



1 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,11	9,26	34,73	251,48	0,51	0,15	0,12	0,04	0,10	115,46	153,31	40,64	1,15	226,24	10,57	0,00	0,01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>18,11</b>	<b>17,53</b>	<b>90,39</b>	<b>599,94</b>	<b>1,91</b>	<b>0,28</b>	<b>0,46</b>	<b>0,09</b>	<b>0,10</b>	<b>386,38</b>	<b>400,14</b>	<b>92,13</b>	<b>2,52</b>	<b>662,03</b>	<b>19,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00	4,21	7,83	6,02	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,03	8,76	8,86	135,31	12,01	0,06	0,07	0,24	0,08	48,89	70,73	23,50	1,29	367,68	5,92	0,00	0,03	84	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,13	22,91	27,92	334,95	13,56	0,16	0,14	0,08	0,23	55,51	111,44	39,35	1,59	996,52	10,95	0,00	0,05	128	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	9,48	9,71	5,29	146,43	0,07	0,04	0,07	0,01	0,04	19,70	88,80	11,63	1,42	186,83	5,21	0,00	0,02	281	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,22	0,11	26,45	108,99	4,82	0,01	0,01	0,00	0,00	15,40	5,45	4,95	0,44	89,83	0,74	0,00	0,00	394	2008
Хлеб витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>22,80</b>	<b>41,92</b>	<b>93,19</b>	<b>844,74</b>	<b>37,99</b>	<b>0,38</b>	<b>0,34</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>154,21</b>	<b>326,85</b>	<b>99,15</b>	<b>6,44</b>	<b>1 794,05</b>	<b>24,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,91</b>	<b>59,45</b>	<b>183,58</b>	<b>1 444,68</b>	<b>39,90</b>	<b>0,66</b>	<b>0,80</b>	<b>0,47</b>	<b>0,45</b>	<b>540,59</b>	<b>726,99</b>	<b>191,28</b>	<b>8,96</b>	<b>2 456,08</b>	<b>44,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>		

2 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,50	8,70	7,40	131,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00	135,00	86,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,02	27,32	2,62	312,66	0,20	0,06	0,44	0,36	2,57	97,29	211,69	15,86	2,44	205,41	24,34	0,03	0,05	210	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>29,08</b>	<b>43,70</b>	<b>67,88</b>	<b>793,32</b>	<b>1,60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,78</b>	<b>0,49</b>	<b>2,57</b>	<b>503,20</b>	<b>536,83</b>	<b>65,89</b>	<b>3,64</b>	<b>603,52</b>	<b>33,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,84	5,47	20,18	153,64	6,60	0,10	0,08	0,21	0,05	25,13	82,99	26,33	1,40	531,85	5,92	0,00	0,04	100	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,94	6,14	51,36	278,79	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	16,01	105,38	34,68	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2008	
ГУЛЯШ	50/50	15,70	15,90	3,10	218,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	14,00	150,00	20,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,55</b>	<b>27,96</b>	<b>124,66</b>	<b>871,12</b>	<b>10,59</b>	<b>0,29</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>0,05</b>	<b>88,18</b>	<b>405,14</b>	<b>104,48</b>	<b>6,17</b>	<b>724,11</b>	<b>7,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>59,63</b>	<b>71,66</b>	<b>192,54</b>	<b>1 664,44</b>	<b>12,19</b>	<b>0,51</b>	<b>0,92</b>	<b>0,75</b>	<b>2,62</b>	<b>591,38</b>	<b>941,97</b>	<b>170,37</b>	<b>9,81</b>	<b>1 327,63</b>	<b>41,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>			

3 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	5,73	21,33	160,57	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	135,41	105,96	17,83	0,46	207,78	11,55	0,00	0,00	112	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>712</b>	<b>18,73</b>	<b>15,43</b>	<b>68,99</b>	<b>499,20</b>	<b>2,84</b>	<b>0,19</b>	<b>0,58</b>	<b>0,17</b>	<b>0,92</b>	<b>358,12</b>	<b>355,61</b>	<b>54,26</b>	<b>2,30</b>	<b>554,00</b>	<b>19,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>			
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00	4,21	7,83	6,02	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,34	10,54	13,25	170,40	8,77	0,05	0,08	0,24	0,00	59,52	80,29	29,12	1,64	441,16	8,44	0,00	0,03	82	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	16,46	7,53	9,15	170,55	0,27	0,11	0,12	0,01	0,00	63,23	245,12	56,47	1,61	454,14	142,80	0,01	0,59	234	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29,11</b>	<b>23,76</b>	<b>94,14</b>	<b>709,94</b>	<b>26,93</b>	<b>0,40</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>0,08</b>	<b>188,61</b>	<b>471,59</b>	<b>139,96</b>	<b>6,40</b>	<b>1 894,06</b>	<b>161,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,65</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,84</b>	<b>39,19</b>	<b>163,13</b>	<b>1 209,14</b>	<b>29,77</b>	<b>0,59</b>	<b>0,94</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</b>	<b>546,73</b>	<b>827,20</b>	<b>194,22</b>	<b>8,70</b>	<b>2 448,06</b>	<b>181,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,70</b>			



5 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	22,06	16,47	21,76	327,87	0,22	0,06	0,25	0,10	0,29	165,92	223,45	23,78	0,71	156,21	1,85	0,03	0,03	217	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
КОФУРУ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>29,51</b>	<b>21,15</b>	<b>68,10</b>	<b>589,51</b>	<b>1,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,48</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>330,42</b>	<b>382,70</b>	<b>51,78</b>	<b>2,21</b>	<b>384,71</b>	<b>1,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>			
<b>Обед</b>																					
ГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99	0,01	0,02	0,00	0,00	9,18	16,76	5,59	0,40	56,26	1,20	0,00	0,01		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,50	9,78	16,75	177,85	6,71	0,09	0,08	0,21	0,00	60,24	100,16	30,15	1,57	551,71	6,52	0,00	0,04	96	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,33	16,59	14,03	275,84	22,25	0,07	0,15	0,04	0,21	66,47	179,94	37,71	3,09	514,60	10,89	0,00	0,06	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,66	2,51	3,73	40,72	1,45	0,01	0,02	0,10	0,05	7,38	9,19	5,41	0,23	76,86	0,89	0,00	0,00	348	2012	
Хлеб витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27,64</b>	<b>29,34</b>	<b>84,78</b>	<b>716,50</b>	<b>34,40</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>169,43</b>	<b>360,26</b>	<b>98,14</b>	<b>6,96</b>	<b>1 349,53</b>	<b>20,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>57,15</b>	<b>50,49</b>	<b>152,88</b>	<b>1 306,01</b>	<b>35,50</b>	<b>0,44</b>	<b>0,80</b>	<b>0,48</b>	<b>0,55</b>	<b>499,85</b>	<b>742,96</b>	<b>149,92</b>	<b>9,17</b>	<b>1 734,24</b>	<b>22,47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>			



7 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Сырники из творога	150	20,20	15,28	28,53	336,32	0,26	0,05	0,25	0,05	0,07	187,76	221,06	25,35	0,55	186,75	1,79	0,03	0,03	219	2008	
Какао с молоком	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>27,70</b>	<b>20,42</b>	<b>78,55</b>	<b>614,14</b>	<b>0,78</b>	<b>0,14</b>	<b>0,38</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>308,68</b>	<b>349,14</b>	<b>59,34</b>	<b>1,92</b>	<b>440,04</b>	<b>10,79</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																					
Огурец свежий	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98	0,02	0,03	0,01	0,00	16,04	29,30	9,77	0,70	98,35	2,09	0,00	0,01		2008	
Суп-пюре из картофеля	250	3,56	5,62	20,52	147,49	7,90	0,10	0,10	0,13	0,08	60,96	86,67	28,29	1,03	601,60	8,55	0,00	0,03	118	2008	
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,39	9,23	51,70	335,44	0,00	0,28	0,00	0,05	0,00	24,62	270,81	181,57	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
Гуляш	50/50	15,40	19,14	6,46	260,03	1,92	0,06	0,10	0,03	0,00	15,46	134,68	20,45	2,05	356,08	6,85	0,00	0,04	259	2008	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Хлеб витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>34,74</b>	<b>34,48</b>	<b>129,69</b>	<b>969,23</b>	<b>16,80</b>	<b>0,56</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>143,24</b>	<b>575,67</b>	<b>259,36</b>	<b>11,60</b>	<b>1 206,13</b>	<b>18,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>62,44</b>	<b>54,90</b>	<b>208,24</b>	<b>1 583,37</b>	<b>17,58</b>	<b>0,70</b>	<b>0,66</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>451,92</b>	<b>924,81</b>	<b>318,70</b>	<b>13,52</b>	<b>1 646,17</b>	<b>29,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>			

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	381,38	390,64	1 333,21	10 449,78	175,26	4,14	5,60	3,90	5,41	3 787,19	5 861,36	1 403,97	73,11	12 678,54	367,76	0,15	1,51
Среднее значение за период	23,84	24,42	83,33	653,11	10,95	0,26	0,35	0,24	0,34	236,70	366,34	87,75	4,57	792,41	22,99	0,01	0,09
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	33,6	51,8														

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Лагерь	562	842