УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБУ ДОДОЛ «Юность»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.И.Кравцова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_ г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 14 дней

рационов питания детей в оздоровительном лагере

«Юность»

 ( для детей 6-16 лет)

ДЕНЬ 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Колбаса  | 20 | 3,50 | 3,90 | 0,00 | 33,56 | 2 | 32,2 | 20 | 9,1 | 117,6 | 0,1 | 0,052 | 0,034 | 0,008 | 0,06 | 0,06 |
| Омлет  | 115 | 11,67 | 15,94 | 3,09 | 202 | 121 | 299 | 176 | 68 | 276 | 27,1 | 0,02 | 0,36 | 0,1 | 0,57 | 0,29 |
| Чай  | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 15 | 40 | 290 | 14 | 20 | 26 | 1,4 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Щи на к/б | 400/10 | 8,25 | 9,25 | 16,30 | 173 | 13 | 185 | 48 | 16 | 31 | 1 |  | 0,06 | 0,05 | 1,4 | 50 |
| Гуляш из говядины | 75/75 | 17,69 | 14,33 | 5,33 | 221 | 60 | 270 | 9 | 18 | 178 | 2 |  | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 18 |
| Гречка рассыпчатая | 180 | 9,11 | 6,04 | 44,78 | 246 | 26 | 54 | 24 | 21 | 97 | 1,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 1,6 |  |
| Компот  | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Яблоко  | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат из свежих помидор | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Плов с курицей | 75 | 8,90 | 9,90 | 0,00 | 125,6 | 406 | 129 | 25 | 33 | 85 | 1,5 |  | 0,18 | 0,09 | 1,59 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Печенье  | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДЕНЬ 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Сыр | 20 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 70 | 2 | 32.2 | 20 | 9 | 117.6 | 0.1 | 0.052 | 0.034 | 0.008 | 0.05 | 0.06 |
| Каша рисовая | 200/10 | 6,10 | 6,90 | 39,00 | 234 | 39 | 201 | 27 | 101 | 233 | 7 | 0,06 | 0,04 | 0,27 | 1,55 | 0,4 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 3,25 | 19,68 | 115 | 190 |  | 152 |  | 84.8 |  | 0.4 | 0.01 | 0.08 | 0.06 | 0.48 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из свежих помидор | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 15 | 40 | 290 | 14 | 20 | 26 | 1,4 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Суп куриный с вермишелью | 400/10 | 8,25 | 9,25 | 16,30 | 173 | 13 | 185 | 48 | 16 | 31 | 1 |  | 0,06 | 0,05 | 1,4 | 50 |
| Котлета  | 75/75 | 17,69 | 14,33 | 5,33 | 221 | 60 | 270 | 9 | 18 | 178 | 2 |  | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 18 |
| Капуста тушёная  | 180 | 9,11 | 6,04 | 44,78 | 246 | 26 | 54 | 24 | 21 | 97 | 1,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 1,6 |  |
| Кисель | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Груша  | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Курица  | 75 | 8,90 | 9,90 | 0,00 | 125,6 | 406 | 129 | 25 | 33 | 85 | 1,5 |  | 0,18 | 0,09 | 1,59 |  |
| Рожки  | 180 | 3,40 | 3,70 | 28,80 | 183,3 | 56 | 1120 | 20 | 46 | 116 | 0,9 |  | 0,24 | 0,1 | 0,18 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Сок  | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Булочка  | 100 | 5,90 | 9,90 | 36,00 | 296 | 417 | 130 | 260 | 340 | 85 | 160 | 18 | 0,11 | 0,08 | 2,2 | 1,56 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДЕНЬ 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Колбаса | 20 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 70 | 2 | 32.2 | 20 | 9 | 117.6 | 0.1 | 0.052 | 0.034 | 0.008 | 0.05 | 0.06 |
| Каша пшённая | 200/10 | 8,59 | 8,46 | 42,99 | 284 | 39 | 201 | 27 | 101 | 233 | 7 | 0,62 | 0,62 | 0,04 | 1,55 | 0 |
| Какао  | 200 | 3,00 | 3,25 | 19,68 | 115 | 190 |  | 152 |  | 84.8 |  | 0.4 | 0.01 | 0.08 | 0.06 | 0.48 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из морской капусты | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 15 | 40 | 290 | 14 | 20 | 26 | 1,4 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Борщ  | 400/10 | 8,25 | 9,25 | 16,30 | 173 | 13 | 185 | 48 | 16 | 31 | 1 |  | 0,06 | 0,05 | 1,4 | 50 |
| Рыба с овощами | 75 | 8,90 | 9,90 | 0,00 | 125,6 | 406 | 129 | 25 | 33 | 85 | 1,5 |  | 0,18 | 0,09 | 1,59 |  |
| Картофельное пюре | 180 | 3,40 | 3,70 | 28,80 | 183,3 | 56 | 1120 | 20 | 46 | 116 | 0,9 |  | 0,24 | 0,1 | 0,18 | 40 |
| Компот | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Банан  | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат из свежих помидор и свежих помидор | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Тефтели  | 75 | 8,90 | 9,90 | 0,00 | 125,6 | 406 | 129 | 25 | 33 | 85 | 1,5 |  | 0,18 | 0,09 | 1,59 |  |
| Рис с овощами | 180 | 3,40 | 3,70 | 28,80 | 183,3 | 56 | 1120 | 20 | 46 | 116 | 0,9 |  | 0,24 | 0,1 | 0,18 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Питьевой йогурт | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Вафли  | 100 | 5,90 | 9,90 | 36,00 | 296 | 417 | 130 | 260 | 340 | 85 | 160 | 18 | 0,11 | 0,08 | 2,2 | 1,56 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДЕНЬ 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Сыр | 20 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 70 | 2 | 32.2 | 20 | 9 | 117.6 | 0.1 | 0.052 | 0.034 | 0.008 | 0.05 | 0.06 |
| Каша манная | 400 | 9,00 | 9,70 | 32,90 | 256 | 52 | 318 | 145 | 59 | 207 | 2.2 | 0.02 | 0.01 | 0.28 | 0.25 | 2.32 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 3,25 | 19,68 | 115 | 190 |  | 152 |  | 84.8 |  | 0.4 | 0.01 | 0.08 | 0.06 | 0.48 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из свежих помидор | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 15 | 40 | 290 | 14 | 20 | 26 | 1,4 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Суп гороховый | 400/10 | 8,25 | 9,25 | 16,30 | 173 | 13 | 185 | 48 | 16 | 31 | 1 |  | 0,06 | 0,05 | 1,4 | 50 |
| Биточки  | 75/75 | 17,69 | 14,33 | 5,33 | 221 | 60 | 270 | 9 | 18 | 178 | 2 |  | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 18 |
| Рожки  | 180 | 9,11 | 6,04 | 44,78 | 246 | 26 | 54 | 24 | 21 | 97 | 1,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 1,6 |  |
| Кисель | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Апельсин  | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат капуста с огурцами | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Картошка по домашнему | 180 | 3,40 | 3,70 | 28,80 | 183,3 | 56 | 1120 | 20 | 46 | 116 | 0,9 |  | 0,24 | 0,1 | 0,18 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Ряженка  | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Булочка  | 100 | 5,90 | 9,90 | 36,00 | 296 | 417 | 130 | 260 | 340 | 85 | 160 | 18 | 0,11 | 0,08 | 2,2 | 1,56 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДЕНЬ 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Колбаса  | 20 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 70 | 2 | 32.2 | 20 | 9 | 117.6 | 0.1 | 0.052 | 0.034 | 0.008 | 0.05 | 0.06 |
| Суп молочный с вермишелью | 400 | 9,00 | 9,70 | 32,90 | 256 | 52 | 318 | 145 | 59 | 207 | 2.2 | 0.02 | 0.01 | 0.28 | 0.25 | 2.32 |
| Какао  | 200 | 3,00 | 3,25 | 19,68 | 115 | 190 |  | 152 |  | 84.8 |  | 0.4 | 0.01 | 0.08 | 0.06 | 0.48 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 15 | 40 | 290 | 14 | 20 | 26 | 1,4 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Рассольник  | 400/10 | 8,25 | 9,25 | 16,30 | 173 | 13 | 185 | 48 | 16 | 31 | 1 |  | 0,06 | 0,05 | 1,4 | 50 |
| Рыбная котлета | 75/75 | 17,69 | 14,33 | 5,33 | 221 | 60 | 270 | 9 | 18 | 178 | 2 |  | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 18 |
| Рис  | 180 | 9,11 | 6,04 | 44,78 | 246 | 26 | 54 | 24 | 21 | 97 | 1,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 1,6 |  |
| Компот  | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Яблоко  | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат из свежих помидор | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Котлета  | 75 | 8,90 | 9,90 | 0,00 | 125,6 | 406 | 129 | 25 | 33 | 85 | 1,5 |  | 0,18 | 0,09 | 1,59 |  |
| Рожки  | 180 | 3,40 | 3,70 | 28,80 | 183,3 | 56 | 1120 | 20 | 46 | 116 | 0,9 |  | 0,24 | 0,1 | 0,18 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Снежок  | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Печенье  | 100 | 5,90 | 9,90 | 36,00 | 296 | 417 | 130 | 260 | 340 | 85 | 160 | 18 | 0,11 | 0,08 | 2,2 | 1,56 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДЕНЬ 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Сыр | 20 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 70 | 2 | 32.2 | 20 | 9 | 117.6 | 0.1 | 0.052 | 0.034 | 0.008 | 0.05 | 0.06 |
| Каша Дружба | 400 | 9,00 | 9,70 | 32,90 | 256 | 52 | 318 | 145 | 59 | 207 | 2.2 | 0.02 | 0.01 | 0.28 | 0.25 | 2.32 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 3,25 | 19,68 | 115 | 190 |  | 152 |  | 84.8 |  | 0.4 | 0.01 | 0.08 | 0.06 | 0.48 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из морской капусты | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 15 | 40 | 290 | 14 | 20 | 26 | 1,4 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Свекольник  | 400/10 | 8,25 | 9,25 | 16,30 | 173 | 13 | 185 | 48 | 16 | 31 | 1 |  | 0,06 | 0,05 | 1,4 | 50 |
| Бефстроганов  | 75/75 | 17,69 | 14,33 | 5,33 | 221 | 60 | 270 | 9 | 18 | 178 | 2 |  | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 18 |
| Перловка  | 180 | 9,11 | 6,04 | 44,78 | 246 | 26 | 54 | 24 | 21 | 97 | 1,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 1,6 |  |
| Кисель | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Груша  | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Бигус с рисом | 75 | 8,90 | 9,90 | 0,00 | 125,6 | 406 | 129 | 25 | 33 | 85 | 1,5 |  | 0,18 | 0,09 | 1,59 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Сок  | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Булочка  | 100 | 5,90 | 9,90 | 36,00 | 296 | 417 | 130 | 260 | 340 | 85 | 160 | 18 | 0,11 | 0,08 | 2,2 | 1,56 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДЕНЬ 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Колбаса  | 20 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 70 | 2 | 32.2 | 20 | 9 | 117.6 | 0.1 | 0.052 | 0.034 | 0.008 | 0.05 | 0.06 |
| Омлет  | 400 | 9,00 | 9,70 | 32,90 | 256 | 52 | 318 | 145 | 59 | 207 | 2.2 | 0.02 | 0.01 | 0.28 | 0.25 | 2.32 |
| Какао | 200 | 3,00 | 3,25 | 19,68 | 115 | 190 |  | 152 |  | 84.8 |  | 0.4 | 0.01 | 0.08 | 0.06 | 0.48 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 15 | 40 | 290 | 14 | 20 | 26 | 1,4 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Суп венгерский на к/б | 400/10 | 8,25 | 9,25 | 16,30 | 173 | 13 | 185 | 48 | 16 | 31 | 1 |  | 0,06 | 0,05 | 1,4 | 50 |
| Плов  | 180 | 9,11 | 6,04 | 44,78 | 246 | 26 | 54 | 24 | 21 | 97 | 1,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 1,6 |  |
| Компот  | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Банан  | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат капустный с морковкой | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Картофель по домашнему | 180 | 3,40 | 3,70 | 28,80 | 183,3 | 56 | 1120 | 20 | 46 | 116 | 0,9 |  | 0,24 | 0,1 | 0,18 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Питьевой йогурт | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Вафли  | 100 | 5,90 | 9,90 | 36,00 | 296 | 417 | 130 | 260 | 340 | 85 | 160 | 18 | 0,11 | 0,08 | 2,2 | 1,56 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДЕНЬ 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Сыр | 20 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 70 | 2 | 32.2 | 20 | 9 | 117.6 | 0.1 | 0.052 | 0.034 | 0.008 | 0.05 | 0.06 |
| Творожная запеканка | 400 | 9,00 | 9,70 | 32,90 | 256 | 52 | 318 | 145 | 59 | 207 | 2.2 | 0.02 | 0.01 | 0.28 | 0.25 | 2.32 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 3,25 | 19,68 | 115 | 190 |  | 152 |  | 84.8 |  | 0.4 | 0.01 | 0.08 | 0.06 | 0.48 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 15 | 40 | 290 | 14 | 20 | 26 | 1,4 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 400/10 | 8,25 | 9,25 | 16,30 | 173 | 13 | 185 | 48 | 16 | 31 | 1 |  | 0,06 | 0,05 | 1,4 | 50 |
| Биточки  | 75/75 | 17,69 | 14,33 | 5,33 | 221 | 60 | 270 | 9 | 18 | 178 | 2 |  | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 18 |
| Рис с овощами | 180 | 9,11 | 6,04 | 44,78 | 246 | 26 | 54 | 24 | 21 | 97 | 1,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 1,6 |  |
| Кисель | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Апельсин  | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат из свежих помидор | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Рыба с овощами | 75 | 8,90 | 9,90 | 0,00 | 125,6 | 406 | 129 | 25 | 33 | 85 | 1,5 |  | 0,18 | 0,09 | 1,59 |  |
| Картофельное пюре | 180 | 3,40 | 3,70 | 28,80 | 183,3 | 56 | 1120 | 20 | 46 | 116 | 0,9 |  | 0,24 | 0,1 | 0,18 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Снежок  | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Булочка  | 100 | 5,90 | 9,90 | 36,00 | 296 | 417 | 130 | 260 | 340 | 85 | 160 | 18 | 0,11 | 0,08 | 2,2 | 1,56 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДЕНЬ 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Колбаса  | 20 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 70 | 2 | 32.2 | 20 | 9 | 117.6 | 0.1 | 0.052 | 0.034 | 0.008 | 0.05 | 0.06 |
| Каша манная  | 400 | 9,00 | 9,70 | 32,90 | 256 | 52 | 318 | 145 | 59 | 207 | 2.2 | 0.02 | 0.01 | 0.28 | 0.25 | 2.32 |
| Какао  | 200 | 3,00 | 3,25 | 19,68 | 115 | 190 |  | 152 |  | 84.8 |  | 0.4 | 0.01 | 0.08 | 0.06 | 0.48 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из свежих помидор | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 15 | 40 | 290 | 14 | 20 | 26 | 1,4 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Суп куриный с вермишелью | 400/10 | 8,25 | 9,25 | 16,30 | 173 | 13 | 185 | 48 | 16 | 31 | 1 |  | 0,06 | 0,05 | 1,4 | 50 |
| Котлета  | 75/75 | 17,69 | 14,33 | 5,33 | 221 | 60 | 270 | 9 | 18 | 178 | 2 |  | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 18 |
| Рожки  | 180 | 9,11 | 6,04 | 44,78 | 246 | 26 | 54 | 24 | 21 | 97 | 1,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 1,6 |  |
| Компот  | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Яблоко  | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат капустный с огурцами | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Курица отварная  | 75 | 8,90 | 9,90 | 0,00 | 125,6 | 406 | 129 | 25 | 33 | 85 | 1,5 |  | 0,18 | 0,09 | 1,59 |  |
| Горошница | 180 | 3,40 | 3,70 | 28,80 | 183,3 | 56 | 1120 | 20 | 46 | 116 | 0,9 |  | 0,24 | 0,1 | 0,18 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Ряженка  | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Печенье  | 100 | 5,90 | 9,90 | 36,00 | 296 | 417 | 130 | 260 | 340 | 85 | 160 | 18 | 0,11 | 0,08 | 2,2 | 1,56 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДЕНЬ 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Сыр | 20 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 70 | 2 | 32.2 | 20 | 9 | 117.6 | 0.1 | 0.052 | 0.034 | 0.008 | 0.05 | 0.06 |
| Каша пшённая | 400 | 9,00 | 9,70 | 32,90 | 256 | 52 | 318 | 145 | 59 | 207 | 2.2 | 0.02 | 0.01 | 0.28 | 0.25 | 2.32 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 3,25 | 19,68 | 115 | 190 |  | 152 |  | 84.8 |  | 0.4 | 0.01 | 0.08 | 0.06 | 0.48 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 15 | 40 | 290 | 14 | 20 | 26 | 1,4 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Борщ  | 400/10 | 8,25 | 9,25 | 16,30 | 173 | 13 | 185 | 48 | 16 | 31 | 1 |  | 0,06 | 0,05 | 1,4 | 50 |
| Котлета рыбная | 75/75 | 17,69 | 14,33 | 5,33 | 221 | 60 | 270 | 9 | 18 | 178 | 2 |  | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 18 |
| Картофельное пюре | 180 | 9,11 | 6,04 | 44,78 | 246 | 26 | 54 | 24 | 21 | 97 | 1,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 1,6 |  |
| Кисель | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Груша  | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат капустный с морковью | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Бигус с рисом  | 75 | 8,90 | 9,90 | 0,00 | 125,6 | 406 | 129 | 25 | 33 | 85 | 1,5 |  | 0,18 | 0,09 | 1,59 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Булочка  | 100 | 5,90 | 9,90 | 36,00 | 296 | 417 | 130 | 260 | 340 | 85 | 160 | 18 | 0,11 | 0,08 | 2,2 | 1,56 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДЕНЬ 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Колбаса  | 20 | 3,50 | 3,90 | 0,00 | 33,56 | 2 | 32.2 | 20 | 9,1 | 117.6 | 0.1 | 0.052 | 0.034 | 0.008 | 0.06 | 0.06 |
| Каша «Дружба» | 200/10 | 3,49 | 3,40 | 24,50 | 133,56 | 39 | 87 | 37 | 15 | 133 | 0,6 | 0 | 0.09 | 0.04 | 1,55 | 0 |
| Какао  | 200 | 4,01 | 4,08 | 21,05 | 134 | 71 | 153 | 55 | 54 | 185 | 2,7 | 0,35 | 0,07 | 0,44 | 0.19 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из свежих помидор | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Уха «Сайра» | 400/10 | 10,20 | 14,40 | 9,40 | 212 | 86 | 288 | 37 | 43 | 43 | 14 | 0 | 0,02 | 0,04 | 0,2 | 50 |
| Гуляш из говядины | 75/75 | 17,69 | 14,33 | 5,33 | 221 | 60 | 270 | 9 | 18 | 178 | 2 |  | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 18 |
| Гречка рассыпчатая | 180 | 9,11 | 6,04 | 44,78 | 246 | 26 | 54 | 24 | 21 | 97 | 1,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 1,6 |  |
| Компот | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Банан  | 200 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Картофель по домашнему | 180 | 3,40 | 3,70 | 28,80 | 183,3 | 56 | 1120 | 20 | 46 | 116 | 0,9 |  | 0,24 | 0,1 | 0,18 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Снежок  | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Вафли  | 100 | 5,90 | 9,90 | 36,00 | 296 | 417 | 130 | 260 | 340 | 85 | 160 | 18 | 0,11 | 0,08 | 2,2 | 1,56 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДЕНЬ 12

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Сыр | 20 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 70 | 2 | 32.2 | 20 | 9 | 117.6 | 0.1 | 0.052 | 0.034 | 0.008 | 0.05 | 0.06 |
| Каша рисовая | 400 | 9,00 | 9,70 | 32,90 | 256 | 52 | 318 | 145 | 59 | 207 | 2.2 | 0.02 | 0.01 | 0.28 | 0.25 | 2.32 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 3,25 | 19,68 | 115 | 190 |  | 152 |  | 84.8 |  | 0.4 | 0.01 | 0.08 | 0.06 | 0.48 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 15 | 40 | 290 | 14 | 20 | 26 | 1,4 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Рассольник  | 400/10 | 8,25 | 9,25 | 16,30 | 173 | 13 | 185 | 48 | 16 | 31 | 1 |  | 0,06 | 0,05 | 1,4 | 50 |
| Биточки  | 75/75 | 17,69 | 14,33 | 5,33 | 221 | 60 | 270 | 9 | 18 | 178 | 2 |  | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 18 |
| Рожки  | 180 | 9,11 | 6,04 | 44,78 | 246 | 26 | 54 | 24 | 21 | 97 | 1,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 1,6 |  |
| Кисель | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Апельсин  | 200 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат из помидор | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Плов с курицей | 180 | 3,40 | 3,70 | 28,80 | 183,3 | 56 | 1120 | 20 | 46 | 116 | 0,9 |  | 0,24 | 0,1 | 0,18 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Питьевой йогурт | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Булочка  | 100 | 5,90 | 9,90 | 36,00 | 296 | 417 | 130 | 260 | 340 | 85 | 160 | 18 | 0,11 | 0,08 | 2,2 | 1,56 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДЕНЬ 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Колбаса  | 20 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 70 | 2 | 32.2 | 20 | 9 | 117.6 | 0.1 | 0.052 | 0.034 | 0.008 | 0.05 | 0.06 |
| Суп молочный с вермишелью | 400 | 9,00 | 9,70 | 32,90 | 256 | 52 | 318 | 145 | 59 | 207 | 2.2 | 0.02 | 0.01 | 0.28 | 0.25 | 2.32 |
| Какао  | 200 | 3,00 | 3,25 | 19,68 | 115 | 190 |  | 152 |  | 84.8 |  | 0.4 | 0.01 | 0.08 | 0.06 | 0.48 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 15 | 40 | 290 | 14 | 20 | 26 | 1,4 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Суп гороховый | 400/10 | 8,25 | 9,25 | 16,30 | 173 | 13 | 185 | 48 | 16 | 31 | 1 |  | 0,06 | 0,05 | 1,4 | 50 |
| Капуста тушёная | 75/75 | 17,69 | 14,33 | 5,33 | 221 | 60 | 270 | 9 | 18 | 178 | 2 |  | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 18 |
| Компот  | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Яблоко  | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат из свежих помидор | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Котлета рыбная | 75 | 8,90 | 9,90 | 0,00 | 125,6 | 406 | 129 | 25 | 33 | 85 | 1,5 |  | 0,18 | 0,09 | 1,59 |  |
| Рис с овощами | 180 | 3,40 | 3,70 | 28,80 | 183,3 | 56 | 1120 | 20 | 46 | 116 | 0,9 |  | 0,24 | 0,1 | 0,18 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Сок  | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Печенье  | 100 | 5,90 | 9,90 | 36,00 | 296 | 417 | 130 | 260 | 340 | 85 | 160 | 18 | 0,11 | 0,08 | 2,2 | 1,56 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ДЕНЬ 14

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | К.калл | Микроэлементы  | Витамины (в мг) |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| ЗАВТРАК |
| Масло сливочное | 10 | 0,04 | 3,63 | 4,04 | 33 | 8.1 | 2.6 | 2.4 | 0.3 | 0.2 | 0.7 | 0.04 | 0.03 | 0.001 | 0.001 | 0.11 |
| Сыр | 20 | 5,20 | 5,40 | 0,00 | 70 | 2 | 32.2 | 20 | 9 | 117.6 | 0.1 | 0.052 | 0.034 | 0.008 | 0.05 | 0.06 |
| Творожная запеканка | 400 | 9,00 | 9,70 | 32,90 | 256 | 52 | 318 | 145 | 59 | 207 | 2.2 | 0.02 | 0.01 | 0.28 | 0.25 | 2.32 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,00 | 3,25 | 19,68 | 115 | 190 |  | 152 |  | 84.8 |  | 0.4 | 0.01 | 0.08 | 0.06 | 0.48 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0.2 | 0 | 0.14 | 0.08 | 1.2 | 0 |
|  |  | **25,14** | **22,98** | **104,72** | **713** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| Салат из свежих огурцов и капусты | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 15 | 40 | 290 | 14 | 20 | 26 | 1,4 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Суп «Жульен» | 400/10 | 8,25 | 9,25 | 16,30 | 173 | 13 | 185 | 48 | 16 | 31 | 1 |  | 0,06 | 0,05 | 1,4 | 50 |
| Бефстроганов  | 75/75 | 17,69 | 14,33 | 5,33 | 221 | 60 | 270 | 9 | 18 | 178 | 2 |  | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 18 |
| Перловка  | 180 | 9,11 | 6,04 | 44,78 | 246 | 26 | 54 | 24 | 21 | 97 | 1,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 1,6 |  |
| Кисель | 200 | 0,75 | 0,00 | 11,34 | 48 | 13 | 0 | 10 | 0 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,2 | 1,8 |
| Хлеб ржаной | 1/150 | 1,30 | 1,80 | 63,60 | 321 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 1,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **46,90** | **31,42** | **144,45** | **1024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |
| Груша  | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 54,49 | 18 | 190 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 60 |
|  |  | **0,50** | **0,38** | **12,88** | **54,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УЖИН |
| Салат из свежих помидор | 100 | 0,60 | 0,00 | 4,20 | 19 | 8 | 141 | 23 | 14 | 42 | 0,9 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,53 | 25 |
| Картофель по домашнему | 180 | 3,40 | 3,70 | 28,80 | 183,3 | 56 | 1120 | 20 | 46 | 116 | 0,9 |  | 0,24 | 0,1 | 0,18 | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Хлеб пшеничный | 1/100 | 7,90 | 1,00 | 48,10 | 239 | 10 | 122 | 18 | 16 | 86 | 0,2 | 0 | 0,17 | 0,08 | 1,2 | 0 |
|  |  | **21,00** | **14,65** | **96,10** | **623,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПАУЖИН |
| Снежок  | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 | 0,1 | 0,3 | 2 | 3 | 4 | 0,03 |  | 0 | 0 |  | 0 |
| Пироги с капустой | 100 | 5,90 | 9,90 | 36,00 | 296 | 417 | 130 | 260 | 340 | 85 | 160 | 18 | 0,11 | 0,08 | 2,2 | 1,56 |
|  |  | 6,10 | 9,95 | 51,00 | 353 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **99,09** | **77,49** | **418,42** | **2419,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |