ЯО Ярославский технолого-экономический колледж

Утвержда
И.о. начальника лагеря труда и отдых
ГПОУ ЯО Ярославского технолого-экономического колледж
Шитов А.В
2025

МЕНЮ

ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ЕТ С СЫРОМ 120	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "ЛАКОМКА"/ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ/ 150/30	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)/ 100/50	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 100	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 100	ОМЛЕТ С СЫРОМ 120	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)/ 100/50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ/ 150/30	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 100
ЙНЫЙ НАПИТОК 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	РИС ОТВАРНОЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ 200	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	РИС ОТВАРНОЙ 200
Н НАРЕЗНОЙ В/С 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 30
КО СВЕЖЕЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	АПЕЛЬСИН 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С 30	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ/ 185/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ/ 185/15/7		ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150		АПЕЛЬСИН 150		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150
				ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150					
Обед									
Щ С КАПУСТОЙ И ТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ/ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ/ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП КУДРЯШ С ЯЙЦОМ/ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ/ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250
ОТЛЕТЫ ИЛИ ОЧКИ РЫБНЫЕ 100	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 150	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 100	БРИЗОЛЬ КУРИНАЯ/ 100	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200/50	БЕФСТРОГАНОВ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "ЛАКОМКА"/ 100	ГУЛЯШ/ 100/50	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "ЛАКОМКА"/ 100
ПЮРЕ ОФЕЛЬНОЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50	РИС ОТВАРНОЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200
ЕЦ СВЕЖИЙ 50	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50
Б РЖАНОЙ/ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	ТОМАТ СВЕЖИЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30
ОТ ИЗ СВЕЖИХ ЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ЧКА ДОМАШНЯЯ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД/ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД/ 200	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ/ 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ/ 100		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ/ 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ/ 100				КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200			ХЛЕБ РЖАНОЙ/ 30	

Утве
И.о.нача
лагеря труда и отдыха ГПОУ ЯО Ярсла
технолого-экономического кол

Шит

Цикличное 10-дневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей и подростков в детском городском лагере с дневным пребыванием 2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сб рец
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13.0	23.7	2.0	275.0	0.05	0.15	0.26	1.85	1.92	0.33	70.45	11.80	158.96	1.81	155.17	18.37	0.04	0.02	211	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.3	1.6	25.8	125.9	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.06	65.02	17.95	61.42	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2
БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00	ТТК	2
Итого за прием пищи:	**500**	**17.2**	**26.8**	**57.9**	**550.0**	0.16	15.41	0.28	2.80	1.92	0.43	165.17	45.65	256.38	5.95	710.13	25.87	0.06	0.02		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4.3	7.4	12.7	137.0	0.04	8.01	0.24	0.31	0.08	0.07	45.93	25.69	70.73	1.45	379.49	5.92	0.02	0.00	76	2
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12.8	8.8	14.9	190.6	0.09	0.13	0.01	3.53	0.00	0.06	32.21	44.19	185.18	1.36	326.84	99.00	0.42	0.01	239	2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3.6	7.2	28.5	195.7	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	46.70	38.76	111.93	1.57	1 016.13	11.25	0.05	0.00	128	2
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00	ТТК	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.7	0.05	0.00	0.03	0.18	0.13	0.02	8.53	5.53	31.92	0.36	48.74	0.70	0.01	0.01	424	2
Итого за прием пищи:	**880**	**27.1**	**30.4**	**127.8**	**899.2**	0.41	28.96	0.33	5.16	0.32	0.35	157.22	130.84	450.78	7.44	1 882.22	120.04	0.51	0.02		
Всего за день:		**44.3**	**57.2**	**185.7**	**1 449.2**	0.57	44.37	0.61	7.96	2.24	0.78	322.39	176.49	707.16	13.39	2 592.35	145.91	0.57	0.04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Со ре
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "ЛАКОМКА"/	100	19.4	11.2	16.2	257.1	0.08	0.67	0.07	2.76	0.06	0.14	44.98	26.19	171.81	1.97	231.68	6.78	0.09	0.01	314	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/	200	7.3	7.3	46.5	280.5	0.09	0.00	0.00	4.20	0.00	0.02	21.56	10.39	55.39	1.30	83.91	1.02	0.01	0.02	331	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.2	5.4	0.0	65.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ/	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	
Итого за прием пищи:	**557**	**33.2**	**24.3**	**90.6**	**726.4**	0.22	3.67	0.07	7.62	0.06	0.18	79.94	47.28	263.30	5.47	356.39	9.48	0.10	0.03		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ/	250	10.6	9.5	18.8	203.0	0.18	4.60	0.22	2.06	0.08	0.10	39.48	37.62	125.77	2.55	554.19	4.32	0.03	0.00	99	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	20.3	15.5	4.4	270.9	0.24	14.67	6.96	5.20	0.00	1.71	27.41	18.61	292.76	6.32	335.01	8.76	0.20	0.04	255	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	8.8	51.2	328.4	0.30	0.00	0.00	8.66	0.00	0.16	28.66	167.96	249.27	5.87	351.72	3.05	0.02	0.00	181	
ТОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД/	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ/	100	4.6	4.0	26.8	162.0	0.08	5.00	0.02	1.30	0.00	0.00	24.00	9.00	44.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	
Итого за прием пищи:	**1030**	**49.8**	**38.2**	**136.4**	**1 121.9**	0.89	41.75	7.29	18.13	0.08	2.03	150.97	257.42	771.82	17.94	1 498.06	20.30	0.26	0.04		
Всего за день:		**83.0**	**62.5**	**227.0**	**1 848.3**	1.11	45.42	7.36	25.75	0.14	2.21	230.91	304.70	1 035.12	23.41	1 854.45	29.78	0.36	0.07		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборн рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ/	150/30	28.6	20.0	39.9	462.8	0.07	0.41	0.09	2.17	0.10	0.39	287.83	41.90	338.54	1.05	307.15	3.35	0.05	0.03	224	2008
Й С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ТОН НАРЕЗНОЙ В/С	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	2008
ЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.03	0.00	ТТК	2008
ого за прием пищи:	**560**	**32.7**	**21.3**	**82.5**	**665.9**	0.16	90.41	0.11	2.50	0.10	0.45	349.53	69.30	400.54	2.80	630.25	6.35	0.08	0.03		
Обед																					
Л КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5.2	5.3	20.2	150.0	0.09	6.60	0.21	0.43	0.05	0.08	25.73	25.92	81.64	1.36	519.42	4.70	0.03	0.00	100	2008
ТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	15.5	20.7	14.8	305.5	0.04	0.00	0.03	0.14	0.09	0.02	8.93	11.45	43.19	0.89	50.19	0.00	0.00	0.00	282	2011
ПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.9	8.1	21.0	179.1	0.07	41.61	0.24	3.66	0.00	0.09	106.00	40.78	81.69	2.38	517.79	8.24	0.03	0.00	139	2011
УРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00	ТТК	2008
ЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
ЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.7	0.05	0.00	0.03	0.18	0.13	0.02	8.53	5.53	31.92	0.36	48.74	0.70	0.01	0.01	424	2011
МПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД/	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011
ого за прием пищи:	**880**	**31.8**	**40.9**	**119.2**	**972.9**	0.31	53.19	0.52	5.12	0.27	0.25	173.41	97.91	285.46	6.69	1 248.28	16.81	0.08	0.01		
ого за день:		**64.5**	**62.2**	**201.7**	**1 638.8**	0.47	143.60	0.63	7.62	0.37	0.70	522.94	167.21	686.00	9.49	1 878.53	23.16	0.16	0.04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)/	100/50	13.0	24.3	16.7	336.7	0.04	2.71	0.10	4.16	0.04	0.02	20.09	11.94	37.90	0.67	151.60	1.92	0.01	0.00	283	2008
АША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	10.4	51.1	342.8	0.30	0.00	0.00	9.37	0.00	0.16	28.85	167.80	249.06	5.87	351.37	3.05	0.02	0.00	181	2008
ЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
УТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.2	16.6	15.0	220.0	0.04	0.00	0.14	0.80	0.00	0.00	8.00	4.00	24.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
АЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**630**	**28.7**	**51.9**	**110.5**	**1 020.7**	0.43	2.71	0.24	15.01	0.04	0.20	67.34	193.44	345.06	9.14	543.77	6.65	0.03	0.00		
Обед																					
АССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ/	250	7.1	10.2	16.5	186.2	0.09	6.70	0.20	2.43	0.00	0.09	28.92	30.08	112.64	1.63	570.26	4.40	0.03	0.00	96	2011
РИЗОЛЬ КУРИНАЯ/	100	21.9	15.0	10.3	276.8	0.07	0.58	0.11	5.60	0.44	0.18	24.51	17.32	165.32	1.74	201.52	9.03	0.11	0.03	ТТК	2008
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3.6	7.2	28.5	195.7	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	46.70	38.76	111.93	1.57	1 016.13	11.25	0.05	0.00	128	2011
ОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	2008
ЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	2008
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ/	100	4.6	4.0	26.8	162.0	0.08	5.00	0.02	1.30	0.00	0.00	24.00	9.00	44.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008
Итого за прием пищи:	**930**	**40.4**	**36.9**	**128.4**	**1 024.9**	0.50	38.62	0.46	11.02	0.55	0.45	157.53	126.86	495.99	8.34	1 973.71	27.36	0.19	0.03		
Всего за день:		**69.1**	**88.8**	**238.9**	**2 045.6**	0.93	41.33	0.70	26.03	0.59	0.65	224.87	320.30	841.05	17.48	2 517.48	34.01	0.22	0.03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сбор рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12.8	8.8	14.9	190.6	0.09	0.13	0.01	3.53	0.00	0.06	32.21	44.19	185.18	1.36	326.84	99.00	0.42	0.01	239	200
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	9.7	51.7	313.7	0.04	0.00	0.00	4.23	0.00	0.02	11.81	32.80	98.72	0.70	72.18	1.01	0.03	0.01	325	200
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.5	9.2	15.5	166.8	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	3	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	200
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	200
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00	ТТК	200
Итого за прием пищи:	**730**	**26.0**	**28.7**	**124.6**	**862.8**	0.26	15.13	0.06	9.48	0.08	0.16	84.72	102.59	354.95	7.87	885.17	104.69	0.47	0.02		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6.9	10.7	9.3	164.3	0.06	12.51	0.26	2.26	0.00	0.09	48.81	27.32	93.10	1.63	418.53	4.60	0.02	0.00	88	201
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	11.1	14.2	21.8	259.4	0.13	11.79	0.03	2.59	0.00	0.15	25.71	39.37	155.35	2.49	930.32	7.21	0.04	0.00	259	201
ТОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	200
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00	ТТК	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	200
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	200
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.7	0.05	0.00	0.03	0.18	0.13	0.02	8.53	5.53	31.92	0.36	48.74	0.70	0.01	0.01	424	201
Итого за прием пищи:	**880**	**25.0**	**32.1**	**104.8**	**811.6**	0.35	43.80	0.41	6.06	0.13	0.32	113.95	98.92	344.47	7.68	1 653.89	16.69	0.08	0.01		
Всего за день:		**51.0**	**60.8**	**229.3**	**1 674.4**	0.61	58.93	0.47	15.54	0.21	0.48	198.67	201.51	699.42	15.55	2 539.06	121.38	0.55	0.03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сбор рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	15.5	20.7	14.8	305.5	0.04	0.00	0.03	0.14	0.09	0.02	8.93	11.45	43.19	0.89	50.19	0.00	0.00	0.00	282	20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/	200	7.3	7.3	46.5	280.5	0.09	0.00	0.00	4.20	0.00	0.02	21.56	10.39	55.39	1.30	83.91	1.02	0.01	0.02	331	20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ВК	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	20
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	20
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00	ТТК	20
Итого за прием пищи:	**680**	**25.9**	**29.6**	**106.4**	**795.1**	0.21	15.00	0.04	5.29	0.09	0.08	65.19	41.74	142.58	6.79	578.70	4.02	0.03	0.02		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.8	9.8	12.7	169.0	0.05	8.01	0.24	0.31	0.08	0.09	47.82	28.26	94.76	1.77	422.09	5.92	0.02	0.00	76	20
БЕФСТРОГАНОВ	100	15.2	26.1	5.9	326.5	0.02	1.52	0.03	3.02	0.00	0.03	24.16	6.33	27.52	0.36	94.98	2.85	0.01	0.00	ТТК	20
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	9.7	51.7	313.7	0.04	0.00	0.00	4.23	0.00	0.02	11.81	32.80	98.72	0.70	72.18	1.01	0.03	0.01	325	20
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00	ТТК	20
ТОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	20
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	20
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ/	100	4.6	4.0	26.8	162.0	0.08	5.00	0.02	1.30	0.00	0.00	24.00	9.00	44.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	20
Итого за прием пищи:	**980**	**35.1**	**50.2**	**144.7**	**1 182.4**	0.31	32.03	0.39	10.27	0.08	0.20	152.69	115.09	348.10	6.73	845.55	13.96	0.07	0.01		
Всего за день:		**61.0**	**79.8**	**251.1**	**1 977.5**	0.52	47.03	0.43	15.56	0.17	0.28	217.88	156.83	490.68	13.52	1 424.25	17.98	0.10	0.03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сбо реце
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13.0	23.7	2.0	275.0	0.05	0.15	0.26	1.85	1.92	0.33	70.45	11.80	158.96	1.81	155.17	18.37	0.04	0.02	211	20
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.7	24.3	145.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.42	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	20
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.2	16.8	15.0	220.0	0.04	0.00	0.14	0.80	0.00	0.00	8.00	4.00	24.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	20
БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	20
Итого за прием пищи:	**400**	**19.4**	**45.1**	**56.7**	**719.4**	0.15	0.67	0.42	2.65	1.92	0.45	195.57	47.19	298.04	3.38	390.06	27.37	0.04	0.02		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	4.0	16.5	138.4	0.08	7.29	0.34	1.82	0.00	0.09	28.19	26.36	56.95	0.92	463.20	4.61	0.03	0.00	87	20
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "ЛАКОМКА"/	100	19.4	11.2	16.2	257.1	0.08	0.67	0.07	2.76	0.06	0.14	44.98	26.19	171.81	1.97	231.68	6.78	0.09	0.01	314	20
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3.6	7.2	28.5	195.7	0.16	13.84	0.04	0.33	0.11	0.14	46.70	38.76	111.93	1.57	1 016.13	11.25	0.05	0.00	128	20
ТОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	20
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	20
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	20
Итого за прием пищи:	**830**	**34.8**	**23.0**	**103.7**	**779.4**	0.41	36.30	0.53	5.87	0.17	0.41	139.27	111.01	383.79	7.16	1 896.81	25.32	0.17	0.01		
Всего за день:		**54.2**	**68.1**	**160.4**	**1 498.8**	0.56	36.97	0.95	8.52	2.09	0.86	334.84	158.20	681.83	10.54	2 286.87	52.69	0.21	0.03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)/	100/50	13.0	24.3	16.7	336.7	0.04	2.71	0.10	4.16	0.04	0.02	20.09	11.94	37.90	0.67	151.60	1.92	0.01	0.00	283	200
АКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/	200	7.3	7.3	46.5	280.5	0.09	0.00	0.00	4.20	0.00	0.02	21.56	10.39	55.39	1.30	83.91	1.02	0.01	0.02	331	200
АТОН НАРЕЗНОЙ В/С	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	200
АЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	200
ПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.03	0.00	ТТК	200
того за прием пищи:	**730**	**24.2**	**32.9**	**105.8**	**820.3**	0.22	92.71	0.12	8.71	0.04	0.10	103.35	49.73	155.29	3.72	558.61	5.94	0.05	0.02		
Обед																					
УП КУДРЯШ С ЯЙЦОМ/	250	13.7	14.5	19.5	263.8	0.12	9.64	0.25	1.86	0.44	0.15	34.74	31.85	103.77	1.65	707.68	10.45	0.05	0.01	92	200
УЛЯШ/	100/50	22.1	32.9	7.3	409.6	0.02	1.46	0.03	2.70	0.00	0.01	6.78	5.70	18.36	0.37	73.74	0.95	0.00	0.00	259	200
АША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	10.4	51.1	342.8	0.30	0.00	0.00	9.37	0.00	0.16	28.85	167.80	249.06	5.87	351.37	3.05	0.02	0.00	181	200
ГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00	ТТК	200
ЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	200
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	200
УЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.7	0.05	0.00	0.03	0.18	0.13	0.02	8.53	5.53	31.92	0.36	48.74	0.70	0.01	0.01	424	201
того за прием пищи:	**930**	**53.9**	**64.8**	**153.5**	**1 408.1**	0.58	16.10	0.33	15.32	0.57	0.38	116.80	239.58	473.21	10.65	1 293.03	18.33	0.09	0.02		
сего за день:		**78.1**	**97.7**	**259.3**	**2 228.4**	0.60	108.81	0.45	24.03	0.61	0.48	220.15	289.31	628.50	14.37	1 851.64	24.27	0.14	0.04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Со ре
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ/	150/30	28.8	20.0	39.9	462.8	0.07	0.41	0.09	2.17	0.10	0.39	287.83	41.90	338.54	1.05	307.15	3.35	0.05	0.03	224	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.5	9.2	15.5	166.8	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	3.90	20.45	0.31	28.35	0.00	0.00	0.00	3	
БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ/	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	
Итого за прием пищи:	**467**	**36.9**	**30.2**	**86.0**	**770.2**	0.13	3.41	0.13	2.28	0.18	0.41	307.83	54.70	388.49	2.66	363.10	3.35	0.05	0.03		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ/	250	7.1	10.2	16.5	186.2	0.09	6.70	0.20	2.43	0.00	0.09	28.92	30.08	112.64	1.63	570.26	4.40	0.03	0.00	96	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	20.3	15.5	4.4	270.9	0.24	14.67	6.96	5.20	0.00	1.71	27.41	18.61	292.76	6.32	335.01	8.76	0.20	0.04	255	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ/	200	7.3	7.3	46.5	280.5	0.09	0.00	0.00	4.20	0.00	0.02	21.56	10.39	55.39	1.30	83.91	1.02	0.01	0.02	331	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	70.50	1.50	0.01	0.00	ТТК	
ТОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ/	100	4.6	4.0	26.8	162.0	0.08	5.00	0.02	1.30	0.00	0.00	24.00	9.00	44.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	**1030**	**42.5**	**37.7**	**138.0**	**1 094.8**	0.61	45.87	7.27	14.14	0.00	1.88	132.79	94.78	568.89	13.45	1 245.48	18.36	0.25	0.06		
Всего за день:		**79.4**	**67.9**	**224.0**	**1 865.0**	0.74	49.28	7.40	16.42	0.18	2.29	440.62	149.48	957.38	16.11	1 608.58	21.71	0.30	0.09		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сб рец
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	15.5	20.7	14.8	305.5	0.04	0.00	0.03	0.14	0.09	0.02	8.93	11.45	43.19	0.69	50.19	0.00	0.00	0.00	282	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	9.7	51.7	313.7	0.04	0.00	0.00	4.23	0.00	0.02	11.81	32.80	98.72	0.70	72.18	1.01	0.03	0.01	325	
БАТОН НАРЕЗНОЙ В/С	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	**680**	**23.5**	**32.0**	**111.6**	**828.3**	0.16	15.00	0.04	5.32	0.09	0.08	55.44	64.15	185.91	6.19	566.97	4.01	0.05	0.01		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6.9	10.7	9.3	164.3	0.06	12.51	0.26	2.28	0.00	0.09	48.81	27.32	93.10	1.63	418.53	4.60	0.02	0.00	88	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "ЛАКОМКА"/	100	19.4	11.2	16.2	257.1	0.08	0.67	0.07	2.76	0.06	0.14	44.96	26.19	171.81	1.97	231.68	6.78	0.09	0.01	314	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.9	8.1	21.0	179.1	0.07	41.61	0.24	3.66	0.00	0.09	106.00	40.78	81.69	2.38	517.79	8.24	0.03	0.00	139	
ТОМАТ СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ТТК	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.7	0.05	0.00	0.03	0.18	0.13	0.02	8.53	5.53	31.92	0.36	48.74	0.70	0.01	0.01	424	
Итого за прием пищи:	**880**	**38.2**	**37.0**	**122.7**	**997.4**	0.36	67.29	0.69	10.24	0.19	0.38	241.72	131.52	440.62	8.74	1 402.54	23.00	0.15	0.02		
Всего за день:		**61.7**	**69.0**	**234.3**	**1 825.7**	0.52	82.29	0.73	15.56	0.28	0.46	297.16	195.67	626.53	14.93	1 969.51	27.01	0.20	0.03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, м
Итого за весь период	646,3	714,0	2211,7	18051,7	6.83	658.03	19.73	162.99	6.88	9.19	3 010.43	2 119.70	7 353.67	148.79	20 522.72	497.90	2.81	0.4
Среднее значение за период	64.6	71.4	221.2	1 805.2	0.68	65.80	1.97	16.30	0.69	0.92	301.04	211.97	735.37	14.88	2 052.27	49.79	0.28	0.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	35.6	50.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА	593	925

Шеф-повар Смирнова Е.Б.