



Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием во Всеволожском районе на летний период в 2024 году

1 день															
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ТК№	Год издания
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,45	7,55	14,62	136	0,032	0	0,1	0,6	6,4	19,20	3,2	0,32	1	2012
КАША "БОЯРСКАЯ"	155	7,8	9,37	22,3	205	0,1	1,28	0,14	0,3	91,7	144,5	34,8	1,2	186	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,1	7,2	20	0	0	0	0	5	8	4	1	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,2	70,2	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	338	2011
КОНФЕТЫ ШОКОЛОДНЫЕ	50	1,9	1,65	17,3	87,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	к/к	
Итого за прием пищи:	590,00	13,17	19,29	76,62	518,20	0,19	20,28	0,24	1,40	141,10	202,20	63,50	8,62		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	5,8	1,9	60,8	0,03	14,4	0,09	3,06	18	14,4	10,8	0,6	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	6,06	9,9	9,8	159,2	0,01	7,9	0,01	0,13	113,3	104,5	19,4	1,19	96	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12,6	9,09	16,02	174,6	0,07	9	0,08	2,5	38	118	17	1	312/371	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	5	31	223,3	0,03	0	0,03	0,3	10,9	78	25,9	0,6	165	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	30,8	118	0,02	0	0	1,1	28	24	15	0,4	406	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66	0,13	0	0	0,9	13,75	0	0	0,5	к/к	
Итого за прием пищи:	745	28,08	30,56	102,42	801,90	0,29	31,30	0,21	7,99	221,95	338,90	88,10	4,29		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,8	5,6	46,8	288	0,04	0	0	2,2	56	48	30	0,8	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	300	12,80	5,60	72,20	408,00	0,06	4,00	0,00	2,20	70,00	62,00	38,00	3,60		
Всего за день:	1635	54,05	55,45	251,24	1728,10	0,54	55,58	0,45	11,59	433,05	603,10	189,60	16,51		

2 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139	0,02	0	0,08	0,4	135	86	7	0,3	3	2012
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	7,5	22,8	160,5	0,12	0,99	0,03	0,22	108,7	173,2	40,8	2,02	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,00	0	1	0,01	0	61	45	7	1	432	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,3	4	10,6	88	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	к/к
СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,7	0,3	10	46	0,028	9,5	17	0,26	6	16	7	0,17	к/к	
Итого за прием пищи:	620,00	18,33	19,98	63,56	457,50	0,20	12,24	17,15	0,88	459,40	434,00	79,30	3,61		
Обед															
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	0,7	3,12	12,2	44,6	0,03	10,6	0,04	1,53	15,3	21,1	10,89	0,3	16	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	5,4	10,1	21,6	237	0,018	16,78	0,006	0,008	43,1	0	23,80	1,29	57	2012
КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	250	14,8	11,6	43	360	0,08	8,6	0,03	2,23	27,5	148,2	30,9	1,7	299/354	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,02	9,9	91	0,03	0,66	0	0,1	16	26	8	0,6	401	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66	0,13	0	0	0,9	13,75	0	0	0,5	к/к	
Итого за прием пищи:	756	23,18	25,59	99,60	798,60	0,29	36,64	0,08	4,77	115,65	195,30	73,59	4,39		
Полдник															
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,2	4,3	53,2	289	0,12	0	0,02	0,16	16	58	10	0,8	464	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	300	12,80	9,30	62,60	395,00	0,16	1,30	0,04	0,26	136,00	148,00	24,00	0,90		
Всего за день:	1676	54,31	54,87	225,76	1651,10	0,65	50,18	17,27	5,91	711,05	777,30	176,89	8,90		

3 день															
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТКС№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/10	17	15,9	35	232	0,08	0,29	0,007	3,2	226	280	45	1,23	237	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,2	21	0	0,4	0	0	81,6	57,7	10,9	0,5	431	2008
ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ	50	2,51	3,93	28,88	161	0,1	0,5	0	0	0,9	0,1	0,5	0	к/к	
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	к/к	
Итого за прием пищи:	620	21,77	20,56	104,08	606,00	0,26	21,19	0,007	4	324,5	393,8	140,4	2,93		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6	1,38	61	0,018	5,4	0,006	2,7	12,6	22,8	7,8	0,42	19	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,33	4,9	12,6	181,1	0,3	5,3	0,18	0,3	18,5	0,09	43,3	0,7	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8	9,5	23	203	16,7	15,1	2,16	0,7	32,1	14,5	9	0,5	281	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СВЕЖАЯ)	150	4,6	5,9	13,4	101,1	0,04	32,3	0,12	0,4	108	70,7	34,7	1,3	346	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,2	7,9	96,8	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56	0,07	0	0	0	65,2	30,03	0	0,07	к/к	
Итого за прием пищи:	741	20,69	26,90	69,18	699,00	17,138	60,1	2,466	4,2	243,4	142,12	98,8	3,99		
Полдник															
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	10	7,68	67,09	360,7	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0	773	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	300	11,00	7,68	92,49	480,70	0,12	7,3	0,05	1,16	32,3	69	18	2,8		
Всего за день:	1661	53,46	55,14	265,75	1785,70	17,52	88,59	2,52	9,36	600,20	604,92	257,20	9,72		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,45	7,55	14,62	136	0,032	0	0,1	0,6	6,4	19,20	3,2	0,32	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	7,75	11	20,4	200	0,05	0	0,11	0,9	106,05	94,5	10,27	0,9	207	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	14	1	433	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	6,3	4	10,6	88	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,3	0,23	7,9	42,30	0	30,4	0	0,2	28	13,6	8,8	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	660,00	19,70	25,28	78,32	600,20	0,11	32,15	0,24	1,70	410,05	430,10	53,77	2,44		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,72	4,56	73,98	0,018	10,9	0,19	3,78	22,8	21,6	11,4	0,78	45	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	5,1	6,5	14,5	165,13	0,08	6,14	0,15	0,19	28,2	62,4	21,60	0,8	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	11,1	5,8	24,5	210	0,1	1	0,5	4,4	28,60	36,1	27,70	1,3	265	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,7	20,23	146,2	0,11	0,8	0	0,24	80,7	145,5	70,8	2,4	321	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	6,4	38	0,01	6,40	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17	436	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66	0,13	0	0	0,9	13,75	0	0	0,5	к/к	
Итого за прием пищи:	746	22,38	22,47	83,09	699,31	0,45	25,24	0,84	9,51	180,93	269,12	133,42	5,95		
Полдник															
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,3	2	62	292	0,09	0,05	0,26	0,13	20,20	51,6	13,40	1,24	453	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	300	10,90	7,00	71,40	398,00	0,13	1,35	0,28	0,23	140,2	141,6	27,4	1,34		
Всего за день:	1706	52,98	54,75	232,81	1697,51	0,69	58,74	1,36	11,44	731,18	840,82	214,59	9,73		

5 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139	0,02	0	0,08	0,4	135	86	7	0,3	3	2012
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	7,2	12,6	25,8	176,17	0,12	1,2	0,04	0,4	85,2	134,5	37,2	2,7	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,00	0	1	0,01	0	61	45	7	1	432	2008
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,1	0,4	10,6	52	0,01	15	0,025	0,3	33	28	24	1,8	к/к	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	6,3	4	10,6	88	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
Итого за прием пищи:	620,00	20,83	25,18	67,16	479,17	0,18	17,95	0,19	1,10	462,90	407,30	92,70	5,92		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,02	0,009	0,09	0,09	22,9	42	13,9	0,6	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200/10/10	6,1	10,1	11	220	0,14	4,7	0,17	0,53	43,3	162,4	7,06	1,7	81	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ, СОУС СМЕТАННЫЙ	90	9,1	11,4	25,2	140,3	0,21	20,32	5,17	0,75	36,12	15,72	234,29	4,59	35/8	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,4	5,9	40,5	235,5	0,09	0	0,028	0,28	13,3	88,9	27,08	0,5	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,6	0,5	38,9	153	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4	408	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56	0,07	0	0	0	65,2	30,03	0	0,07	к/к	
Итого за прием пищи:	750	22,88	28,39	128,00	813,20	0,54	80,429	5,458	1,75	185,82	347,15	284,43	7,86		
Полдник															
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	8,7	1,8	51,9	296	0,16	0	0	0,8	58	88	14	1	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	300	9,70	1,80	77,30	416,00	0,18	4,00	0,00	0,80	72,00	102,00	22,00	3,80		
Всего за день:	1670	53,41	55,37	272,46	1708,37	0,90	102,38	5,64	3,65	720,72	856,45	399,13	17,58		

6 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161	0,03	11	0,04	0,55	11	19,2	6,8	0,4	2	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ("ДРУЖБА")	200	11,26	12	29,8	264	0,12	2,53	0,1	0,22	227,4	42,53	215	0	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,2	21	0	0,4	0	0	81,6	57,7	10,9	0,5	431	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,3	4	10,6	88	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
ВАФЛИ	40	2	1,6	8,8	84	0,07	0,5	0	0	8,7	42	6	0,63	к/к	
Итого за прием пищи:	630	22,19	21,55	88,28	618,00	0,25	15,18	0,17	0,77	477,40	275,23	256,20	1,65		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,48	0,12	2,28	13,2	0,02	1,68	0,3	0,24	13,7	16	10,6	0,54	71/1	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/20	5,9	7	13	118,8	0,02	5,52	0	2,6	9,16	19,22	6,17	0,2	84	2008
БИТОЧКИ "ОСОБЫЕ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	13,9	14,2	16,8	200,1	0,08	0,11	0,009	2,4	21,8	117,2	19,2	1,8	273/366	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	4,5	27,8	200,5	0,04	0	0,03	0,7	9,08	30	5,7	0,6	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,02	6,9	91	0,03	0,66	0	0,1	16	26	8	0,6	401	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66	0,13	0	0	0,9	13,75	0	0	0,5	к/к	
Итого за прием пищи:	745	26,96	26,59	79,68	689,60	0,32	7,97	0,339	6,94	83,49	208,42	49,67	4,24		
Полдник															
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,5	5,2	35	294	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0	451	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	300	11,10	10,20	44,40	400,00	0,14	4,60	0,07	1,26	138,30	145,00	24,00	0,10		
Всего за день:	1674	60,25	58,34	212,36	1707,60	0,71	27,75	0,58	8,97	699,19	628,65	329,87	5,99		

7 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,45	7,55	14,62	136	0,032	0	0,1	0,6	6,4	19,20	3,2	0,32	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5	4,8	16,8	130,2	0,015	0,75	0,03	0,07	82,6	103,5	27	1,5	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,1	7,2	20	0	0	0	0	5	8	4	1	430	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,3	4	10,6	88	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,2	70,2	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	338	2011
Итого за прием пищи:	660,00	14,77	17,07	64,42	444,40	0,12	16,50	0,16	0,97	266,70	261,00	65,20	6,24		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ, ЧЕСНОКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	3,4	9,9	6,7	130,4	0,02	6	0,05	6,7	168	111	24	1,7	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ	200/30	4,7	5,1	19,9	141	0,11	9,2	0,17	0,27	24,2	105,3	30,06	1,6	83	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	250	15,5	14,5	30,4	340,7	0,15	10	0,08	1,3	47,5	200	28,7	1,25	250/352	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,8	118	0,02	0	0	1,1	28	24	15	0,4	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,3	0,9	15,5	78	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6	к/к	
Итого за прием пищи:	765	26,34	30,42	100,30	808,10	0,45	25,2	0,3	9,82	284,2	440,3	97,76	5,55		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,8	5,6	46,8	288	0,04	0	0	2,2	56	48	30	0,8	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	300	12,80	5,60	72,20	408,00	0,06	4,00	0,00	2,20	70,00	62,00	38,00	3,60		
Всего за день:	1725	53,91	53,09	236,92	1660,50	0,63	45,70	0,46	12,99	620,90	763,30	200,96	15,39		

8 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139	0,02	0	0,08	0,4	135	86	7	0,3	3	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,6	12,2	18	270	0,12	3,76	1,12	6,1	148,6	268	40	3,76	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,00	0	1	0,01	0	61	45	7	1	432	2008
ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ	50	2,51	3,93	28,88	161	0,1	0,5	0	0	0,9	0,1	0,5	0	к/к	
СЛИВА СВЕЖАЯ	150	1,05	0,45	15	69	0,042	14,25	25,5	0,39	9	24	10,5	0,25	к/к	
Итого за прием пищи:	645	21,39	24,76	82,04	663,00	0,28	19,51	26,71	6,89	354,50	423,10	65,00	5,31		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	4,8	1,9	64	0,03	14,4	0,09	3,06	18	14,4	10,8	0,6	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	4,8	4,9	14,7	140,1	0,04	21,30	0,80	1,01	33,10	34,90	14,70	0,50	108/252	2008/2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,2	9,2	25	183	0,06	2,10	0,00	3,20	22,10	105,00	16,30	1,53	236	АКП*
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	4,5	27,8	200,5	0,04	0	0,03	0,7	9,08	30	5,7	0,6	331	2008
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИН	200	0,2	0	25,7	104	0,00	3	0	0	7,40	9,00	5,00	0,10	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56	0,07	0	0	0	65,2	30,03	0	0,07	к/к	
Итого за прием пищи:	751	20,40	23,80	106,00	747,60	0,24	40,80	0,92	7,97	154,88	223,33	52,50	3,40		
Полдник															
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,2	4,3	53,2	289	0,12	0	0,02	1,6	16	58	10	0,8	464	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	300	12,80	9,30	62,60	395,00	0,16	1,30	0,04	1,70	136,00	148,00	24,00	0,90		
Всего за день:	1696	54,59	57,86	250,64	1805,60	0,68	61,61	27,67	16,56	645,38	794,43	141,50	9,61		

9 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161	0,03	11	0,04	0,55	11	19,2	6,8	0,4	2	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	9,2	10,3	18,9	152	0,09	0	0,15	0,09	124,9	289,5	35,04	1,7	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,2	21	0	0,4	0	0	81,6	57,7	10,9	0,5	431	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,3	4	10,6	88	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	к/к	
Итого за прием пищи:	740	20,27	18,96	98,58	614,00	0,23	32,15	0,22	1,44	382,2	536,2	154,24	3,92		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6	1,38	61	0,018	5,4	0,006	2,7	12,6	22,8	7,8	0,42	19	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,33	4,9	12,6	181,1	0,3	5,3	0,18	0,3	18,5	0,09	43,3	0,7	86	2012
БЕФСТРОГАНОВ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (СВИНИНА)	90	13,4	10,26	13,4	145,6	0,06	1,50	0,13	0,6	27	150	30	1,8	240	АКП*
КАРТОФЕЛЬНОЕ ШОРЕ	150	3,3	5,7	20,23	146,2	0,11	0,8	0	0,24	80,7	145,5	70,8	2,4	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,8	118	0,02	0	0	1,1	28	24	15	0,4	406	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,3	0,9	15,5	78	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6	к/к	
Итого за прием пищи:	736	25,17	27,78	90,91	729,90	0,658	13	0,316	5,39	183,3	342,39	166,9	6,32		
Полдник															
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,5	5,2	35	294	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0	451	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	300	6,50	5,20	60,40	414,00	0,12	7,3	0,05	1,16	32,3	69	18	2,8		
Всего за день:	1776	51,94	51,94	249,89	1757,90	1,01	52,45	0,59	7,99	597,80	947,59	339,14	13,04		

10 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,45	7,55	14,62	136	0,032	0	0,1	0,6	6,4	19,20	3,2	0,32	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	10,27	11,4	22,7	148	0,06	0	0,11	2,4	12,6	50,7	10,2	1,12	208	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	14	1	433	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	3,7	2,5	4,9	87	0,03	0,6	0,022	0	119	91	14	0,1	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,3	0,23	7,9	42,30	0	30,4	0	0,2	28	13,6	8,8	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	660	19,62	24,18	74,92	547,20	0,12	32,00	0,23	3,20	286,90	363,50	50,20	2,64		
Обед															
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	0,7	3,12	12,2	44,6	0,03	10,6	0,04	1,53	15,3	21,1	10,89	0,3	16	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	5,1	6,5	14,5	165,13	0,08	6,14	0,15	0,19	28,2	62,4	21,60	0,8	76	2012
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	90	10	8,5	11,9	178	0,09	1,8	0,03	3,24	55,8	174,6	16,2	1,44	266	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	5	31	223,3	0,03	0	0,03	0,3	10,9	78	25,9	0,6	165	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,40	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17	436	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,3	0,9	15,5	78	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6	к/к	
Итого за прием пищи:	736	24,80	24,02	91,50	757,03	0,39	24,94	0,25	5,71	133,58	413,25	83,62	3,91		
Полдник															
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,3	2	62	292	0,098	16	0,013	0,8	20	49,3	12	0	453	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	300	10,90	7,00	71,40	398,00	0,14	17,30	0,03	0,90	140,00	139,30	26,00	0,10		
Всего за день:	1696	55,32	55,20	237,82	1702,23	0,65	74,24	0,52	9,81	560,48	916,05	159,82	6,65		

11 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139	0,02	0	0,08	0,4	135	86	7	0,3	3	2012
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	8,1	9,4	44	270,8	0,06	0,07	0	1,5	61,5	173,8	36,9	1,5	193	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,00	0	1	0,01	0	61	45	7	1	432	2008
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,1	0,4	10,6	52	0,01	15	0,025	0,3	33	28	24	1,8	к/к	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	6,3	4	10,6	88	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
Итого за прием пищи:	620,00	21,73	21,98	85,36	573,80	0,12	16,82	0,145	2,2	439,2	446,6	92,4	4,72		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,48	0,12	2,28	13,2	0,02	1,68	0,3	0,24	13,7	16	10,6	0,54	71/1	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/20	5,9	7	13	118,8	0,02	5,52	0	2,6	9,16	19,22	6,17	0,2	84	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90	8,1	15	22,5	197	0,25	30,6	7,2	5,2	10,8	280,8	18	7,2	305/355	2012/2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	4,5	27,8	200,5	0,04	0	0,03	0,7	9,08	30	5,7	0,6	331	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	8,8	37,6	0,006	38,8	0,6	0,4	5,6	1,5	1,6	2,4	1210	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56	0,07	0	0	0	65,2	30,03	0	0,07	к/к	
Итого за прием пищи:	750	21,68	27,22	85,28	623,10	0,41	76,60	8,13	9,14	113,54	377,55	42,07	11,01		
Полдник															
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	8,7	1,8	51,9	296	0,16	0	0	0,8	58	88	14	1	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	300	9,70	1,80	77,30	416,00	0,18	4,00	0,00	0,80	72,00	102,00	22,00	3,80		
Всего за день:	1670	53,11	51,00	247,94	1612,90	0,71	97,42	8,28	12,14	624,74	926,15	156,47	19,53		

12 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161	0,03	11	0,04	0,55	11	19,2	6,8	0,4	2	2012
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	7,5	22,8	160,5	0,12	0,99	0,03	0,22	108,7	173,2	40,8	2,02	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,1	7,2	20	0	0	0	0	5	8	4	1	430	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,3	12,2	65	0,1	53	0	0,3	51	34,5	19,5	0,5	к/к	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	6,3	4	10,6	88	0,03	0,75	0,03	0	148,7	113,8	17,5	0,12	к/к	
Итого за прием пищи:	680,00	15,71	15,83	81,68	494,50	0,28	65,74	0,1	1,07	324,4	348,7	88,6	4,04		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,08	4,26	9,12	70,8	0,018	4,2	0,018	2,76	28,8	33,6	16,8	1,14	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200/10/10	6,1	10,1	11	220	0,14	4,7	0,17	0,53	43,3	162,4	7,06	1,7	81	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	9,2	10,8	19	141,2	0,25	30,6	7,2	5,22	10,8	280	18	7,2	34	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,4	5,9	40,5	235,5	0,09	0	0,028	0,28	13,3	88,9	27,08	0,5	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,2	7,9	96,8	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,3	0,9	15,5	78	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6	к/к	
Итого за прием пищи:	755	23,24	32,16	103,02	842,30	0,66	41,50	7,42	9,34	119,70	568,90	72,94	12,14		
Полдник															
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	10	7,68	67,09	360,7	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0	773	2004
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,6	5	9,4	106	0,04	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,1	к/к	
Итого за прием пищи:	300	15,60	12,68	76,49	466,70	0,14	4,60	0,07	1,26	138,30	145,00	24,00	0,10		
Всего за день:	1735	54,55	60,67	261,19	1803,50	1,08	111,84	7,59	11,67	582,40	1062,60	185,54	16,28		