

"Утверждаю":

Директор МБУ ДО "ЗОЛ "Чайка"

Тагирова И.Б. _____

Примерное меню

Загородного оздоровительного лагеря "Чайка" в период школьных (сезонных) каникул на 2024г.

День № 1																
№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	завтрак															
	Бутерброд со сл.маслом и сыром	40/10	5	7,7	14,5	153,9	0,1			13,3	0,6	162	120	11	0,6	
1	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	0,05	2,08	32	0,9	222	315,4	79,6	2,1	
2	Чай с лимоном	210	3	3	21	46,5	0,01	0,1	0,26			146	95	10	0,44	
	яйца вареные	40	40	3,9	0,3	56,3		0,1		45	0,3	22	80,6	3,4	0,7	
	Ревит	2														
	Обед															
71	Щи из свежей капусты (бульон говяжий)	250/25	5	3,8	8,5	55,8			6,2	85	0,1	29,7	37,9	11,5	0,4	
72	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	75	11,65	8,84	12,05	173,5										
16	Рис отварной	200	7	10	70	210	0,03	0,1		27	0,6	2,61	61,5	19	0,53	
30	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1		13	91	3	40,4	48,8	23,4	1,02	
69	Компот из Свежих плодов (фруктов)	200	0,2	0,2	22,3	110				0,1		3,4	5,2	1,9	0,4	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
	Хлеб ржаной	31	2,7	0,5	26,7	113	0,1					15,2		15,3	1	
	Полдник															
	Печенье	100	9,66	13	99,06	527,8										
	Яблоко	180	0,6	0,6	19,6	84,4			35		0,3	16	11,5	6,3	1,5	
	йогурт натуральный, жирностью не менее 2,5%	100	3,9	2,7	10,2	81,2		0,1	0,2		122			10,5	0,1	
	Ужин															
22	Котлеты говяжьи	80	15,53	11,78	16,07	231,67	0,1	0,2	0,15			43,5			1,5	
40	Макароны отварные	200	7,28	9,1	29,82	151	0,1			11,1	8,4	8	37	4,4	0,4	
51	Салат из свежих помидоров (помидоры, лук репчатый, масло подсолнечное)	80	1,1	1,5	4,1	36										
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	11,94	48,8			0,86			7,24			0,47	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
	5-е питание															
73	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с павидлом)	60	3,5	3,75	36,27	193	0,05	0,1	0,03	28		12,4	34	13,2	0,87	
	Ряженка	200	3,9	2,5	4	54		2	0,5			240	200	20	0,81	
	Итого:		132,62	93,75	490,87	2801,59	1,01	2,6	58,3	333	138	988	1120	248	14,04	

День № 2

№ рец	Наименование блюда	Масса порции в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
	Бутерброд со сл.маслом и сыром	40/10/16	5	7,7	14,5	153,9	0,1			13,3	0,6	162	120	11	0,6
66	Каша с фруктами или ягодами (рисовая с курягой и черносливом)	200	2,36	4,18	34,52	185	0,1	0,2	0,7	49,6	0,5	202	229	33	0,7
2	Чай с лимоном	210	0,1		15,2	56,6				0,1		3,4	5,2	1,9	0,4
	Шоколад молочный	90	9,6	34,7	50,4	554	0,08	0,5		0,2	0,8	352	68	38	1,5
	Ревит	2													
	Обед														
80	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	0	0,3	38,1	87,18	38,3	2,03
15/23	Рыба тушеная с овощами/ макароны отварные	120/170	13,3	13,2	3,3	185	0,05	0,1	0,48,	0	0,1	14,9	181,9	25,8	2,48
36	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02			135		105	35	12	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,1	25,8		0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	Хлеб ржаной	31	2,7	0,5	26,7	113	0,1					15,2		15,3	1
	Полдник														
	фруктовый сок (натуральный 100%)	200	1		26	108			28		1		27	15	
73	Ватружки с творогом/выпечка	60	3,5	3,75	36,27	193	0,05	0,1	0,03	28		12,4	34	13,2	0,87
	Апельсин	150	0,7	0,6	18,3	94,8			2,6		0,8	28,5	25,2	13	2,4
	Ужин														
11/6	Гречка / курица отварная	180/70	20,84	25,21	0,49	343,19	0,1	0,2	0,1			24,2			3,02
	Огурцы свежие	80	0,8	0,2	2,6	14									
69	Компот из Свежих плодов (фруктов)	200	0,08	0,08	11,94	48,8			0,86			7,24			0,47
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	5-е питание														
	Вафли	80	3,5	3,75	36,27	193	0,05	0,1	0,03	28		12,4	34	13,2	0,87
	питьевой йогурт	200	3,9	2,5	4	54		2				240	200	20	
	Итого:		80,16	108,63	391,2	2890,14	1,1	3,2	63,9	254	5,7	1242	1165	301	18,5

День № 3

№ рец	Наименование блюда	Масса порции в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
	Бутерброд со сл.маслом и сыром	40/10/16	5	7,7	14,5	153,9	0,1			13,3	0,6	162	120	11	0,6
67	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160/40	32,57	9,36	37,91	327,13				29		121	153	13	
2	Чай с лимоном	210	0,1		15,2	56,6				0,1		3,4	5,2	1,9	0,4
	яйца вареные	40	40	3,9	0,3	56,3		0,1		45	0,3	22	80,6	3,4	0,7
	Ревит	2													
	Обед														
21	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной (бульон говядина)	250/25	6,48	6,50	14,17	141,10	0,05	0,02	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
22/23	Котлеты (биточки мясные) с картофельным пюре	80/150	15,56	12,63	29,23	293,73	0,1	0,1	0,5	24,3	0,1	16,4	134,1	10	0,9
52	салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,52	5,13	13,18	26,00	0,06	0,04	25,00		3,04	14,00	26,00	20,00	1,00
19	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,1	25,8		0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	Хлеб ржаной	31	2,7	0,5	26,7	113	0,1					15,2		15,3	1
	Полдник														
	фруктовый сок (натуральный 100%)	200	1		26	108			28		1		27	15	
33	Печенье	180	25,02	17,28	36,18	527,8	0,11		0,36	108	1,4	234	338,4	39,6	1,62
	Свежий фрукт	180	1,2	0,3	14,6	64,6	0,1		38		0,5	61,2	43,5	16	0,4
	Ужин														
24	Котлеты рыбные	100	20,14	3,5	7,5	104,3	0,07	0,10	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
16	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210	0,03	0,08		27	0,6	2,61	61,5	19	0,53
	огурцы, помидоры (свежие)	80	0,8	0,1	1,7	11	0,02	0,02	8,5		0,07		0,03		
2	Чай с лимоном	210	4,03	2,01	3,05	46,67	0,01	0	10			15,1			0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	5-е питание														
73	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с павидлом)	60	3,5	3,75	36,27	193	0,05	0,1	0,03	28		12,4	34	13,2	0,87
	Ряженка	200	3,9	2,5	4	54		2				240	200	20	
	Итого:		173,15	81,48	403,02	35237,98	1,02	2,6	145	289	13	1049	1706	302	12,54

День № 4

№ рец	Наименование блюда	Масса порции в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
	Бутерброд со сл.маслом и сыром	40/10/16	5	7,7	14,5	153,9	0,1			13,3	0,6	162	120	11	0,6
74	Суп молочный с макаронными изделиями (верме	250	7,19	6,51	23,55	181,5		147		30		202	1772	30,2	0,64
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,08	11,94	48,8			0,86			7,24			0,47
	Шоколад молочный	90	9,6	34,7	50,4	554	0,08	0,5		0,2	0,8	352	68	38	1,5
	Ревит	2													
	Обед														
80	Пельмени домашние говяжьи	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	0	0,3	38,1	87,18	38,3	2,03
32	Гуляш из мяса отварного	80	9,4	11,3	2,5	167,4		0,1	0,9	5,8		9,7	135,8	12,8	1,3
11	Каша рассыпчатая гречневая	200	6,1	7,5	39	247,4	0,2	0,1		23,4	0,8	13,6	197,8	87,7	3
43	салат из свежих овощей	150	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02		7,32	39	2,4	168	26,4	1,53	1
2	Чай с лимоном	210	4,03	2,01	3,05	46,67	0,01	0	10			15,1			0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	Хлеб ржаной	31	2,7	0,5	26,7	113	0,1					15,2		15,3	1
	Полдник														
	фруктовый сок (натуральный 100%)	200	1		26	108			28		1		27	15	
	Вафли	100	3,2	2,8	80,1	350									
	йогурт натуральный	200	2	1	42	172			7		1	16	59	59	1
	Ужин														
22	Курица запеченная	100	10,7	1,7	1,3	100,8	0,1	0,1	0,7	17,1	0,1	45,9	227,6	32,2	0,7
40	Макароны отварные	200	7,28	9,1	29,82	302	0,16				1,8	24	144	98	3,2
	Помидоры свежие	80	1,1	0,2	3,8	24									
19	Компот из сухофруктов (ви.С)	200	0,8	0,1	20,6	79,3			0,3	52,5		33,5	31,9	15,3	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	5-е питание														
	Печенье	80		2,5	4										
	Ряженка	200	3,9	2,5	4	54		2				240	200	20	
	Итого:		89,31	105,58	446,13	3143,14	1,2	150	60,9	181	10	1362	3170	493	18,4

День № 5																
№ рец	Наименование блюда	Масса порции в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
завтрак																
	Бутерброд со сл.маслом и сыром	40/10/16	5	7,7	14,5	153,9	0,1			13,3	0,6	162	120	11	0,6	
75	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	0,1	1,09	36,7		192	156,1	23,5	0,3	
56	яйцо вареное	40	3,9	3,7	0,3	56,3		0,10		45	0,3	22	80,6	3,4	0,7	
35	Какао с молоком	200	3	3	21	46,5	0,01	0,1	0,26			146	95	10	0,44	
	Ревит	2														
Обед																
47	Суп куриный с лапшой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	0,02	10,6		2,4	43,3	188,3	27,5	0,83	
59	Жаркое по -домашнему (картошка с говядиной)	250	2,8	13,6	15,3	175,9	0,1	0,1	30,3	531	0,3	42,5	68,8	31,1	1,1	
43	салат из свежих овощей	150	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02		7,32	39	2,4	168	26,4	1,53	1	
2	Чай с лимоном	210	0,1		15,2	56,6				0,1		3,4	5,2	1,9	0,4	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
	Хлеб ржаной	31	2,7	0,5	26,7	113	0,1					15,2		15,3	1	
Полдник																
	фруктовый сок (натуральный 100%)	200	1		26	108			28		1		27	15		
	Печенье	50	9,66	13	99,6	527,8										
	йогурт натуральный, жирностью не менее 2,5%	100	3,9	2,6	3,5	56,5		0,1	0,2		122			10,5	0,1	
Ужин																
22	Котлеты из говядины	80	13,12	8,14	6,56	151,9	0,06	0,1				10,9			1,08	
16	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	250	0,03	0,08		27	0,6	2,61	61,5	19	0,53	
76	Венегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,2			10,3			23,2	48,8	20,8	0,06	
19	Компот из сухофруктов (ви.С)	200	0,8	0,1	20,6	79,3			0,3	52,5		33,5	31,9	15,3	0,5	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
5-е питание																
	Вафли	80		2,5	4											
	Ряженка	200	3,9	2,5	4	54		2				240	200	20		
	Итого:		73,17	87,47	379,86	2463,19	0,78	2,7	88,4	744	131	1124	1183	244	9,84	

День № 6																
№ рец	Наименование блюда	Масса порции в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	завтрак															
	Бутерброд со сл.маслом и сыром	40/10/16	5	7,7	14,5	153,9	0,1			13,3	0,6	162	120	11	0,6	
45	Каша вязкая из пшена и риса	200	3,3	8,6	23,2	184,4	0,4	0,1	1,9	71,6	0,4	92,3	26,7	26,7	1,30	
2	Чай с лимоном	210	0,1		15,2	56,6				0,1		3,4	5,2	1,9	0,4	
	Шоколад молочный	90	9,6	34,7	50,4	554	0,08	0,5		0,2	0,8	352	68	38	1,5	
	Ревит	2														
	Обед															
74	Суп из овощей со сметаной	250/10	5,36	7,35	8,53	132,98	0,05	0	3,3	0,3		9,84			0,43	
59	Жаркое по -домашнему (картошка с говядиной)	250	12,24	3,14	10,88	120,59	0,1	0,2	4,27			14,1			1,79	
36	салат из белокочанной капусты (капуста,морковь,сахар,масло раст.)	100/99/12,5/5/5	0,7	2,4	5,4	47,9			8,1	0,6	0,2	28,9	17,1	61,1	0,2	
70	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0,01	0	10			15,1			0,26	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1					0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	Хлеб ржаной	31	2,7	0,5	26,7	113	0,1					15,2		15,3	1	
	Полдник															
	фруктовый сок (натуральный 100%)	200	1		26	108			28			1		27	15	
	Вафли	150	3,2	2,8	80,1	350										
	Груша	180	0,7	0,6	18,3	94,8			2,6			0,8	28,5	25,2	13	2,4
	Ужин															
15	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	21,2	6,9	6,5	192,6	0,2	0,1	3,2	212	0,1	67,9	408	44	1	
23	Картофельное пюре	200	2,8	9,7	24,5	198,8	0,1	0,1	10	39,9	0,4	44,9	112	25	0,9	
	Помидоры свежие	80	1,1	0,2	3,8	24										
69	Компот из Свежих плодов (фруктов)	200	0,2	0,2	22,3	48,8			0,86			7,24			0,47	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/31	5,1	0,8	62	197,3	0,1					0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	5-е питание															
	Печенье	100	9,66	13	99,6	527,8										
	йогурт натуральный, жирностью не менее 2,5%	100	3,9	2,6	3,5	56,5		0,1	0,2			122		10,5	0,1	
	Итого:		90,46	101,49	534,71	3274,27	1,34	1	72,4	338	128	860	882,2	280	13,55	

День № 7																
№ рец	Наименование блюда	Масса порции в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	завтрак															
	Бутерброд со сл.маслом и сыром	40/10/16	5	7,7	14,5	153,9	0,1			13,3	0,6	162	120	11	0,6	
67	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160/40	32,57	9,36	37,91	32713				29		121	153	13		
35	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02		1,33			133	111,1	25,6	2	
	Ревит	2														
	Обед															
44	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250/10/6	5,8	9,78	8,55	142	0,08		18,5		2,4	34	47,43	22,2	0,83	
53	Плов с говядиной	250	14	15,5	24,83	491,3	0,07	0,1	23,3	29,5	0,2	1395	225	50,5	41,67	
79	салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,00	0,05	0,04	16,76			18,68			0,74	
70	Чай с сахаром	200	4,03	2,01	3,05	46,67	0,01	0	10			15,1			0,26	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
	Хлеб ржаной	31	2,7	0,5	26,7	113	0,1					15,2		15,3	1	
	Полдник															
	фруктовый сок (натуральный 100%)	200	1		26	108			28		1		27	15		
78	Оладьи с изюмом (и повидлом)	130	8,63	7,96	57,86	338	0,18		0,44	19		102	144	40,4	1,86	
	Апельсин	180	1,2	0,3	14,6	64,6	0,1		38		0,5	61,2	43,5	16	0,4	
	Ужин															
22	Котлеты из говядины	80	13,12	8,14	6,56	151,9	0,06	0,1				10,9			1,08	
23	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16		3,75	33,2	0,2	38,3	76,95	26,7	0,8	
	Огурцы свежие	80	0,8	0,2	2,6	14										
19	Компот из сухофруктов (ви.С)	200	0,8	0,1	20,6	79,3			0,3	52,5		33,5	31,9	15,3	0,5	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
	5-е питание															
	Печенье	80		2,5	4											
	Ряженка	200	4	5	8	20		2				240	200	20		
	Итого:		106,17	77,76	342,1	34898	2,13	2,3	140	176	6,2	2399	1253	289	52,94	

День № 8

№ рец	Наименование блюда	Масса порции в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
	Бутерброд со сл.маслом и сыром	40/10/16	5	7,7	14,5	153,9	0,1			13,3	0,6	162	120	11	0,6
	Каша гречневая молочная вязкая	200	4,52	4,48	18,52	133,2	0,11	0,1	0,25			61,3			1,71
56	яйцо вареное	40	3,9	3,7	0,3	56,3		0,10		45	0,3	22	80,6	3,4	0,7
2	Чай с лимоном	210	0,1		15,2	56,6				0,1		3,4	5,2	1,9	0,4
	Ревит	2													
	Обед														
	Суп картофельный (с мясными фрикадельками)	250/25	0,94	1,13	6,65	170	0,05	0,03	4,8			10,3			0,47
	Курица отварная	120	20,4	21,6	3,3	330	0,1	0,2	2,9	77,8		20,1	185	21	1,8
64	Тушеная капуста	200	2,8	5	15,4	120,7		0,1	28	44,2	0,3	87,2	69,5	24	0,9
	салат из отварной свеклы с зеленым горошком (свекла,горошек зеленый,яблоки,лук репчатый, мас.раст.,соль)	100/64/20/18/5/4	0,8	2	4,9	60			2,1	0,3	0,1	19	26,9	7,9	0,6
70	Чай с сахаром (1 кус)	200	4,03	2,01	3,05	46,67	0,01	0	10			15,1			0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1					0,7	9,2	36,5	0,6
	Хлеб ржаной	31	2,7	0,5	26,7	113	0,1					15,2		15,3	1
	Полдник														
	фруктовый сок (натуральный 100%)	200	1		26	108			28		1		27	15	
78	Оладьи с изюмом (и повидлом)	130	8,63	7,96	57,86	338	0,18		0,44	19		102	144	40,4	1,86
	Банан	200	2	1	42	172			7		1	16	59	59	1
	Ужин														
10	Шницель рубленый натуральный говяжий	100	12,48	10,31	10,05	181	0,08	0,1	0	43,8	0,6	280	150,3	27,4	1,43
11	Каша рассыпчатая гречневая	200	6,1	7,5	39	247,4	0,2	0,1		23,4	0,8	13,6	197,8	87,7	3
	Помидоры свежие	80	1,1	0,2	3,8	24									
69	Компот из Свежих плодов (фруктов)	200	0,08	0,08	11,94	48,8			0,86			7,24			0,47
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	5-е питание														
	Кекс	100		2,5	4	420									
	Ряженка	200	4	5	8	108		2				240	200	20	
	Итого:		85,38	83,27	349,77	3056,17	1,13	2,8	84,4	267	6,1	1093	1338	352	17,4

День № 9

№ рец	Наименование блюда	Масса порции в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
	Бутерброд со сл.маслом и сыром	40/10/16	5	7,7	14,5	153,9	0,1			13,3	0,6	162	120	11	0,6
75	Каша пшеничная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	0,1	1,09	36,7		192	156,1	23,5	0,3
35	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02		1,33			133	111,1	25,6	2
	яйцо вареное	40	40	3,9	0,3	56,3		0,1		45	0,3	22	80,6	3,4	0,7
	Ревит	2													
	Обед														
44	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250/10/6	5,8	9,78	8,55	160	0,08		18,5		2,4	34	47,43	22,2	0,83
55	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	11,65	11,36	26,58	255	0,1	0,1	0,28	62,5		56,8	171,6	28,5	1,64
23	Картофельное пюре	200	2,8	9,7	24,5	198,8	0,1	0,1	10	39,9	0,4	44,9	112	25	0,9
36	салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02		24,4		2,3	43	28,32	16	0,52
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,1	20,6	79,3			0,3	52,5		33,5	31,9	15,3	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	Хлеб ржаной	31	2,7	0,5	26,7	113	0,1					15,2		15,3	1
	Полдник														
	фруктовый сок (натуральный 100%)	200	1		26	108			28		1		27	15	
	Вафли	50	4	6	55	200									
	Яблоко	180	0,6	0,6	19,6	84,4			35		0,3	16	11,5	6,3	1,5
	йогурт натуральный, жирностью не менее 2,5%	100	3,9	2,6	3,5	56,5		0,1	0,2		122			10,5	0,1
	Ужин														
10	Шницель рубленый натуральный говяжий	100	12,48	10,31	10,05	181	0,08	0,1	0	43,8	0,6	280	150,3	27,4	1,43
5	Гороховое пюре	150	23,2	5,43	50,8	314	0,81	0,08	6,45	0,07	5	115	329	107	4
	Соленый огурец	40	0,8	0,1	1,7	11	0,02	0,02	8,5		0,07		0,03		
2	Чай с лимоном	210	4,03	2,01	3,05	46,67	0,01	0	10			15,1			0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	5-е питание														
73	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с павидлом)	60	3,5	3,75	36,27	193	0,05	0,1	0,03	28		12,4	34	13,2	0,87
	Ряженка	200	3,9	2,5	4	108		2	0,5			240	200	20	0,81
	Итого:		142,31	89,79	424,52	2865,34	1,77	2,8	145	322	136	1434	1684	404	19,16

День № 10

№ рец	Наименование блюда	Масса порции в граммах.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	завтрак														
	Бутерброд со сл.маслом и сыром	40/10/16	5	7,7	14,5	153,9	0,1			13,3	0,6	162	120	11	0,6
66	Каша молочная рисовая с изюмом/курагой	200	2,36	4,18	34,52	185	2,36	4,2	0,7	49,6	0,5	202	229	33	0,7
69	Компот из Свежих плодов (фруктов)	200	0,08	0,08	11,94	48,8			0,86			7,24			0,47
	Ревит	2													
	Обед														
61	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8,71	2,54	14,56	150	0,15	0,02	15,6	0,08	0,2	49,2	250,5	38,5	1,19
22	Котлеты из говядины	100	13,12	8,14	6,56	220	0,06	0,1				10,9			1,08
16	Рис отварной	200	2,43	3,58	24,46	139,80	0,02	0,01				0,91			0,35
13	салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03		6,65		2,7	16,2	28,62	13,3	0,48
70	Чай с сахаром	200	4,03	2,01	3,05	46,67	0,01	0	10			15,1			0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	Хлеб ржаной	31	2,7	0,5	26,7	113	0,1					15,2		15,3	1
	Полдник														
	фруктовый сок (натуральный 100%)	200	1		26	108			28		1		27	15	
	Кекс	80	9,66	13	99,6	420									
	Свежий фрукт	180	0,7	0,6	18,3	94,8			2,6		0,8	28,5	25,2	13	2,4
	Ужин														
77	Мясо духовое	100/250	30,76	23,44	21,26	419,43	0,19	0,1	7,37	28,3	0,1	60	284,8	69	2,95
4	салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,85	81,9	0,05		6,95		2,5	21,2	33,98	24	1,32
19	Компот из сухофруктов (ви.С)	200	0,8	0,1	20,6	79,3			0,3	52,5		33,5	31,9	15,3	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	Хлеб ржаной	31	2,7	0,5	26,7	113	0,1					15,2		15,3	1
	5-е питание														
73	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с павидлом)	100	3,5	3,75	36,27	201	0,05	0,1	0,03	28		12,4	34	13,2	0,87
	йогурт натуральный, жирностью не менее 2,5%	100	3,9	2,6	3,5	56,5		0,1	0,2		122			10,5	0,1
	Итого:		97,78	84,63	436,78	2864,35	3,42	4,6	79,3	172	132	668	1138	305	16,47