

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУДО "Центр детского творчества"



Бричикова Л.Н.

20.05 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шикула А.В.

20.05 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

в возрасте 7-11 лет

на летний период 2025г.

п.Белый Яр МБОУ "Белоярская СОШ №3"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200/5	5,91	7,06	31,89	221,97	0,52	0,09	0,12	0,04	0,67	0,08	0,00	0,12	0,49	10,26	109,90	131,84	31,79	0,74	201,07	0,93	54,18	10,05	0,00	0,01	175	2011				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ. (10 г)	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,19	0,00	0,00	0,15	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	14	2011				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,06	0,00	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,70	162,00	0,00	0,00	0,01	15	2011				
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	25	1,70	0,25	8,75	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,24	9,46	56,99	0,00	0,03	0,01	0,00	0,49	0,00	0,00	0,03	0,31	6,75	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,19	126,50	0,00	0,00	0,00	ПП					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011				
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011				
Итого за прием пищи:	585	15,10	21,70	72,21	576,67	40,70	0,13	0,20	0,11	1,24	0,10	0,30	0,17	0,90	21,71	328,84	286,35	74,18	3,93	276,17	1,82	343,67	10,05	0,00	0,02						
Обед																															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,25	6,09	9,34	99,79	46,75	0,05	0,06	0,59	3,04	0,00	0,00	0,14	0,64	9,40	36,50	33,17	17,60	0,73	151,60	0,31	62,80	1,75	0,00	0,02	49	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,95	5,54	19,84	152,80	4,65	0,18	0,06	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	32,36	78,95	31,92	1,94	472,79	0,95	11,31	4,45	0,00	0,03	102	2011				
СУХАРИКИ (из хлеба пшеничного)	15	1,02	0,15	7,13	34,19	0,00	0,02	0,01	0,00	0,29	0,00	0,00	0,02	0,18	4,05	3,11	11,34	4,46	0,27	19,35	0,11	75,90	0,00	0,00	0,00	1365	1998				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,38	5,19	38,69	237,25	0,00	0,08	0,02	0,02	1,40	0,08	0,00	0,10	0,59	12,26	16,96	49,98	9,19	1,17	76,31	0,45	2,89	0,92	0,02	0,01	203	2011				
БИТОЧКИ ЧИКЕН ТОП С СОУСОМ	100	12,95	3,83	6,35	110,01	1,28	0,04	0,08	0,30	0,68	0,03	0,29	0,32	2,78	10,64	21,77	101,42	48,61	1,10	250,01	1,32	40,19	4,50	9,73	55,48	271	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,97	0,29	10,13	62,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП						
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	54-1хн	2022				
Итого за прием пищи:	905	29,56	21,38	116,65	823,01	52,68	0,41	0,24	1,16	10,07	0,11	0,29	0,80	5,55	53,68	117,18	297,54	120,69	5,75	1 009,21	3,36	345,04	11,62	9,75	55,54						
Всего за день:		44,66	43,08	188,86	1 399,68	93,38	0,54	0,44	1,27	11,31	0,21	0,59	0,97	6,45	75,39	446,02	583,89	194,87	9,68	1 285,38	5,18	688,71	21,67	9,75	55,56						

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПОЛЕНТЫ (кукурузная мажа)	200/5	4,86	6,46	34,94	220,13	0,52	0,34	0,51	0,23	0,19	1,19	1,66	554,90	4,51	0,00	104,45	72,96	15,72	5,48	183,23	0,56	271,87	9,00	0,00	0,00	174	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничный)	50	5,61	8,85	11,74	162,50	0,11	0,05	0,07	0,09	0,74	0,08	0,23	0,05	0,49	11,63	139,50	101,15	15,15	0,76	52,65	0,75	273,65	0,00	0,00	0,01	3	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ЦУКАТАМИ	70	8,99	3,35	8,87	106,47	0,05	0,02	0,11	0,03	0,43	0,27	0,55	0,07	1,34	1,39	69,79	96,43	10,08	0,25	73,53	0,28	27,69	0,91	0,02	0,02	219	2011
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ, 20 г	20	0,01	0,00	0,72	2,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,18	0,09	0,00	1,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2025
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	552	19,72	18,67	66,10	535,28	1,86	0,41	0,70	0,35	1,37	1,54	2,44	555,02	6,41	13,65	321,02	279,53	45,76	7,29	347,44	1,62	574,90	9,91	0,02	0,03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	100	2,35	6,78	2,85	86,89	15,95	0,02	0,08	0,03	2,79	0,26	0,06	0,08	0,13	5,18	34,18	56,94	12,47	1,11	192,00	0,31	23,86	7,44	0,00	0,03	31	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,35	5,68	8,59	97,58	11,89	0,05	0,05	0,20	2,20	0,00	0,00	0,18	0,70	9,01	41,54	43,51	18,90	0,96	307,39	0,44	12,92	4,17	0,00	0,02	88	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	3,55	5,74	28,56	180,48	14,82	0,16	0,11	0,04	0,33	0,09	0,00	0,54	1,88	15,17	25,01	96,87	38,19	1,69	1 029,13	0,66	10,45	9,00	0,00	0,05	310	2011
ЧЕВАБЧИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	10,05	8,12	3,39	177,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	271	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	23,19	113,15	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	11,07	3,06	3,06	0,54	10,45	0,00	2,35	0,00	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	920	24,07	27,47	99,78	857,54	130,66	0,31	0,32	0,43	6,50	0,35	0,06	0,88	3,64	45,56	143,75	351,09	103,82	6,83	1 762,82	2,99	473,93	25,70	0,01	0,18		
Всего за день:		43,79	46,14	165,88	1 392,82	132,52	0,72	1,02	0,78	7,87	1,89	2,50	555,90	10,05	59,21	464,77	630,62	149,58	14,12	2 110,26	4,61	1 048,83	35,61	0,03	0,21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,56	13,31	60,52	481,44	2,61	0,15	0,08	0,11	3,66	0,14	0,02	0,67	1,45	33,70	64,40	121,60	30,85	1,86	590,23	1,03	16,63	6,17	0,03	0,04	395	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	200	3,28	2,43	20,54	119,80	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	108,88	97,42	22,00	0,58	182,54	0,40	52,66	9,00	0,00	0,00	418	2016
БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	3,57	3,98	25,24	137,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2011
ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ АГУША, 90г	90	0,00	0,00	0,15	0,60	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,07	0,04	0,01	1,30	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	ПП	2025
Итого за прием пищи:	570	19,45	20,01	117,80	807,32	3,15	0,24	0,20	0,13	4,25	0,14	0,02	0,71	2,19	41,80	179,56	241,77	61,80	2,99	812,77	1,65	221,15	15,18	0,03	0,04		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,40	6,10	6,50	86,91	4,30	0,02	0,03	0,00	2,73	0,00	0,00	0,06	0,18	9,45	28,92	36,82	17,33	1,00	219,68	0,36	286,12	4,35	0,00	0,01	55	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	6,46	9,60	13,13	145,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	218	2006
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	11,10	6,81	54,58	319,75	0,00	0,27	0,15	0,02	5,78	0,08	0,00	0,34	2,86	27,26	20,48	230,21	153,64	5,41	324,64	1,75	3,45	2,81	0,00	0,02	171.1	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,64	11,24	3,58	196,43	10,97	0,18	1,24	5,02	3,58	0,02	48,00	0,49	5,82	193,85	20,63	215,21	14,18	4,65	256,14	4,14	88,11	6,43	0,03	0,15	255	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,12	0,05	23,01	99,68	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,25	3,58	2,48	3,38	0,14	30,47	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	673	2013
Итого за прием пищи:	920	39,83	34,68	134,00	1 049,90	16,77	0,54	1,45	5,04	13,27	0,10	48,00	0,99	9,64	247,01	86,03	530,08	206,35	12,28	908,33	6,69	681,77	13,59	0,03	0,19		
Всего за день:		59,28	54,69	251,80	1 857,22	19,92	0,78	1,65	5,17	17,52	0,24	48,02	1,70	11,83	288,81	265,59	771,85	268,15	15,27	1 721,10	8,34	902,92	28,77	0,06	0,23		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	8,09	4,09	35,84	262,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	173	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ. (10 г)	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,19	0,00	0,00	0,15	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	0,56	68,55	10,00	0,01	0,02	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,02	5,24	7,28	124,55	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	3,24	1,62	0,38	13,80	0,00	8,10	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	555	19,66	21,09	76,19	714,22	1,16	0,07	0,22	0,14	1,61	1,12	0,26	0,11	0,52	12,23	58,24	124,02	21,44	2,95	159,52	0,79	230,21	10,00	0,01	0,02		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ	100	0,96	6,14	3,08	72,76	19,10	0,04	0,05	0,13	2,86	0,00	0,00	0,08	0,35	8,84	28,61	30,80	16,77	0,96	219,68	0,21	5,63	2,01	0,00	0,01	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,55	5,74	11,88	114,74	7,82	0,04	0,05	0,21	2,28	0,00	0,00	0,14	0,51	10,83	42,70	48,71	21,89	1,18	333,48	0,48	27,45	5,73	0,00	0,02	82	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	6,32	25,70	175,40	12,47	0,15	0,13	0,04	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,32	49,02	102,72	35,37	1,47	916,71	0,68	22,84	10,22	0,00	0,04	312	2011
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	12,89	8,27	3,06	140,69	0,33	0,01	0,00	0,05	0,05	0,02	0,00	0,01	0,07	1,40	4,32	6,87	2,44	0,12	26,02	0,05	1,14	0,22	0,00	0,00	311	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,50	0,50	19,51	117,53	0,00	0,06	0,02	0,00	1,01	0,00	0,00	0,07	0,64	13,92	10,67	38,98	15,31	0,93	66,51	0,38	260,89	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	910	24,75	27,27	96,73	777,92	43,72	0,32	0,27	0,43	6,49	0,11	0,00	0,84	3,39	47,51	149,32	242,08	99,78	7,46	1 802,40	1,88	329,95	20,18	0,00	0,08		
Всего за день:		44,41	48,36	172,92	1 492,14	44,88	0,39	0,49	0,57	8,10	1,23	0,26	0,95	3,91	59,74	207,56	366,10	121,22	10,41	1 961,92	2,67	560,16	30,18	0,01	0,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200/5	5,83	6,85	37,54	254,00	0,52	0,05	0,12	0,04	0,31	0,08	0,00	0,08	0,64	8,36	107,44	132,50	31,10	0,50	190,98	1,03	55,88	9,62	0,01	0,02	174	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,02	0,04	0,70	0,08	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	655	12,96	16,46	86,95	562,66	40,56	0,10	0,15	0,08	1,01	0,16	0,00	0,12	1,16	16,46	152,58	194,07	68,96	3,65	255,53	1,26	208,95	9,62	0,01	0,02			
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	0,74	5,08	9,04	89,83	14,70	0,02	0,03	0,25	2,21	0,00	0,00	0,12	0,57	8,79	40,28	27,82	15,22	0,82	166,14	0,36	12,52	2,87	0,00	0,01	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	250	2,52	2,90	19,40	114,15	10,80	0,11	0,08	0,22	1,28	0,00	0,00	0,37	1,28	13,00	28,54	72,00	29,89	1,28	692,68	0,53	9,58	6,43	0,00	0,04	77	2012	
СУХАРИКИ (из хлеба пшеничного)	15	1,02	0,15	7,13	34,19	0,00	0,02	0,01	0,00	0,29	0,00	0,00	0,02	0,18	4,05	3,11	11,34	4,46	0,27	19,35	0,11	75,90	0,00	0,00	0,00	1365	1998	
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	8,59	4,88	48,66	280,04	0,00	0,05	0,03	0,02	0,11	0,08	0,00	0,00	0,95	0,00	19,70	121,05	33,75	0,88	157,01	1,00	1,05	3,01	39,82	0,00	203	2011	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	15,69	12,60	12,12	141,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	270	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,29	0,47	18,34	110,49	0,00	0,06	0,02	0,00	0,95	0,00	0,00	0,06	0,60	13,09	10,03	36,64	14,40	0,87	62,53	0,36	245,26	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	440	2008
Итого за прием пищи:	925	33,89	26,38	139,01	892,77	25,50	0,26	0,17	0,49	4,84	0,08	0,00	0,57	3,58	38,93	121,46	374,20	111,10	5,57	1 244,61	3,50	465,21	17,40	39,83	0,13			
Всего за день:		46,85	42,84	225,96	1 455,43	66,06	0,36	0,32	0,57	5,85	0,24	0,00	0,69	4,74	55,39	274,04	568,27	180,06	9,22	1 500,14	4,76	674,16	27,02	39,84	0,15			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150/5	4.47	6.05	21.37	167.34	0.39	0.04	0.09	0.03	0.70	0.08	0.00	0.04	0.28	5.36	82.94	72.92	12.27	0.29	140.72	0.44	38.79	6.75	0.00	0.00	181	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.16	2.91	1.31	76.15	0.00	0.03	0.19	0.13	1.00	1.10	0.26	0.07	0.08	3.50	38.00	89.10	6.19	1.23	70.36	0.56	68.55	10.00	0.01	0.02	209	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничный)	50	5.61	8.85	11.74	162.50	0.11	0.05	0.07	0.09	0.74	0.08	0.23	0.05	0.49	11.63	139.50	101.15	15.15	0.76	52.65	0.75	273.65	0.00	0.00	0.01	3	2011
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.04	0.30	10.50	64.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1. В2. В6. РР.А. Д3. Е. А фолиевая кислота)	200	2.14	1.53	17.62	93.85	6.11	0.18	0.51	417.61	1.65	12.66	0.00	0.21	1.72	0.04	46.80	59.67	8.01	0.44	155.10	0.18	23.00	4.05	0.00	0.00	382	2011
МОРОЖЕНОЕ В ИНД.УП.	70	3.20	6.56	15.00	148.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	1.26	0.97	0.20	0.00	1.58	0.00	0.50	0.43	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	555	23.62	26.20	77.54	713.03	6.61	0.30	0.86	417.86	4.09	13.92	0.49	0.37	2.57	20.58	308.50	323.81	41.82	2.72	420.41	1.93	404.49	21.23	0.01	0.03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.38	6.09	8.11	92.64	3.80	0.01	0.03	0.00	2.65	0.00	0.00	0.07	0.15	12.35	33.48	37.26	18.92	1.21	273.65	0.40	43.89	6.65	0.00	0.02	52	2011
СУП КУРИНЫЙ	250	7.12	8.10	12.09	131.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	152	2016
ПЕЛЬМЕНИ СКАЗКА ОТВАРНЫЕ	200	21.25	12.30	60.49	442.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.04	0.29	11.35	68.39	0.00	0.04	0.01	0.00	0.59	0.00	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.22	151.80	0.00	0.00	0.00	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.04	0.30	10.50	64.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
НАПИТОК ЛИМОННО-БРУСНИЧНЫЙ	200	0.14	0.03	19.08	83.42	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	1.00	5.22	2.97	2.43	0.14	28.80	0.01	1.40	0.00	0.30	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	810	33.97	27.11	121.62	883.84	6.00	0.05	0.04	0.00	3.24	0.00	0.00	0.12	0.54	21.45	44.91	62.91	30.26	1.89	341.15	0.63	197.09	6.65	0.00	0.02		
Всего за день:		57.59	53.31	199.16	1 596.87	12.61	0.35	0.90	417.86	7.33	13.92	0.49	0.49	3.11	42.03	353.41	386.72	72.08	4.61	761.56	2.56	601.58	27.88	0.01	0.05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,38	9,17	28,73	238,42	0,04	0,06	0,06	0,05	1,12	0,08	0,23	0,09	0,46	12,63	125,14	97,34	11,03	0,99	70,05	0,85	123,76	0,68	0,01	0,01	204	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,02	0,04	0,70	0,08	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	600	14,57	18,79	78,34	549,39	41,20	0,11	0,09	0,09	1,82	0,16	0,23	0,13	0,99	21,36	172,80	160,30	49,65	4,20	146,01	1,09	277,60	0,68	0,01	0,01		
Обед																											
САЛАТ ОВОЩНОЙ БУКЕТ	100	1,07	9,59	7,20	121,75	10,45	0,02	0,03	0,47	4,22	0,00	0,00	0,08	0,35	7,10	37,75	36,48	19,38	0,97	158,88	0,28	16,29	3,33	0,00	0,02	17	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,78	3,70	19,40	123,75	7,00	0,09	0,07	0,22	1,27	0,06	0,01	0,27	1,00	10,44	17,87	62,05	22,64	1,03	504,53	0,48	9,84	5,36	0,00	0,03	54-6С-2020	2021
ПЛОВ КУРИНЫЙ	200	15,89	8,00	33,01	377,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,50	0,50	19,50	117,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,37	253,00	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	830	25,28	22,09	112,61	897,39	21,45	0,21	0,15	0,69	6,47	0,06	0,01	0,50	2,32	31,24	81,12	154,53	66,52	5,80	967,91	1,21	291,13	10,69	0,00	0,05		
Всего за день:		39,85	40,88	190,95	1 446,78	62,65	0,32	0,24	0,78	8,29	0,22	0,24	0,63	3,31	52,60	253,92	314,83	116,17	10,00	1 113,92	2,30	568,73	11,37	0,01	0,07		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/5	8,42	7,74	44,37	282,59	0,52	0,18	0,13	0,04	1,41	0,08	0,00	0,26	0,70	20,00	116,42	177,95	48,65	1,45	252,48	1,25	55,60	11,25	0,00	0,01	173	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ. (10 г)	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,19	0,00	0,00	0,15	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ЦУКАТАМИ	70	8,99	3,35	8,87	106,47	0,05	0,02	0,11	0,03	0,43	0,27	0,55	0,07	1,34	1,39	69,79	96,43	10,08	0,25	73,53	0,28	27,69	0,91	0,02	0,02	219	2011
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ, 20 г	20	0,01	0,00	0,72	2,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,18	0,09	0,00	1,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2025
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	535	19,71	19,63	75,02	576,12	0,63	0,24	0,26	0,08	2,46	0,37	0,55	0,37	2,47	29,49	197,30	304,85	71,69	2,98	391,48	1,77	236,08	12,16	0,02	0,03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,95	8,09	2,75	105,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,33	5,68	8,51	97,21	11,85	0,04	0,05	0,20	2,20	0,00	0,00	0,18	0,70	8,96	39,43	42,80	18,64	0,95	304,67	0,43	12,63	4,14	0,00	0,02	88	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	6,32	25,70	175,40	12,47	0,15	0,13	0,04	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,32	49,02	102,72	35,37	1,47	916,71	0,68	22,84	10,22	0,00	0,04	312	2011
ПАЛОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,49	7,45	8,88	107,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	269	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0,00	0,00	22,80	92,15	8,04	0,23	0,29	0,10	2,35	1,68	0,50	0,37	2,42	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19	25/11/21
Итого за прием пищи:	890	23,66	28,13	90,49	711,25	32,36	0,46	0,48	0,34	5,43	1,77	0,50	1,05	5,11	146,88	114,19	273,55	76,30	4,41	1 406,53	2,47	308,02	19,45	0,01	0,13		
Всего за день:		43,37	47,76	165,51	1 287,37	32,99	0,70	0,74	0,42	7,89	2,14	1,05	1,42	7,58	176,37	311,49	578,40	147,99	7,39	1 798,01	4,24	544,10	31,61	0,03	0,16		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества														№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг										
Завтрак																																			
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,56	13,31	60,52	481,44	2,61	0,15	0,08	0,11	3,66	0,14	0,02	0,67	1,45	33,70	64,40	121,60	30,85	1,86	590,23	1,03	16,63	6,17	0,03	0,04	395	2011								
СМЕТАНА	20	0,50	2,91	0,68	39,96	0,02	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	14,62	9,60	1,28	0,03	21,80	0,05	7,00	1,80	0,00	0,00	1033	1998								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП									
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011								
ШОКОЛАД KINDER С МОЛОЧНЫЙ НАЧИНКОЙ, 12,5 г.	12	0,08	0,34	0,52	5,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	3,17	2,78	0,61	0,01	4,62	0,00	1,36	0,06	0,00	0,00	ПП									
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011								
Итого за прием пищи:	562	14,27	16,85	95,10	691,39	42,67	0,19	0,12	0,13	4,26	0,14	0,02	0,71	1,90	41,99	126,04	192,08	69,61	4,98	680,45	1,30	177,71	8,03	0,03	0,04										
Обед																																			
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,92	6,11	5,20	81,57	19,10	0,04	0,04	0,45	2,76	0,00	0,00	0,09	0,50	7,49	29,85	36,21	19,08	0,96	189,07	0,27	9,51	2,92	0,00	0,02	29	2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,95	5,54	19,84	152,80	4,65	0,18	0,06	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	32,36	78,95	31,92	1,94	472,79	0,95	11,31	4,45	0,00	0,03	102	2011								
СУХАРИКИ (из хлеба пшеничного)	15	1,02	0,15	7,13	34,19	0,00	0,02	0,01	0,00	0,29	0,00	0,00	0,02	0,18	4,05	3,11	11,34	4,46	0,27	19,35	0,11	75,90	0,00	0,00	0,00	1365	1998								
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	11,10	6,81	54,58	319,75	0,00	0,27	0,15	0,02	5,78	0,08	0,00	0,34	2,86	27,26	20,48	230,21	153,64	5,41	324,64	1,75	3,45	2,81	0,00	0,02	171,1	2011								
МИТБОЛЫ С СЫРОМ И СОУСОМ	100	14,35	15,97	4,93	294,31	0,60	0,21	0,08	0,23	2,12	0,06	0,75	0,32	2,33	6,21	59,56	137,15	35,97	1,40	269,41	1,84	121,76	5,23	4,84	27,62	270	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,40	0,49	18,92	113,98	0,00	0,06	0,02	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,37	253,00	0,00	0,00	0,01	ПП									
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	28	1,92	0,28	9,87	60,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП									
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	23,19	113,15	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	11,07	3,06	3,06	0,54	10,45	0,00	2,35	0,00	0,00	0,00	388	2011								
Итого за прием пищи:	923	38,32	35,62	143,66	1 170,66	112,35	0,79	0,41	1,11	16,00	0,14	0,75	1,02	7,67	67,74	166,78	534,72	262,98	11,42	1 350,21	5,29	477,28	15,41	4,84	27,70										
Всего за день:		52,59	52,47	238,76	1 862,05	155,02	0,98	0,53	1,24	20,26	0,28	0,77	1,73	9,57	109,73	292,82	726,80	332,59	16,40	2 030,66	6,59	654,99	23,44	4,87	27,74										

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПОЛЕНТЫ (кукурузная манка)	200/5	4,86	6,46	34,94	220,13	0,52	0,34	0,51	0,23	0,19	1,19	1,66	554,90	4,51	0,00	104,45	72,96	15,72	5,48	183,23	0,56	271,87	9,00	0,00	0,00	174	2011		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,02	0,04	0,70	0,08	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	1	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	0,56	68,55	10,00	0,01	0,02	209	2011		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011		
ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ АГУША, 90г	90	0,00	0,00	0,15	0,60	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,07	0,04	0,01	1,30	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	ПП	2025		
Итого за прием пищи:	610	15,44	14,11	68,47	513,00	1,70	0,42	0,73	0,40	1,89	2,37	1,92	555,01	5,12	12,23	157,18	197,09	36,57	8,13	330,85	1,36	494,32	19,01	0,01	0,02				
Обед																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ	100	0,74	5,08	8,67	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	2,25	0,00	0,00	0,13	0,50	9,69	44,18	24,71	13,16	0,81	172,02	0,35	11,31	2,37	0,00	0,01	45	2011		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,59	6,90	17,63	147,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2011			
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	8,59	4,88	48,66	280,04	0,00	0,05	0,03	0,02	0,11	0,08	0,00	0,00	0,95	0,00	19,70	121,05	33,75	0,88	157,01	1,00	1,05	3,01	39,82	0,00	203	2011		
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ	100	15,17	16,66	9,31	253,50	0,01	0,23	0,10	0,03	0,95	0,06	0,79	0,31	2,53	8,10	30,49	132,78	33,85	1,41	249,37	1,62	160,75	4,39	4,11	23,47	269	2011		
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,28	2,50	2,10	35,36	0,50	0,00	0,00	0,15	0,12	0,05	0,00	0,01	0,09	1,36	6,32	8,49	3,92	0,16	35,26	0,08	2,21	0,51	0,00	0,00	349	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП			
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП				
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	54-1ж	2022		
Итого за прием пищи:	920	32,45	36,61	122,04	996,25	17,71	0,34	0,18	0,24	4,02	0,19	0,79	0,49	4,44	27,25	107,17	309,71	93,59	3,80	652,81	3,27	327,27	10,28	43,93	23,48				
Всего за день:		47,89	50,72	190,51	1 509,25	19,41	0,76	0,91	0,64	5,91	2,56	2,71	555,50	9,56	39,48	264,35	506,80	130,16	11,93	983,66	4,63	821,59	29,29	43,94	23,50				

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200/5	5,83	6,85	37,54	254,00	0,52	0,05	0,12	0,04	0,31	0,08	0,00	0,08	0,64	8,36	107,44	132,50	31,10	0,50	190,98	1,03	55,88	9,62	0,01	0,02	174	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничный)	50	5,61	8,85	11,74	162,50	0,11	0,05	0,07	0,09	0,74	0,08	0,23	0,05	0,49	11,63	139,50	101,15	15,15	0,76	52,65	0,75	273,65	0,00	0,00	0,01	3	2011
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,47	5,97	33,49	210,97	0,00	0,05	0,04	0,01	1,50	0,10	0,02	0,01	0,45	13,74	11,80	43,27	7,08	0,51	62,06	0,36	16,56	1,56	0,01	0,01	425	2011
Итого за прием пищи:	630	20,01	26,85	108,04	773,23	0,67	0,15	0,24	0,14	2,55	0,26	0,25	0,14	1,64	33,73	263,38	284,34	57,29	2,51	330,79	2,14	347,01	11,18	0,02	0,04		
Обед																											
ВИНЕГРЕТ	100	1,39	10,16	7,15	126,32	5,13	0,04	0,03	0,20	4,45	0,00	0,00	0,11	0,42	6,63	23,45	39,57	17,61	0,79	245,17	0,33	324,35	2,90	0,00	0,02	67	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	6,45	7,60	13,11	145,55	1,25	0,02	0,02	0,23	2,21	0,00	0,00	0,03	0,38	3,04	22,58	47,71	15,87	0,52	93,33	0,42	4,04	1,72	11,38	0,01	218	2006
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,28	10,12	20,18	286,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	840	30,23	28,76	96,64	851,68	10,38	0,15	0,10	0,43	7,84	0,00	0,00	0,30	1,74	26,07	72,45	146,64	59,30	5,19	655,90	1,27	643,99	6,62	11,38	0,04		
Всего за день:		50,24	55,61	204,68	1 624,91	11,05	0,30	0,34	0,57	10,39	0,26	0,25	0,44	3,38	59,80	335,83	430,98	116,59	7,70	986,69	3,41	991,00	17,80	11,40	0,08		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	8,09	4,09	35,84	262,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничный)	50	5,61	8,85	11,74	162,50	0,11	0,05	0,07	0,09	0,74	0,08	0,23	0,05	0,49	11,63	139,50	101,15	15,15	0,76	52,65	0,75	273,65	0,00	0,00	0,01	3	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,02	5,24	7,28	124,55	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	3,24	1,62	0,38	13,80	0,00	8,10	0,00	0,00	0,00	ПП	
МОРОЖЕНОЕ В ИНДУП.	70	3,20	6,56	15,00	148,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	1,26	0,97	0,20	0,00	1,58	0,00	0,50	0,43	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	555	18,17	24,75	79,69	740,97	1,27	0,05	0,09	0,09	0,74	0,08	0,23	0,05	0,56	12,31	154,67	114,17	21,69	1,94	104,54	0,76	283,94	0,43	0,00	0,01		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	0,82	6,10	2,95	69,94	9,50	0,03	0,04	0,01	2,63	0,00	0,00	0,05	0,19	4,30	24,49	42,00	13,41	0,96	137,40	0,27	7,39	2,85	0,00	0,02	20	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	4,50	5,30	11,10	110,00	14,00	0,09	0,00	0,31	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,00	79,00	28,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2008	
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	180	8,62	4,91	37,47	275,13	0,00	0,05	0,03	0,02	0,43	0,08	0,00	0,13	1,41	0,00	14,16	102,90	55,85	0,87	147,68	0,01	6,34	0,00	0,78	0,00	54-22r-2020	2021
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	100	6,79	8,15	6,95	144,13	2,18	0,09	0,04	0,08	0,77	0,01	0,54	0,19	1,30	7,06	20,88	68,90	19,41	0,95	192,74	1,17	28,26	3,70	1,55	8,86	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,07	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	440	2008
Итого за прием пищи:	920	26,84	25,34	105,49	858,82	25,68	0,33	0,14	0,42	5,31	0,08	0,54	0,45	3,64	27,56	118,22	238,16	124,49	5,16	555,67	1,89	345,74	6,55	2,33	8,89		
Всего за день:		45,01	50,09	185,18	1 599,79	26,95	0,38	0,23	0,51	6,05	0,17	0,77	0,50	4,20	39,87	272,89	452,33	156,18	7,10	660,21	2,65	629,68	6,98	2,33	8,90		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ (ОРГАНИЗОВАННОМУ) МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Зn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	575,53	585,95	2 380,17	18 524,31	677,44	6,58	7,81	430,38	116,77	23,36	57,65	1 120,92	77,69	1 058,42	3 742,69	6 317,59	1 985,64	123,83	16 913,51	51,94	8 686,45	0,29	1,11	11,67
Среднее значение за период	47,96	48,83	198,35	1 543,69	56,45	0,55	0,65	35,87	9,73	1,95	4,80	93,41	6,47	88,20	311,89	526,47	165,47	10,32	1 409,46	4,33	723,87	0,02	0,09	0,97
Итого 100% согласно СанПин (за сутки)	77,00	79,00	335,00	2 350,00	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	10,00	10,00	100,00	10,00	120,00	1 100,00	1 100,00	250,00	12,00	1 100,00	5,33	724,87	0,10	0,02	3,00
Итого: 60% согласно СанПин (за завтрак и обед)	46,20	47,40	201,00	1 410,00	36,00	0,72	0,84	420,00	6,00	6,00	6,00	60,00	6,00	72,00	660,00	660,00	150,00	7,20	660,00	3,20	434,92	0,06	0,01	1,80
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	28,5	59,1																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

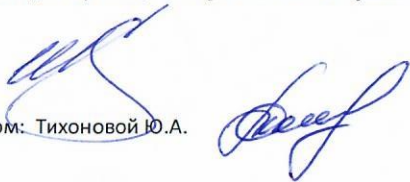
Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	580	893

Основание:

- 1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
- Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 – 640с
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ" ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.
- 7) МР 2.4.0179-20
- 8) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- 9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"
- 10) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- 11) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- 12) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.



ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
за 12-ти дневный период "ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 2025год"

Режим питания: завтрак и обед (50-60% от суточной нормы) завтрак 20-25% / обед 30-35%

Возрастная категория: 7-11лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г в сутки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	80	54	30	30	60	30	60	30	30	28	60	30	30	472	39,33	-41	49
Хлеб пшеничный	150	70	90	90	82	116	60	80	60	100	84	90	90	1012	84,33	-66	56
Мука пшеничная	15	1,7	2,4	74,7	3,8		63,4	7,7		41,6	1,2	43,4	1,5	241,4	20,12	5	134
Крупа (злаки), Бобовые	45	59,6	36,7	85,2	44	44	23,3	50	69	105,2	41	44	122	724	60,33	15	134
Макаронные изделия	15	61,3		20		70	5	45,5			70	20		291,8	24,32	9	162
Картофель	187	50	209,4	97,7	174	112,5	35	80	183	147,7	25	141	54	1309,3	109,11	-78	58
Овощи разные, зелень	280	137,4	167,6	127,6	186,6	122,7	146,1	138	176,2	133	167,9	107,6	196,9	1807,6	150,63	-129	54
Фрукты свежие	185	100	8	126	107	100	20	111	100	100	108	0	7	887	73,92	-111	40
Сухофрукты	15	25	20							20	25			90	7,50	-8	50
Соки фруктовые (овощные, витаминизированные)	200			200	200		200	200				200		1000	83,33	-117	42
Мясо	70		49,1				45,3			55,8	49,2	79	37	315,4	26,28	-44	38
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30			80										80	6,67	-23	22
Птица	35	64,8	25,2	24	71,5	69	66,2	70		32	24	24		470,7	39,23	4	112
Рыба	58								73,6					73,6	6,13	-52	11
Молоко	300	103	100	111	128	100	191		128		100	100	171	1232	102,67	-197	34
Кисломолочная пищевая продукция	150					115		115				115		345	28,75	-121	19
Творог	50		65						65		19			149	12,42	-38	25
Сыр	10	20	15				15	15		8,2		15	15	103,2	8,60	-1	86
Сметана	10		7	11,5	5				7	20	5			55,5	4,63	-5	46
Масло сливочное	30	12,7	19,5	21,5	13,9	15	15	10,9	12,3	22,7	18,1	15,8	20,9	198,3	16,53	-13	55
Масло растительное	15	6,6	9,8	10	11	8,1	7	10,5	5,8	7	6,6	8,8	7,2	98,4	8,20	-7	55
Яйцо	40		16	8	50		55	2,2	4	4,3	50	4,5	10	204	17,00	-23	43
Сахарный песок	30	15	15,2	18,5	12,8	15	17	22,2	14,8	17,5	15,6	16	16,8	196,4	16,37	-14	55
Кондитерские изделия	10				30					12,5			30	72,5	6,04	-4	60
Чай	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	10	0,83	0	83
Какао	1						10,5							10,5	0,88	0	88
Кофейный напиток	2			8										8	0,67	-1	33
Дрожжи	0,2			0,3								0,3		0,6	0,05	0	25
Крахмал	3								25					25	2,08	-1	69
Соль	3	2	2	2	2	1,5	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	21,5	1,79	-1	60
Специи	2	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1	1	13	1,08	-1	54

Рекомендации по корректировке меню:

Мед. работник

Директор

Ответственный за организацию питания

*Корректировки по меню не были
преданы*
Е.Н. Брыжкова
И.И. Ширяев
26.09.25

Согласно таблицы замены пищевой продукции в граммах(нетто) с учетом их пищевой ценности:

Такие продукты как : Молоко, Кисломолочная продукция, Творог, входят в основном по нашему 2-х разовому питанию только в завтрак, следовательно Таблицы 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии на завтрак составляет 25% - следовательно соответствует.

Такие продукты как : Субпродукты и рыба- компенсируются мясом птицы.