



Примерное меню для питания детей во время летнего лагеря (пришкольный лагерь, лагерь труда и отдыха) на 2024 год

№ ПТД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг				
															Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1 день																		
Завтрак																		
267	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,01				
259	Макаронь отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00	0,07	0,20	73,00	1,00	224,00	179,00	21,00	1,40				
494	Напиток из изюма	200	0,30	0,10	21,90	89,60	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90				
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33				
Обед																		
2	Салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73,00	0,03	13,00	0,00	2,40	34,00	30,00	18,00	0,93				
115	Суп с клецками с мясными фрикадельками	250/20	6,65	6,68	9,59	125,22	0,08	3,99	13,03	1,43	21,07	87,65	20,32	1,31				
210	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,77	5,92	25,21	168,35	0,17	22,40	0,00	0,22	45,60	106,80	34,23	1,24				
347	Котлеты "Школьные" с соусом	70/30	11,24	9,20	11,42	173,10	0,11	0,40	31,14	1,07	43,77	104,01	17,64	1,57				
261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23				
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33				
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32				
Подливка																		
470	Йогурт	100	2,90	2,50	4,00	50,50	0,04	0,70	20,05	0,00	120,40	90,30	14,05	0,10				
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32				
576	Багет	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
501	Сок	200	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	7,00	4,00	1,40				
Итого за день:							53,54	46,80	205,00	1452,27	0,75	53,33	237,22	8,69	596,94	840,46	185,53	15,74
2 день																		
Завтрак																		
131	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	180/20	7,20	6,43	59,85	327,69	0,05	2,48	28,46	1,92	56,29	116,31	26,43	1,02				
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35				
261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23				
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21				
Обед																		
148	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	1,75	0,00	0,05	8,90	15,15	7,05	0,26				
79	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250/20	6,70	6,03	17,59	162,72	0,14	8,31	4,03	1,53	32,52	109,48	32,10	1,76				
198	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70				
202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,49	7,84	46,50	298,67	0,25	0,00	28,46	0,75	19,74	249,57	165,97	5,59				
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69				
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33				

574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Подлинк														
581	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	1,80	1,41	3,30	15,00	2,70	0,24
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
263	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	10,91	61,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,45	92,80	15,40	0,36
Итого за день:			48,39	44,25	258,10	1633,38	0,78	32,28	142,85	8,52	373,12	839,01	332,34	18,36
№ НТД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
3 день														
Завтрак														
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
212	Каша из крупы "Гркулес" вязкая	200	8,46	90,60	31,70	242,20	0,18	0,72	40,80	0,76	143,80	230,00	70,60	1,70
262	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
Обед														
42	Салат Стенной	100	2,15	8,30	11,90	130,50	0,17	17,30	0,10	0,20	40,40	15,70	23,40	1,02
62	Борщ с мясом	250/20	6,16	5,85	4,47	98,20	0,03	4,29	0,00	1,10	23,09	64,84	16,05	1,20
206	Каша пшеница расщипчатая с маслом	180/5	8,07	7,51	45,50	281,95	0,21	0,00	28,46	0,28	22,06	164,90	57,99	1,91
189	Фрикадельки в соусе	100	8,63	8,24	8,10	141,00	0,04	1,75	12,50	0,41	22,40	93,63	14,51	1,33
501	Сок	200	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	7,00	4,00	1,40
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Подлинк														
2	Бутерброд с повидлом	40/10	2,39	0,90	28,03	127,00	0,05	0,10	0,00	0,51	9,40	27,30	11,30	0,86
261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
Итого за день:			44,49	124,28	231,72	1486,15	0,91	46,52	81,86	5,40	355,15	747,27	252,05	17,54
№ НТД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
4 день														
Завтрак														
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
144	Омлет натуральный с маслом	180/5	18,67	28,19	3,40	339,73	0,10	0,30	423,31	0,94	138,51	307,17	23,31	3,43
262	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
580	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	8,40	1,20	0,12
Обед														
30	Салат из свежеты зеленым порошком	100	1,50	6,20	7,60	92,00	0,04	5,20	0,00	2,80	27,00	38,00	17,00	1,32
66	Ши из свежей капусты с мясными фрикадельками	250/20	5,78	8,13	8,04	132,72	0,06	15,84	4,03	2,45	52,57	90,90	26,95	1,46
295	Котлеты куриние с соусом	70/30	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	53,00	0,90	55,54	118,00	18,00	1,42
210	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,77	5,92	25,21	168,35	0,17	22,40	0,00	0,22	45,60	106,80	34,23	1,24
486	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Полдник														
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
501	Сок	200	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	7,00	4,00	1,40
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
Итого за день:			56,81	94,23	190,21	1836,30	0,75	67,71	521,54	10,88	415,68	841,97	183,38	19,09
№ ПТД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
5 день														
Завтрак														
582	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,00	0,03	0,00	4,00	1,88	11,60	36,00	8,00	0,84
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	6,64	36,26	234,60	0,14	1,70	39,00	0,76	139,40	194,40	37,80	1,89
263	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	10,91	61,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,45	92,80	15,40	0,36
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
Обед														
47	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,04	6,20	0,00	2,80	23,00	42,00	18,00	0,79
79	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250/20	6,70	6,03	17,59	162,72	0,14	8,31	4,03	1,53	32,52	109,48	32,10	1,76
179	Плов из говядины	170/50	25,45	26,39	38,82	494,27	0,12	2,46	0,00	3,97	26,68	306,89	58,97	3,86
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Полдник														
470	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
3	Бутерброд с сыром	45	5,22	7,47	13,35	141,30	0,036	0,099	53,100	0,423	125,280	86,400	8,505	0,441
Итого за день:			61,98	62,76	234,30	1758,19	0,78	31,50	130,13	13,60	670,78	1102,86	248,57	16,05
№ ПТД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
6 день														
Завтрак														
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
117	Каша вязкая манная молочная	200	7,14	8,44	40,20	266,00	0,08	1,24	54,60	0,68	128,80	123,60	21,64	0,56
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	76,50	12,60	0,12
267	Йогурт вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,01
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
Обед														
1	Салат из капусты белокачанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00	0,02	17,00	0,00	2,80	40,00	28,00	16,00	0,53
78	Суп с бобовыми с мясными фрикадельками	250/20	9,50	8,46	16,67	192,72	0,24	5,89	4,03	2,53	46,00	130,00	40,40	2,68
279	Тефтели мясные (2 варианта)	100	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,11	3,33	0,11	186,25	6,20	25,18	1,15
202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,49	7,84	46,50	298,67	0,25	0,00	28,46	0,75	19,74	249,57	165,97	5,59
486	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32

№ ИТД		Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
Подлинник															
82		Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
580		Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	8,40	1,20	0,12
261		Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
Итого за день:				57,90	65,86	235,92	1778,10	0,89	43,07	210,62	10,08	628,89	840,87	341,49	19,98
7 день															
Завтрак															
3		Булгурбод с сыром	45	5,22	7,47	13,35	141,30	0,036	0,099	53,100	0,423	125,280	86,400	8,505	0,441
229		Каша "Дружба"	200	5,20	6,60	27,60	190,60	0,088	1,320	39,400	0,140	130,000	140,000	30,600	0,440
262		Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
Обед															
148		Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	1,75	0,00	0,05	8,90	15,15	7,05	0,26
100		Расоольник ленинградский с мясными фрикадельками	250/20	6,63	8,28	13,39	154,72	0,10	7,16	4,03	2,45	20,07	102,90	30,32	1,49
234		Быточки рыбные с соусом	70/30	12,60	13,37	24,40	272,22	0,070	0,940	0,043	3,470	219,670	112,270	13,750	1,130
137		Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,96	6,92	44,40	266,40	0,09	0,00	43,66	1,02	14,87	56,54	10,18	1,04
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
573		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574		Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Подлинник															
470		Ряженка	100	2,80	2,50	4,20	51,00	0,02	0,30	20,00	0,00	124,00	92,00	14,00	0,10
576		Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
82		Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
Итого за день:				48,01	47,47	220,50	1504,04	0,62	25,10	160,23	9,79	722,84	754,56	172,60	11,26

№ НТД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
8 день														
Завтрак														
267	Йогурт вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,01
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,46	90,60	31,70	242,20	0,18	0,72	40,80	0,76	143,80	230,00	70,60	1,70
494	Напиток из изюма	200	0,30	0,10	21,90	89,60	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Обед														
36	Салат зеленый	100	1,50	5,17	7,17	80,00	0,03	6,73	0,00	0,00	24,97	0,00	23,63	0,80
62	Борщ с мясными фрикадельками	250/20	4,72	5,15	4,51	86,22	0,03	4,33	4,03	1,06	23,21	63,74	15,27	1,12
289	Рагу из птицы	170/50	23,10	20,90	17,49	350,90	0,18	9,13	74,80	0,79	39,60	251,90	51,70	2,86
501	Сок	200	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	7,00	4,00	1,40
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Полдник														
263	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	10,91	61,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,45	92,80	15,40	0,36
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за день:														
			55,38	131,40	186,21	1414,52	0,75	41,84	229,63	5,56	470,98	889,34	244,20	18,04
№ НТД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
9 день														
Завтрак														
155	Запеканка из творога с морковью с повидлом	180/20	21,10	18,03	49,33	446,67	0,10	3,87	74,50	3,83	218,60	292,20	46,97	1,53
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
Обед														
2	Салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73,00	0,03	13,00	0,00	2,40	34,00	30,00	18,00	0,93
128	Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками	250/20	6,50	7,03	11,27	134,47	0,05	0,56	36,53	0,50	23,32	77,40	13,32	1,15
210	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,77	5,92	25,21	168,35	0,17	22,40	0,00	0,22	45,60	106,80	34,23	1,24
347	Котлеты "Школьные" с соусом	70/30	11,24	9,20	11,42	173,10	0,11	0,40	31,14	1,07	43,77	104,01	17,64	1,57
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Полдник														
470	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
581	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	1,80	1,41	3,30	15,00	2,70	0,24
Итого за день:			60,02	60,97	219,51	1667,39	0,74	52,33	222,97	11,61	668,44	954,41	225,25	13,41

№ ПТД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
116	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,12	9,38	41,52	282,00	0,20	0,54	48,90	0,20	126,78	192,92	52,26	1,40
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
262	Чай с лимонном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
267	Яйло вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,01
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
Обед														
26	Салат из свежлы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	0,02	7,70	0,00	2,70	34,00	39,00	20,00	1,30
66	Ши из свежей капуста с мясными фрикадельками	250/20	5,78	8,13	8,04	132,72	0,06	15,84	4,03	2,45	52,57	90,90	26,95	1,46
279	Тертели мясные (2 вариант)	100	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,11	3,33	0,11	186,25	6,20	25,18	1,15
202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,49	7,84	46,50	298,67	0,25	0,00	28,46	0,75	19,74	249,57	165,97	5,59
486	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Полдник														
2	Бутерброд с повидлом	40/10	2,39	0,90	28,03	127,00	0,05	0,10	0,00	0,51	9,40	27,30	11,30	0,86
261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
Итого за день:			54,05	58,87	244,94	1723,90	0,85	45,25	184,72	9,00	541,14	828,89	362,56	21,35
№ ПТД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
144	Омлет натуральный с маслом	180/5	18,67	28,19	3,40	339,73	0,10	0,30	423,31	0,94	138,51	307,17	23,31	3,43
263	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	10,91	61,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,45	92,80	15,40	0,36
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
580	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	8,40	1,20	0,12
Обед														
42	Салат Стешной	100	2,15	8,30	11,90	130,50	0,17	17,30	0,10	0,20	40,40	15,70	23,40	1,02
118	Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками	250/20	6,40	8,18	8,64	133,72	0,09	4,41	4,03	2,58	32,07	106,15	29,32	1,53
137	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,96	6,92	44,40	266,40	0,09	0,00	43,66	1,02	14,87	56,54	10,18	1,04
295	Котлеты куриные с соусом	70/30	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	53,00	0,90	55,54	118,00	18,00	1,42
501	Сок	200	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	7,00	4,00	1,40
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Полдник														
3	Бутерброд с сыром	45	5,22	7,47	13,35	141,30	0,036	0,099	53,100	0,423	125,280	86,400	8,505	0,441

494	Напиток из изюма	200	0,30	0,10	21,90	89,60	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	0,30	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,32
	Итого за день:		65,72	98,69	219,27	2021,75	0,86	44,08	588,40	9,23	619,98	945,55	188,01	19,20
№ ПТД	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	12 день													
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	45	5,22	7,47	13,35	141,30	0,036	0,099	53,100	0,423	125,280	86,400	8,505	0,441
139	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	6,48	19,70	160,20	0,08	0,90	46,60	0,28	163,40	137,20	20,60	0,51
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	76,50	12,60	0,12
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
	Обед													
148	Отруец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	1,75	0,00	0,05	8,90	15,15	7,05	0,26
78	Суп с бобовыми с мясными фрикадельками	250/20	9,50	8,46	16,67	192,72	0,24	5,89	4,03	2,53	46,00	130,00	40,40	2,68
291	Пилов из пшпы	170/50	13,53	9,02	27,28	245,30	0,04	0,00	16,50	0,66	22,00	95,70	30,80	0,78
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
	Полдник													
470	Раженка	100	2,80	2,50	4,20	51,00	0,02	0,30	20,00	0,00	124,00	92,00	14,00	0,10
581	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	1,80	1,41	3,30	15,00	2,70	0,24
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
	Итого за день:		48,01	39,68	189,64	1319,82	0,68	27,33	161,03	7,27	677,43	784,35	197,55	12,99
№ ПТД	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	13 день													
	Завтрак													
117	Каша вязкая манная молочная	200	7,14	8,44	40,20	266,00	0,08	1,24	54,60	0,68	128,80	123,60	21,64	0,56
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
582	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,00	0,03	0,00	4,00	1,88	11,60	36,00	8,00	0,84
	Обед													
47	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,04	6,20	0,00	2,80	23,00	42,00	18,00	0,79
115	Суп с клецками с мясными фрикадельками	250/20	6,65	6,68	9,59	125,22	0,08	3,99	13,03	1,43	21,07	87,65	20,32	1,31
210	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,77	5,92	25,21	168,35	0,17	22,40	0,00	0,22	45,60	106,80	34,23	1,24
234	Биточки рыбные с соусом	70/30	12,60	13,37	24,40	272,22	0,070	0,940	0,043	3,470	219,670	112,270	13,750	1,130
486	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
	Полдник													
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36

82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
263	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	10,91	61,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,45	92,80	15,40	0,36
	Итого за день:		46,34	55,83	239,58	1645,09	0,73	47,23	121,67	12,80	644,69	754,22	180,04	12,59
№ ПТД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	14 день													
	Завтрак													
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
229	Каша "Дружба"	200	5,20	6,60	27,60	190,60	0,088	1,320	39,400	0,140	130,000	140,000	30,600	0,440
262	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
	Обед													
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00	0,02	17,00	0,00	2,80	40,00	28,00	16,00	0,53
100	Расоольник ленинградский с мясом	250/20	8,07	8,98	13,35	166,70	0,10	7,12	0,00	2,49	19,95	104,00	31,10	1,57
202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,49	7,84	46,50	298,67	0,25	0,00	28,46	0,75	19,74	249,57	165,97	5,59
189	Фрикадельки в соусе	100	8,63	8,24	8,10	141,00	0,04	1,75	12,50	0,41	22,40	93,63	14,51	1,33
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
	Подник													
470	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
580	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	8,40	1,20	0,12
	Итого за день:		46,18	48,96	222,46	1515,47	0,77	48,42	101,56	9,97	449,84	873,90	340,58	18,26

№ НТД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															15 день
15 день															
Завтрак															
267	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,01	
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	6,64	36,26	234,60	0,14	1,70	39,00	0,76	139,40	194,40	37,80	1,89	
263	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	10,91	61,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,45	92,80	15,40	0,36	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Обед															
2	Салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73,00	0,03	13,00	0,00	2,40	34,00	30,00	18,00	0,93	
128	Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками	250/20	6,50	7,03	11,27	134,47	0,05	0,56	36,53	0,50	23,32	77,40	13,32	1,15	
289	Рагу из птицы	170/50	23,10	20,90	17,49	350,90	0,18	9,13	74,80	0,79	39,60	251,90	51,70	2,86	
501	Сок	200	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	7,00	4,00	1,40	
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32	
Полдник															
261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23	
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32	
2	Бутерброд с повидлом	40/10	2,39	0,90	28,03	127,00	0,05	0,10	0,00	0,51	9,40	27,30	11,30	0,86	
Итого за день:															
№ НТД		Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
16 день															
Завтрак															
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,46	90,60	31,70	242,20	0,18	0,72	40,80	0,76	143,80	230,00	70,60	1,70	
494	Напиток из изюма	200	0,30	0,10	21,90	89,60	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90	
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
Обед															
36	Салат здоровые	100	1,50	5,17	7,17	80,00	0,03	6,73	0,00	0,00	24,97	0,00	23,63	0,80	
66	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками	250/20	5,78	8,13	8,04	132,72	0,06	15,84	4,03	2,45	52,57	90,90	26,95	1,46	
179	Плов из говядины	170/50	25,45	26,39	38,82	494,27	0,12	2,46	0,00	3,97	26,68	306,89	58,97	3,86	
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69	
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32	
Полдник															
470	Ряженка	100	2,80	2,50	4,20	51,00	0,02	0,30	20,00	0,00	124,00	92,00	14,00	0,10	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32	
Итого за день:			55,06	136,42	214,07	1572,39	0,68	43,85	64,83	10,23	476,07	905,89	267,15	17,40	

№ ПИД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															17 день
17 день															
Завтрак															
3	Бутерброд с сыром	45	5,22	7,47	13,35	141,30	0,036	0,099	53,100	0,423	125,280	86,400	8,505	0,441	
139	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	6,48	19,70	160,20	0,08	0,90	46,60	0,28	163,40	137,20	20,60	0,51	
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	76,50	12,60	0,12	
580	Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,20	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	8,40	1,20	0,12	
Обед															
148	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	1,75	0,00	0,05	8,90	15,15	7,05	0,26	
62	Борщ с мясными фрикадельками	250/20	4,72	5,15	4,51	86,22	0,03	4,33	4,03	1,06	23,21	63,74	15,27	1,12	
295	Котлеты куриные с соусом	70/30	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	53,00	0,90	55,54	118,00	18,00	1,42	
210	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,77	5,92	25,21	168,35	0,17	22,40	0,00	0,22	45,60	106,80	34,23	1,24	
486	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46	
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32	
Подливка															
263	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	10,91	61,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,45	92,80	15,40	0,36	
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32	
581	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	1,80	1,41	3,30	15,00	2,70	0,24	
Итого за день:															
			47,37	67,24	191,28	1560,57	0,69	43,65	188,73	6,65	705,03	828,29	174,75	11,25	
18 день															
Завтрак															
116	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,12	9,38	41,52	282,00	0,20	0,54	48,90	0,20	126,78	192,92	52,26	1,40	
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35	
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	
Обед															
26	Салат из свежых отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	0,02	7,70	0,00	2,70	34,00	39,00	20,00	1,30	
78	Суп с бобовыми с мясными фрикадельками	250/20	9,50	8,46	16,67	192,72	0,24	5,89	4,03	2,53	46,00	130,00	40,40	2,68	
137	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,96	6,92	44,40	266,40	0,09	0,00	43,66	1,02	14,87	56,54	10,18	1,04	
279	Тфреши мясные (2 вариант)	100	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,11	3,33	0,11	186,25	6,20	25,18	1,15	
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69	
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32	
Подливка															
501	Сок	200	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	7,00	4,00	1,40	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32	
Итого за день:															
			53,21	63,04	245,72	1770,63	0,86	34,64	158,92	9,54	616,55	701,16	243,31	18,19	

№ ПТД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
19 день														
Завтрак														
155	Запеканка из творога с морковью с повидлом	180/20	21,10	18,03	49,33	446,67	0,10	3,87	74,50	3,83	218,60	292,20	46,97	1,53
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
263	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	10,91	61,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,45	92,80	15,40	0,36
582	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,00	0,03	0,00	4,00	1,88	11,60	36,00	8,00	0,84
Обед														
42	Салат Стенной	100	2,15	8,30	11,90	130,50	0,17	17,30	0,10	0,20	40,40	15,70	23,40	1,02
115	Суп с клецками с мясными фрикадельками	250/20	6,65	6,68	9,59	125,22	0,08	3,99	13,03	1,43	21,07	87,65	20,32	1,31
202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,49	7,84	46,50	298,67	0,25	0,00	28,46	0,75	19,74	249,57	165,97	5,59
234	Выпечка рыбные с соусом	70/30	12,60	13,37	24,40	272,22	0,070	0,940	0,043	3,470	219,670	112,270	13,750	1,130
486	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Полдник														
261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
3	Бутерброд с сыром	45	5,22	7,47	13,35	141,30	0,036	0,099	53,100	0,423	125,280	86,400	8,505	0,440
Итого за день:														
			70,54	76,04	273,23	2061,58	0,97	38,66	223,23	13,79	845,61	1106,19	347,11	18,23
20 день														
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	45	5,22	7,47	13,35	141,30	0,036	0,099	53,100	0,423	125,280	86,400	8,505	0,441
229	Каша "Дружба"	200	5,20	6,60	27,60	190,60	0,088	1,320	39,400	0,140	130,000	140,000	30,600	0,440
262	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Обед														
1	Салат из капусты белокачанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00	0,02	17,00	0,00	2,80	40,00	28,00	16,00	0,53
79	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250/20	6,70	6,03	17,59	162,72	0,14	8,31	4,03	1,53	32,52	109,48	32,10	1,76
210	Шоре картофельное с маслом	180/5	3,77	5,92	25,21	168,35	0,17	22,40	0,00	0,22	45,60	106,80	34,23	1,24
347	Коллеты "Школьные" с соусом	70/30	11,24	9,20	11,42	173,10	0,11	0,40	31,14	1,07	43,77	104,01	17,64	1,57
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Полдник														
470	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
581	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	1,80	1,41	3,30	15,00	2,70	0,24
Итого за день:			44,66	46,94	216,66	1477,87	0,81	70,76	149,47	9,52	630,92	820,49	219,06	14,54

№ НГД	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
117	Каша вязкая манная молочная	200	7,14	8,44	40,20	266,00	0,08	1,24	54,60	0,68	128,80	123,60	21,64	0,56
261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
267	Дйно вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,01
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
Обед														
148	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	1,75	0,00	0,05	8,90	15,15	7,05	0,26
100	Рассолыник ленинградский с мясными фрикадельками	250/20	6,63	8,28	13,39	154,72	0,10	7,16	4,03	2,45	20,07	102,90	30,32	1,49
198	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
137	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,96	6,92	44,40	266,40	0,09	0,00	43,66	1,02	14,87	56,54	10,18	1,04
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
Полдник														
582	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,00	0,03	0,00	4,00	1,88	11,60	36,00	8,00	0,84
501	Сок	200	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	7,00	4,00	1,40
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	10,50	0,00	0,30	24,15	16,50	13,50	3,32
Итого за день:			49,52	46,43	229,63	1530,92	0,60	23,56	236,39	9,11	320,36	644,89	159,58	13,53