

Согласовано:



Директор МАОУ СОШ № 4

/ Н.В. Леонова

2025г.

Утверждаю:

Директор ООО «ГАРАНТ»



/ Н.А. Миронова

2025г.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания детей в лагере дневного пребывания.

г. Сысерть

Примерное десятидневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для питания детей в возрасте 7-11 лет в лагере дневного пребывания.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для питания детей в возрасте 7-11 лет в лагере дневного пребывания.																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	116,2	27,3	183,6	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	7,70	4,15	10,20	0,42	21,99	213,27	157,4	8,56	95,67	0,12	63,78	72,02	0,14	0,01	0,11
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		500	19,29	9,41	19,16	1,90	92,27	607,16	394,7	76,92	427,7	2,93	94,98	130,04	1,21	0,19	1,04
Обед																	

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0,00	3,58	3,58	1,93	40,53	13,79	7,8	23,51	0,34	0	5,64	1,64	0,02	5,53
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом кур	210	3,90	2,61	4,65	2,15	18,01	86,71	34,87	17,78	54,61	0,75	9,40	218,44	1,09	0,05	11,21
16/8	Биточки (котлеты) мясные паровые	90	13,02	12,04	17,89	0,09	5,90	237,10	10,33	13,45	#####	1,77	54,40	65,25	0,42	0,04	0,00
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
18/10	Кисель "Витошка"	200	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	105,54	6,4	2,85	7,77	0,17	0	0	0,2	0	1,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		810	27,19	15,20	30,76	7,30	119,17	811,11	#####	95,84	#####	6,12	82,55	314,88	4,22	0,32	23,39
Полдник																	

8/12	Сдоба обыкновенная	100	9,29	1,24	6,57	6,07	56,86	321,85	49,6	14,51	84,58	0,9	7,72	13,9	3,41	0,1	0,16
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Полдник'		300	10,29	1,24	6,77	6,07	77,46	408,33	63,6	22,51	98,58	3,7	7,72	13,9	3,61	0,12	4,16

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	втч жив	всего	втч раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг
2 день																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,7	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
7/10	Морс из ягод	200	0,16	0,00	0,04	0,04	12,20	47,69	7,47	4,94	5,58	0,13	0	3,4	0,06	0,01	1,2
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	11,00	5,93	14,57	0,60	31,41	304,68	224,9	12,22	136,7	0,18	91,11	102,89	0,2	0,01	0,16
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0

	Фрукт (яблоко)		0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак'	500	20,08	8,29	21,97	2,72	100,28	673,32	#####	79,08	#####	4,73	#####	152,89	1,05	0,24	11,78
	Обед																
40/200	Салат "Витаминный"	60	1,09	0,00	7,97	9,05	6,83	100,49	14,46	10,88	24,59	0,29	0	271,04	4,11	0,04	11,72
11/2	Рассольник с крупой, сметаной и мясом кур	210	4,33	2,61	6,57	4,33	15,01	134,45	22,73	22,88	78,31	0,97	9,40	258,74	2,03	0,08	5,86
9/8	Печень по-строгановски	90	11,44	11,23	12,79	5,73	2,57	171,66	26,73	12,82	201,7	4,17	4364	5262,3	3,37	0,14	6,17
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'	810	29,01	13,87	31,34	20,80	117,42	854,92	98,27	78,51	#####	8,34	#####	#####	11,27	0,42	62,75
	Полдник																
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	227,9	26,59	161,4	0,19	40,09	46,42	0	0,07	1,37
15/12	Булочка с маком	100	8,44	0,00	1,55	1,70	56,34	271,75	25,2	13,42	64,01	0,91	0	0	1,36	0,1	0
	Итого за 'Полдник'	300	14,25	5,81	7,96	1,70	65,76	389,17	#####	40,01	#####	1,10	40,09	46,42	1,36	0,17	1,37

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
3 день																	
Завтрак																	
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	24,39	14,40	1,52	20,14	313,85	213,5	31,16	276,9	0,77	84,08	96,3	1,13	0,06	0,35
-	Молоко сгущенное	50	3,60	3,60	4,25	0,00	27,75	158,70	153,5	17	109,5	0,1	21	23,5	0,1	0,03	0,5
27/10	Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
1/13	Хлеб с маслом	70	4,53	0,09	8,98	0,53	27,51	211,26	2,8	0	3,5	0,02	46,67	52,5	0,12	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		500	35,53	28,09	28,01	2,42	97,75	779,63	380,6	62,26	437,3	2,09	151,7	172,6	1,77	0,14	0,85
Обед																	
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0,00	3,64	3,64	2,87	46,05	8,82	11,12	14,66	0,51	0	75,01	1,98	0,03	13,82
3/2	Борщ со сметаной и мясом кур (вариант 2)	210	3,86	2,61	6,41	4,15	8,85	105,30	33,64	18,77	56,04	0,91	9,40	178,38	1,96	0,04	8,74

7/10	Каша гречневая по-купечески с мясом куриным и овощами	200	19,78	16,74	20,09	3,62	32,36	370,21	31,79	104,5	271	4,29	38,64	347,2	1,81	0,21	1,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		770	31,88	19,35	31,13	12,40	111,56	817,80	#####	#####	#####	8,31	48,04	717,69	7,55	0,39	24,38
Полдник																	
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
19/12	Коржик молочный	100	6,73	1,03	9,92	0,74	63,67	365,45	25,52	9,63	62,08	0,81	40,62	75,05	1,01	0,08	0,05
Итого за 'Полдник'		300	7,73	1,03	10,12	0,74	84,27	451,93	39,52	17,63	76,08	3,61	40,62	75,05	1,21	0,10	4,05

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
4 день																	
Завтрак																	
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	200	13,83	11,61	11,44	2,20	23,02	201,04	112,4	32,9	227,4	2,42	126	269	1,56	0,13	4,26
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
1/13	Хлеб с маслом	70	4,53	0,09	8,98	0,53	27,51	211,26	2,8	0	3,5	0,02	46,67	52,5	0,12	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		500	23,47	14,55	23,99	3,15	77,43	566,69	242,4	60,3	362	3,74	192,7	343,8	2,1	0,22	4,78
Обед																	
7/сбор	Салат "Здоровье"	60	0,73	0,00	5,32	6,05	5,37	70,19	17,6	6,71	15,44	0,27	0	2,92	2,7	0,01	3,41
22/2	Суп-лапша на курином бульоне с мясом	210	4,31	2,54	5,30	0,22	12,64	114,49	12,70	8,50	41,97	0,57	21,80	187,94	0,39	0,04	0,52
4/9	Плов с мясом и овощами	200	18,32	15,07	19,87	2,18	38,33	359,34	23,41	35,26	166,2	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		770	30,69	17,61	31,45	9,41	123,88	840,85	88,57	84,94	#####	4,89	54,00	593,73	6,18	0,21	5,22
Полдник																	
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
11/12	Булочка Российская	100	7,58	1,05	6,89	0,76	57,66	318,98	25,31	9,87	62,52	0,83	29,75	54,5	0,99	0,08	0,04
Итого за 'Полдник'		300	10,50	3,89	10,05	0,78	72,10	414,18	#####	23,17	#####	0,96	49,75	76,50	0,99	0,11	0,56

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг

5 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	95,59	31,08	126,3	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	116,8	13,3	83,7	0,14	20	22	0	0,03	0,52
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	7,70	4,15	10,20	0,42	21,99	213,27	157,4	8,56	95,67	0,12	63,78	72,02	0,14	0,01	0,11
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		500	17,84	9,17	20,04	1,21	96,13	631,43	380,4	67,04	353	1,99	118,8	133,32	0,79	0,15	1,02

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
20/2	Суп из овощей со сметаной и мясом кур	210	3,51	2,11	7,29	4,91	10,38	118,57	25,12	18,92	57,94	0,79	10,64	180,03	2,31	0,07	6,96
60/8	Суфле "Рыбка"	90	12,55	12,54	13,53	0,12	8,35	204,83	27,85	21,53	135,6	0,66	69,44	124,85	1,06	0,09	0,6
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
18/10	Кисель "Витошка"	200	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	105,54	6,4	2,85	7,77	0,17	0	0	0,2	0	1,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		810	26,71	15,19	29,03	10,09	117,48	824,09	133	108,8	390,3	5,46	98,83	331,61	6,08	0,38	15,38

Полдник

-	Фрукты		1,00	0,00	1,00	1,00	29,00	121,70	40	22,5	27,5	5,5	0	12,5	0,5	0,08	25
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,90	0,00	38,35	211,13	14,5	10	45	1,05	5	5,5	1,75	0,04	0
Итого за 'Полдник'		50	4,75	3,75	5,90	1,00	67,35	332,83	54,5	32,5	72,5	6,55	5	18	2,25	0,12	25

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг

6 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,34	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42
30/10	Чай с сахаром и молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	7,70	4,15	10,20	0,42	21,99	213,27	157,4	8,56	95,67	0,12	63,78	72,02	0,14	0,01	0,11
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		500	17,91	9,35	18,80	1,12	78,41	549,83	378,3	50,86	314,6	1,81	103	129,92	1,08	0,15	1,04

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0,00	3,58	3,58	1,93	40,53	13,79	7,8	23,51	0,34	0	5,64	1,64	0,02	5,53
16/2	Суп гороховый с картофелем и мясом кур	210	6,79	2,51	6,68	4,45	29,45	160,80	32,52	34,19	#####	1,83	5,80	211,76	2,05	0,18	4,62
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,00	0,08	0,10	5,66	26,87	2,11	1,46	6,79	0,11	0	0	0,13	0,01	0
16/8	Биточки (котлеты) мясные паровые	90	13,02	12,04	17,89	0,09	5,90	237,10	10,33	13,45	#####	1,77	54,40	65,25	0,42	0,04	0,00
13/3	Капуста тушеная	150	3,18	0,00	3,50	3,98	11,73	83,77	80,61	28,9	56,08	1,09	0	177,56	1,9	0,05	28,98
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед' **810** **31,14** **14,55** **32,76** **13,23** **113,57** **813,44** **#####** **#####** **#####** **7,31** **60,20** **525,81** **7,10** **0,40** **78,13**
Полдник

27/10	Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Беляш печеный с картофелем	100	8,86	1,26	10,59	11,22	52,60	338,13	42,07	27,03	108,9	1,47	12,03	23,56	5,42	0,13	3,18

Итого за 'Полдник' **300** **8,93** **1,26** **10,61** **11,24** **62,44** **375,93** **42,36** **27,03** **108,9** **1,5** **12,03** **23,56** **5,42** **0,13** **3,18**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг

7 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233,02	129	89,51	196,7	2,75	40	45,3	0,37	0,18	0,52
18/10	Кисель "Витошка"	200	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	105,54	6,4	2,85	7,77	0,17	0	0	0,2	0	1,2
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	11,00	5,93	14,57	0,60	31,41	304,68	224,9	12,22	136,7	0,18	91,11	102,89	0,2	0,01	0,16
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0

Итого за 'Завтрак' **500** **20,91** **8,81** **22,95** **2,29** **105,36** **701,25** **#####** **#####** **#####** **4,27** **#####** **148,49** **1,19** **0,24** **1,88**

Обед

7/сбор	Салат "Здоровье"	60	0,73	0,00	5,32	6,05	5,37	70,19	17,6	6,71	15,44	0,27	0	2,92	2,7	0,01	3,41
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной и мясом кур	210	4,21	2,61	6,95	4,13	12,31	126,02	28,70	17,64	72,82	0,79	11,80	177,66	2,03	0,05	6,50

6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	13,25	9,64	10,12	1,18	34,53	279,15	30,4	42,97	153,2	2,31	27,8	223,22	0,95	0,15	11,22
7/11	Соус молочный	50	0,59	0,33	3,65	0,03	2,17	44,05	12,87	1,41	9,95	0,07	28,75	31,25	0,11	0,01	0,02
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		770	26,11	12,58	27,00	12,35	121,92	816,24	#####	#####	#####	5,76	68,35	499,68	7,10	0,32	21,33

Полдник

-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
17/12	Булочка с повидлом	100	7,73	1,29	7,40	7,06	62,01	340,20	34,09	12,5	68,2	1,15	12,01	20,99	3,67	0,08	0,14
Итого за 'Полдник'		300	8,73	1,29	7,60	7,06	82,61	426,68	48,09	20,5	82,2	3,95	12,01	20,99	3,87	0,1	4,14

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг

8 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,7	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	11,00	5,93	14,57	0,60	31,41	304,68	224,9	12,22	136,7	0,18	91,11	102,89	0,2	0,01	0,16
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'		600	20,00	8,29	21,95	2,70	97,92	663,43	#####	74,14	#####	4,63	#####	149,49	0,99	0,23	10,58

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	0,00	3,64	3,64	2,87	46,05	8,82	11,12	14,66	0,51	0	75,01	1,98	0,03	13,82
31/2	Суп-пюре из разных овощей с мясом кур	210	4,93	3,39	6,20	0,19	11,53	118,44	58,42	21,08	81,49	0,77	27,80	281,56	0,29	0,07	5,62
4/9	Плов с мясом говядины и овощами	200	18,32	15,07	19,87	2,18	38,33	359,34	23,41	35,26	166,2	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед' 770 31,49 18,46 30,70 7,00 120,21 820,08 ##### 5,61 60,00 811,91 5,85 0,27 20,87

Полдник

-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
27/12	Оладьи	100	7,46	1,94	7,42	1,99	38,00	247,51	68,22	14,52	86,2	0,83	24,85	46,25	1,42	0,08	0,68

Итого за 'Полдник' 300 13,26 7,74 13,82 1,99 46,00 364,11 ##### 42,52 ##### 1,03 64,85 90,25 1,42 0,14 2,08

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг

9 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,70	2,88	9,12	2,43	34,17	245,78	141,4	62,53	207,8	1,54	40	44,5	0,69	0,19	0,52
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
1/13	Хлеб с маслом	70	4,53	0,09	8,98	0,53	27,51	211,26	2,8	0	3,5	0,02	46,67	52,5	0,12	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0

Итого за 'Завтрак' 500 17,85 5,87 21,81 3,92 98,29 649,82 265,4 103,6 359,8 3,64 98,67 119,42 1,24 0,27 1,04

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом кур	210	4,92	2,51	4,19	1,96	18,88	131,47	16,57	20,51	67,56	0,99	5,80	203,62	1,06	0,09	5,00
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (горбуша/минтай)	100	10,79	9,90	12,89	1,50	10,15	198,88	50,75	9,81	94,2	0,4	55,5	69,85	1,59	0,07	0,18
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
29/10	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед' 860 26,93 12,96 27,67 10,89 114,24 800,10 ##### 5,78 80,05 301,10 6,27 0,38 13,35

Полдник

-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
23/12	Манник	100	6,50	2,15	7,67	4,97	56,62	316,42	40,84	11,09	71,45	0,75	29,92	52,59	2,79	0,06	0,1

Итого за 'Полдник' 300 7,50 2,15 7,87 4,97 77,22 402,90 54,84 19,09 85,45 3,55 29,92 52,59 2,99 0,08 4,10

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг

10 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,44	97,53	38,78	145,3	1,05	19,2	36,8	0,16	0,14	0,42
30/10	Чай с сахаром и молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	7,70	4,15	10,20	0,42	21,99	213,27	157,4	8,56	95,67	0,12	63,78	72,02	0,14	0,01	0,11
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		500	19,14	9,35	19,68	2,12	81,49	574,93	382,1	74,74	372,1	2,47	103	131,12	0,72	0,24	1,04

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02	20,32
3/2	Борщ со сметаной и мясом кур (вариант 2)	210	3,86	2,61	6,41	4,15	8,85	105,30	33,64	18,77	56,04	0,91	9,40	178,38	1,96	0,04	8,74
7/10	Каша гречневая по-купечески с мясом куриным и овощами	200	19,78	16,74	20,09	3,62	32,36	370,21	31,79	104,5	271	4,29	38,64	347,2	1,81	0,21	1,5
7/10	Морс из ягод	200	0,16	0,00	0,04	0,04	12,20	47,69	7,47	4,94	5,58	0,13	0	3,4	0,06	0,01	1,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		770	31,33	19,35	31,05	12,32	103,30	787,45	#####	#####	#####	7,62	48,04	722,83	6,20	0,37	31,76

Полдник

-	Фрукты	250	1,00	0,00	1,00	1,00	29,00	121,70	40	22,5	27,5	5,5	0	12,5	0,5	0,08	25
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,90	0,00	38,35	211,13	14,5	10	45	1,05	5	5,5	1,75	0,04	0
Итого за 'Полдник'		300	4,75	3,75	5,90	1,00	67,35	332,83	54,5	32,5	72,5	6,55	5	18	2,25	0,12	25