56	0,04	338	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>20,7</b>	<b>12,7</b>	<b>54,2</b>	<b>424,6</b>	<b>0,10</b>	<b>112,65</b>	<b>0,03</b>	<b>3,47</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>90,92</b>	<b>32,21</b>	<b>75,02</b>	<b>1,67</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,5</b>	<b>75,8</b>	<b>229,4</b>	<b>1 898,1</b>	<b>1,00</b>	<b>139,47</b>	<b>0,78</b>	<b>15,38</b>	<b>1,24</b>	<b>0,87</b>	<b>469,40</b>	<b>226,90</b>	<b>788,93</b>	<b>12,38</b>	<b>0,25</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	F, мг		
<b>Завтрак</b>																		
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	100	11,6	13,0	31,7	291,5	0,09	0,08	0,08	1,47	0,08	0,09	238,37	27,71	169,90	1,42	0,02	7	2011

ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,68	3,82	3,71	0,37	0,00	376	2011
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,1	7,8	28,8	210,9	0,12	0,51	0,04	0,89	0,08	0,12	113,19	34,14	134,84	0,92	0,01	189	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,8</b>	<b>20,8</b>	<b>70,4</b>	<b>542,3</b>	0,21	0,61	0,12	2,36	0,16	0,22	362,24	65,67	308,45	2,71	0,03		

**Обед**

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	0,00	57	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,2	6,7	13,1	130,1	0,07	5,46	0,17	1,97	0,00	0,06	43,33	23,50	76,77	1,15	0,04	96	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	7,4	20,1	11,2	261,1	0,16	1,34	0,02	2,74	0,00	0,06	24,57	15,89	82,12	1,18	0,03	278	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	16,0	6,8	33,4	258,6	0,43	0,00	0,03	6,65	0,11	0,10	65,15	58,16	146,31	4,51	0,02	199	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	56,9	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,91	4,43	3,96	0,79	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>33,5</b>	<b>39,5</b>	<b>105,9</b>	<b>920,2</b>	0,78	12,60	0,33	12,79	0,11	0,29	184,36	130,78	381,76	9,25	0,10		

**Полдник**

МОЛОКО Т/П	200	5,9	6,5	9,6	122,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2011
ПРЯНИКИ	100	6,0	4,6	76,0	299,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	2022
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	185	0,7	0,7	18,1	87,0	0,06	18,50	0,01	1,17	0,00	0,04	29,60	14,80	20,35	4,07	0,02	338	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>12,6</b>	<b>11,8</b>	<b>103,7</b>	<b>509,1</b>	0,06	18,50	0,01	1,17	0,00	0,04	29,60	14,80	20,35	4,07	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,9</b>	<b>72,1</b>	<b>280,0</b>	<b>1 971,6</b>	1,05	31,71	0,46	16,32	0,27	0,55	576,20	211,25	710,56	16,03	0,15		

**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	Р, мг	Fe, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																		

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	0,00	71	2011
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	13,7	17,3	9,0	246,5	0,08	0,98	0,27	2,13	2,05	0,40	105,64	19,98	207,50	2,24	0,05	219	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	14,6	108,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,24	27,49	95,58	0,87	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,4</b>	<b>21,5</b>	<b>52,5</b>	<b>497,0</b>	<b>0,25</b>	<b>26,50</b>	<b>0,46</b>	<b>3,50</b>	<b>2,05</b>	<b>0,58</b>	<b>242,38</b>	<b>83,97</b>	<b>371,08</b>	<b>5,11</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	75,3	0,05	16,70	0,08	2,77	0,00	0,04	18,49	16,18	34,26	0,95	0,01	24	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	5,4	6,4	18,4	153,1	0,07	3,76	0,20	1,13	0,16	0,08	30,92	18,79	70,12	1,00	0,03	108	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	13,5	29,5	28,1	434,2	0,27	33,36	0,01	4,47	0,00	0,13	97,77	52,19	177,02	2,94	0,07	306	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ИЗЮМ)	200	0,3	0,1	19,3	79,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	19,08	7,47	17,42	0,41	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	0,01	ТТК №1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>25,5</b>	<b>42,5</b>	<b>104,6</b>	<b>908,0</b>	<b>0,52</b>	<b>53,82</b>	<b>0,29</b>	<b>9,74</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>182,36</b>	<b>117,73</b>	<b>357,62</b>	<b>6,70</b>	<b>0,12</b>		
<b>Полдник</b>																		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,5	9,8	74,4	417,0	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	29,00	20,00	90,00	2,10	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	185	1,7	0,4	15,0	79,6	0,07	111,00	0,02	0,41	0,00	0,06	62,90	24,05	42,55	0,56	0,04	338	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>10,2</b>	<b>10,4</b>	<b>109,6</b>	<b>582,6</b>	<b>0,17</b>	<b>115,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>105,90</b>	<b>52,05</b>	<b>146,55</b>	<b>5,46</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,1</b>	<b>74,4</b>	<b>266,7</b>	<b>1 987,6</b>	<b>0,94</b>	<b>195,32</b>	<b>0,78</b>	<b>13,65</b>	<b>2,21</b>	<b>1,01</b>	<b>530,64</b>	<b>253,75</b>	<b>875,25</b>	<b>17,27</b>	<b>0,22</b>		