

СОГЛАСОВАНО:

*директор МАУ "МКШП"*  
*Ирина В. Соловьева*  
  
" 20 24 г. (подпись)

УТВЕРЖДАЮ:

*директор МАУ "МКШП"*  
*Михин А.С.*  
  
" 20 24 г. (подпись)

## Примерное 10-дневное меню двухразового питания (завтрак, обед) для оздоровительного лагеря дневного пребывания 2024 г.

Возрастная группа: с 7 лет и старше

2024 г.

Неделя 1

день 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	24	Фрукты в ассортименте	250	1,5	0,1	21,8	89	0,01	13	0	0	16	11	9	2,2
	93/3	Каша "Дружба"	250/10	6,5	8,33	35,09	241,11	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35
	114	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	22,4	0	0,04	0	0	0,13	0,02	0,01	0,01
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0	37	218	65	2,8
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>16,34</b>	<b>9,35</b>	<b>114,03</b>	<b>628,77</b>	<b>0,26</b>	<b>14,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>191,10</b>	<b>386,97</b>	<b>110,90</b>	<b>6,82</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>23,12</b>								
Обед															
	119	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	7	0,02	0	17	42	0	0,5
	31	Борщ с мясом и сметаной	250	2,87	4,39	4,37	69,02	0,02	2,63	70	0	16,91	38,74	10,15	0,65
	86	Жаркое с мясом	250	6,9	12,9	10,2	184,6	0,09	4,51	0	0,27	14,65	94,77	23,66	1,66
	107	Сок разливной	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,02	0,6	0,3	0	0	0	5	0,2
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>19,11</b>	<b>18,41</b>	<b>79,51</b>	<b>587,38</b>	<b>0,21</b>	<b>14,82</b>	<b>70,32</b>	<b>0,38</b>	<b>66,46</b>	<b>264,91</b>	<b>66,51</b>	<b>4,31</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>21,59</b>								

-d-

Неделя I

день 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	14,1	10,4	20	232,5	0,07	0,43	0,43	0	233,47	283,03	33,36	0,82
	114	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	22,4	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,2	240	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	24	Фрукты в ассортименте	250	0,4	0,1	11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>22,84</b>	<b>11,42</b>	<b>88,44</b>	<b>577,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,53</b>	<b>13,43</b>	<b>0,06</b>	<b>265,53</b>	<b>347,31</b>	<b>56,89</b>	<b>4,00</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>21,22</b>								
Обед	33	Рассольник с мясом и сметаной	250	3,20	3,10	6,10	65,3	0,07	5,17	0	0	24,98	89,85	24,24	1,29
	85	Котлета мясная "Школьная"	100	0	0	0	153,5	0,18	0	0	0	16,17	221,57	14,02	4,8
	65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,05	8,7	20	2,08	8,7	38,89	15,02	0,83
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13	0	7,73	31	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>15,87</b>	<b>6,72</b>	<b>92,27</b>	<b>675,16</b>	<b>0,34</b>	<b>18,34</b>	<b>20,00</b>	<b>2,14</b>	<b>60,97</b>	<b>387,31</b>	<b>64,28</b>	<b>7,63</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>24,82</b>								

Неделя 1

день 3

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	56	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	6,31	7,15	31,59	215,25	0,08	1,64	0	0	186,44	164,87	33,05	0,43
	115	Какао с молоком	200	0	0	0	0	0,06	0	0	0	226,48	187,22	40,37	0,97
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,2	240	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	24	Фрукты в ассортименте	250	0,9	-	8,6	38	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	этикет.	Зефир	30	0,98	3,65	17,5	102,38	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>16,43</b>	<b>11,72</b>	<b>109,33</b>	<b>631,89</b>	<b>0,23</b>	<b>1,74</b>	<b>13,00</b>	<b>0,06</b>	<b>467,22</b>	<b>416,34</b>	<b>96,92</b>	<b>4,86</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>23,23</b>								
Обед															
	29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	23	0,04	20	0,5	0	8	35	0	0,5
	35	Суп куриный с вермишелью	250	2,40	3,80	4,50	61,8	0,04	0,75	0	0	12,45	46,5	9,68	0,57
	75	Рыба тушеная с овощами	100	13,80	3,20	5,10	103,9	0,08	1,36	0	0	36,93	163,35	46,53	0,85
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	95	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0	0	10,4	41,6	0,09	0	0	0	0,16	0	0	0,02
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240	0,03	0	0	0	5	16,25	3,5	0,28
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>27,74</b>	<b>13,32</b>	<b>90,34</b>	<b>621,96</b>	<b>0,46</b>	<b>43,97</b>	<b>5,79</b>	<b>1,41</b>	<b>112,97</b>	<b>387,70</b>	<b>101,26</b>	<b>4,04</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>22,87</b>								

Неделя 1

день 4

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
	93/3	Каша "Дружба"	250/10	6,5	8,33	35,09	241,11	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	28,69	1,35	
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,2	240	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22	
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
	24	Фрукты в ассортименте	250	0,4	0,1	11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>15,54</b>	<b>9,35</b>	<b>125,03</b>	<b>673,37</b>	<b>0,16</b>	<b>1,12</b>	<b>13,06</b>	<b>0,06</b>	<b>158,18</b>	<b>181,95</b>	<b>48,69</b>	<b>4,25</b>	
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>24,76</b>									
Обед																
	119	Огурцы порционные	100	9,99	6,66	21,05	185,11	0,02	6	0	0	13,8	25,2	8,4	0,36	
	31	Борщ с мясом и сметаной	250	2,87	4,39	4,37	69,02	0,04	0	0	0	33,8	77,48	20,28	1,28	
	88	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	0,05	0,55	0	0	11,7	170,76	22,04	2,47	
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,08	0	0	0	13,54	50,83	9,14	0,93	
	107	Сок разливной	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22	
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
	этикет.	Конфеты шоколадные в ассортименте, 15*	15	0,98	3,65	17,5	102,38	0,01	0	0	0	22,5	0	0	0,3	
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>41,78</b>	<b>42,94</b>	<b>135,59</b>	<b>1122,57</b>	<b>0,26</b>	<b>10,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>120,14</b>	<b>375,27</b>	<b>78,86</b>	<b>8,82</b>	
		<b>в энергии, %</b>					<b>35,71</b>									

Неделя 1

день 5

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	123	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	3,57	3,56	16,67	112,53	0,08	0,88	0	0	188,96	167,11	29,71	0,99
	115	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	0,06	0	0	0	226,48	187,22	40,37	0,97
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,2	240	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	24	Фрукты в ассортименте	250	1,1	0,3	8,9	44	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6	0	310	0,01	140	0	0	150	81,6	7,05	0,09
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>37,31</b>	<b>28,38</b>	<b>77,21</b>	<b>742,79</b>	<b>0,20</b>	<b>140,98</b>	<b>13,00</b>	<b>0,06</b>	<b>592,24</b>	<b>483,93</b>	<b>97,13</b>	<b>4,93</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>27,31</b>								
Обед	49	Суп картофельный с мясом	250	8,81	4,45	35	215,2	0,04	2,96	50	0	9,08	50,75	12,24	0,69
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,49	1,15	0	0	15,33	189,76	29,94	2,06
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,02	0	12,6	1,15	4,67	53,59	17,48	0,36
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13	0	7,73	31	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	23	Ассорти из свежих овощей	100	0,4	0,1	2,8	17	0,03	10,5	0	0	11,1	20,4	10,2	0,45
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>38,72</b>	<b>39,28</b>	<b>128,25</b>	<b>1055,08</b>	<b>0,62</b>	<b>19,08</b>	<b>62,60</b>	<b>1,21</b>	<b>51,30</b>	<b>351,50</b>	<b>80,86</b>	<b>4,27</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>38,79</b>								

Неделя 2

день 6

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	67	Омлет натуральный	200	12,5	13	1,8	174,3	0,08	0	0	0	224,44	302,56	22,67	2,8
	24	Фрукты в ассортименте	250	0,4	0,1	11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
	114	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	22,4	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,2	240	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>21,24</b>	<b>14,02</b>	<b>70,24</b>	<b>518,96</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>13,00</b>	<b>0,06</b>	<b>251,50</b>	<b>350,59</b>	<b>42,70</b>	<b>5,70</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>19,08</b>								
Обед	29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	23	0,04	20	0,5	0	8	35	0	0,5
	33	Суп гороховый с мясом	250	3,2	3,1	6,1	65,3	0,07	5,17	0	0	24,98	89,85	24,24	1,29
	92	Курица порционная запеченная	100	24,7	17,2	0,6	256,4	0,06	1,01	0,02	1,08	32,58	189,63	24,87	1,64
	65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,05	8,7	20	2,08	8,7	38,89	15,02	0,83
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	1,3	0	0	7,82	4,4	2,36	0,4
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>41,74</b>	<b>24,12</b>	<b>99,94</b>	<b>815,66</b>	<b>0,26</b>	<b>36,26</b>	<b>20,52</b>	<b>3,22</b>	<b>92,88</b>	<b>394,77</b>	<b>77,49</b>	<b>5,34</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>29,99</b>								

Неделя 2

день 7

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	504	Плов с мясом	280	11,1	4,5	15,2	146,1	0,05	0,08	1,24	1,6	16,26	107,69	24,79	0,01
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,2	240	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	101	Отвар из шиповника	200	0,4	0	12,3	50,6	0	70	0	0,38	10,8	1,7	1,7	0,33
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,74</b>	<b>5,42</b>	<b>79,14</b>	<b>472,96</b>	<b>0,09</b>	<b>70,16</b>	<b>1,24</b>	<b>2,04</b>	<b>37,86</b>	<b>146,39</b>	<b>37,49</b>	<b>1,02</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>17,39</b>								
Обед															
	119	Огурцы порционные	100	9,99	6,66	21,05	185,11	0,02	6	0	0	13,8	25,2	8,4	0,36
	30	Щи с мясом и сметаной	250	6	6,28	7,12	109,74	0,06	9,92	0	0	37,1	79,6	21,2	1,2
	82	Котлета мясная "Лукоморье"	100												
	64	Макароны отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,08	0	0	0	13,54	50,83	9,14	0,93
	102	Компот из кураги	200	0,5	0	11,8	49,2	0,01	0,27	0	0	24,15	21,59	15,53	0,49
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>29,03</b>	<b>16,56</b>	<b>118,41</b>	<b>769,41</b>	<b>0,21</b>	<b>16,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>99,39</b>	<b>214,22</b>	<b>65,27</b>	<b>3,66</b>
		<b>Доля суточной потребности</b>					<b>28,29</b>								



Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	169	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	250/8	3,20	3,50	16,70	111	0,04	0	0	0,2	15,5	77,4	26,16	0,67
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,2	240	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	этикет.	Вафли сливочные	25	0,84	0,99	23,19	106,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	114	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,5	22,4	0	0,04	0	0	6,78	3,83	2,04	0,4
	24	Фрукты в ассортименте	250	0,4	0,1	11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>12,78</b>	<b>5,51</b>	<b>85,14</b>	<b>562,36</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>13,00</b>	<b>0,26</b>	<b>49,08</b>	<b>129,23</b>	<b>48,20</b>	<b>3,95</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>20,68</b>								
Обед															
	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	2,50	4,30	6,30	73,9	0,03	2,73	50	0	7,74	51,24	10,67	0,39
	89	Гуляш	100	18,47	30,48	4,08	367,62	0,49	1,15	0	0	15,33	189,76	29,94	2,06
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	104	Напиток плодово - ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
	119	Помидоры порционные	100	9,99	6,66	21,05	185,11	0,02	6	0	0	13,8	25,2	8,4	0,36
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>41,62</b>	<b>47,66</b>	<b>105,17</b>	<b>1047,49</b>	<b>0,74</b>	<b>33,94</b>	<b>55,29</b>	<b>1,57</b>	<b>91,50</b>	<b>405,80</b>	<b>93,36</b>	<b>4,87</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>38,51</b>								

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	153	Люля - кебаб с томатным соусом с зеленью	100	14,1	10	14	202,2	0,08	14,28	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,2	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,02	0	12,6	1,15	4,67	53,59	17,48	0,36
	104	Кисель плодово - ягодный витаминизированный	200	0,22	0,1	7,2	29,2	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
	24	Фрукты в ассортименте	250	0,4	0,1	11,3	46	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>25,63</b>	<b>14,45</b>	<b>111,14</b>	<b>701,66</b>	<b>0,16</b>	<b>16,58</b>	<b>25,60</b>	<b>2,41</b>	<b>82,48</b>	<b>300,15</b>	<b>84,29</b>	<b>6,29</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>25,80</b>								
Обед															
	29	Огурцы порционные	100	1,1	0,2	3,8	23	0,04	20	0,5	0	8	35	0	0,5
	34	Суп гороховый с мясом	250	4,50	2,80	6,90	70,5	0,01	1,37	60	0	12,19	50,5	14,52	1,04
	94	Котлета мясная "Деликатесная"	100	0	0	0	316	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78
	65	Спагетти отварные с маслом	180	4,3	2,7	26,8	149,1	0,05	8,7	20	2,08	8,7	38,89	15,02	0,83
	115	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	0	0	0,06	0	0	0	226,48	187,22	40,37	0,97
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>18,14</b>	<b>6,62</b>	<b>89,14</b>	<b>834,86</b>	<b>0,91</b>	<b>30,15</b>	<b>80,50</b>	<b>2,94</b>	<b>304,55</b>	<b>652,55</b>	<b>134,95</b>	<b>7,42</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>30,69</b>								

Неделя 2

день 10

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	1	Сыр порциями	15	24,4	23,6	0	310	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	206	Каша манная молочная с маслом	250/8	3,3	3,6	12,1	94,6	0,03	0	0,01	0,35	12,2	19,95	4,08	0,24
	119	Хлеб пшеничный	20	7,1	0,7	44,2	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	113	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	45,6	0	1,3	0	0	7,82	4,4	2,36	0,4
	24	Фрукты в ассортименте	250	1,1	0,3	8,9	44	0,01	0,02	13	0	16	11	9	2,2
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>37,24</b>	<b>28,42</b>	<b>83,64</b>	<b>770,46</b>	<b>0,09</b>	<b>1,64</b>	<b>13,01</b>	<b>0,46</b>	<b>203,92</b>	<b>206,35</b>	<b>50,19</b>	<b>4,23</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>28,33</b>								
Обед	23	Ассорти из свежих овощей	100	0,4	0,1	2,8	17	0,03	10,5	0	0	11,1	20,4	10,2	0,45
	40	Свекольник с мясом и сметаной	250	2,47	2,35	6,6	57,34	0,02	1,69	70	0	8,27	30,5	9,27	0,37
	83	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,5	12,8	1,5	211,11	0,08	5,38	0,01	0,87	22,8	85,55	25,59	1,07
	50	Картофельное пюре с маслом	180	2,2	5,2	14,9	115,4	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,36
	216	Компот из сухофруктов	200	0,13	0	7,73	31	0	2,2	0	0,16	0,2	0	0	0,02
	119	Хлеб пшеничный	30	7,1	0,7	44,2	240	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>34,80</b>	<b>21,15</b>	<b>77,73</b>	<b>671,85</b>	<b>0,32</b>	<b>41,55</b>	<b>75,30</b>	<b>2,43</b>	<b>97,10</b>	<b>304,45</b>	<b>97,91</b>	<b>4,11</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>24,70</b>								