

"Согласовано"
 Директор: М.А. Селезнева
 " 10 / 10 2024г



"утверждаю"
 Индивидуальный предприниматель
 Т.П. Воробьева
 " 10 / 10 2024г

Единное циклическое меню завтраков и обедов для спортивно-оздоровительного лагеря

1 день

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|----------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|--------|-------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мкг | К, мг | | Ca, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ | 160/60 | 10,16 | 11,14 | 77,55 | 446,30 | 0,10 | 0,19 | 0,07 | 0,30 | 152,14 | 152,43 | 26,45 | 1,05 | 324,60 | 13,75 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 398 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 166 | 0,67 | 0,67 | 16,46 | 70,96 | -0,05 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 26,88 | 18,48 | 13,44 | 3,70 | 467,04 | 3,36 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 573 | 11,03 | 11,91 | 109,01 | 565,26 | 0,15 | 0,22 | 0,08 | 0,30 | 184,02 | 178,91 | 45,89 | 5,73 | 791,64 | 17,11 | 0,02 | 0,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 5,46 | 7,32 | 8,81 | 123,92 | 0,06 | 0,07 | 0,24 | 0,08 | 49,88 | 72,27 | 24,74 | 1,24 | 365,88 | 4,60 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 88 | 2011 |
| КОФЛЕТА | 85 | 10,95 | 24,83 | 12,74 | 318,34 | 0,00 | 0,24 | 0,02 | 0,08 | 11,38 | 119,41 | 21,85 | 1,61 | 222,22 | 4,15 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 272 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,51 | 2,43 | 3,55 | 38,48 | 1,00 | 0,01 | 0,09 | 0,05 | 6,88 | 7,41 | 4,19 | 0,18 | 54,60 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 364 | 2008 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 8,19 | 9,66 | 36,97 | 267,18 | 0,00 | 0,22 | 0,04 | 0,14 | 21,63 | 181,08 | 121,08 | 4,25 | 254,92 | 2,20 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 302.1 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,06 | 0,01 | 14,72 | 60,36 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,26 | 1,39 | 1,98 | 0,08 | 12,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РКАННОЙ | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 10,90 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 802 | 29,14 | 44,78 | 102,22 | 930,66 | 14,54 | 0,64 | 0,39 | 0,35 | 108,83 | 433,68 | 185,22 | 9,74 | 991,49 | 14,97 | 0,00 | 0,10 | | | |
| Всего за день: | | 40,17 | 56,69 | 211,23 | 1 615,92 | 39,98 | 0,79 | 0,55 | 0,65 | 292,65 | 612,59 | 231,11 | 15,47 | 1 783,13 | 32,08 | 0,02 | 0,14 | | | |

2 День

| Группа пиццы, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Углевод ч, г | Энергетическая ценность, ккал | Витаминны | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-тур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|--------|-------|------|------|------|--|--|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Ca, мг | Na, мг | F, мг | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 255 | 7,91 | 12,76 | 34,20 | 285,83 | 2,55 | 0,13 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 232,24 | 219,48 | 43,36 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 190 | 2008 | | | | |
| БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ | 100 | 6,60 | 12,40 | 55,80 | 360,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 15,00 | 56,00 | 9,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 467 | 2008 | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 135/15/7 | 0,06 | 0,01 | 14,72 | 60,36 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,26 | 1,39 | 1,98 | 0,05 | 12,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 832 | 14,57 | 25,17 | 104,72 | 706,19 | 3,67 | 0,25 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 255,50 | 276,87 | 54,36 | 0,76 | 12,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 250 | 0,36 | 7,66 | 18,86 | 182,24 | 4,91 | 0,13 | 0,29 | 0,28 | 0,08 | 45,71 | 108,89 | 37,04 | 2,20 | 520,62 | 5,24 | 0,00 | 0,05 | 102 | 2011 | | | | | |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100/60 | 7,99 | 7,91 | 11,42 | 149,57 | 1,91 | 0,00 | 0,07 | 0,13 | 0,13 | 45,36 | 116,33 | 29,09 | 0,98 | 285,57 | 59,34 | 0,01 | 0,24 | 239 | 2011 | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕЖНЕ | 150 | 3,16 | 5,31 | 21,43 | 146,70 | 10,39 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 0,08 | 44,87 | 85,85 | 30,32 | 1,22 | 764,55 | 8,55 | 0,00 | 0,03 | 312 | 2011 | | | | | |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 20 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 12,50 | 0,03 | 0,02 | 0,08 | 0,00 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,50 | 145,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 200 | 0,10 | 0,10 | 26,40 | 108,00 | 3,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 3,00 | 2,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 438 | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,63 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| Всего за день: | 830 | 25,15 | 21,61 | 105,44 | 720,99 | 32,61 | 0,52 | 0,33 | 0,52 | 0,29 | 156,74 | 379,27 | 119,85 | 8,30 | 1797,34 | 77,99 | 0,01 | 0,32 | | | | | | | |
| | | 39,72 | 46,78 | 210,16 | 1427,08 | 36,28 | 0,77 | 0,33 | 0,71 | 0,29 | 414,24 | 656,14 | 174,21 | 9,06 | 1809,61 | 77,99 | 0,01 | 0,32 | | | | | | | |

3 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | 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 | K, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 10,51 | 18,80 | 2,01 | 219,42 | 0,15 | 0,05 | 0,33 | 0,26 | 1,88 | 72,23 | 158,58 | 11,89 | 1,82 | 154,64 | 18,30 | 0,02 | 0,04 | 223 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| БАТОН | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 13,71 | 20,06 | 37,57 | 384,22 | 0,15 | 0,09 | 0,34 | 0,26 | 1,69 | 84,83 | 192,58 | 21,09 | 3,22 | 191,44 | 18,30 | 0,02 | 0,04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 4,36 | 6,42 | 11,86 | 123,69 | 8,06 | 0,05 | 0,07 | 0,24 | 0,09 | 48,77 | 66,35 | 25,63 | 1,33 | 365,14 | 6,05 | 0,00 | 0,04 | 82 | 2011 |
| КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) | 90 | 20,09 | 10,13 | 5,63 | 193,59 | 2,25 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 49,52 | 162,08 | 22,51 | 2,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 319 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,51 | 2,43 | 3,55 | 38,48 | 1,00 | 0,01 | 0,01 | 0,09 | 0,05 | 6,98 | 7,41 | 4,19 | 0,18 | 54,60 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 364 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,70 | 5,93 | 38,81 | 223,40 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 28,43 | 76,11 | 27,86 | 0,58 | 56,28 | 0,76 | 0,01 | 0,02 | 304 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 32,77 | 26,54 | 100,38 | 761,54 | 11,31 | 0,29 | 0,15 | 0,45 | 0,23 | 149,20 | 372,15 | 95,99 | 7,74 | 557,62 | 10,83 | 0,01 | 0,06 | | |
| Всего за день: | | 46,48 | 46,60 | 137,95 | 1 145,76 | 11,46 | 0,38 | 0,49 | 0,71 | 2,12 | 234,03 | 564,73 | 116,68 | 10,96 | 749,06 | 29,13 | 0,03 | 0,10 | | |

4 день

| Приним пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | 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 | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 230 | 16,69 | 17,91 | 50,27 | 463,08 | 0,09 | 0,12 | 0,11 | 0,11 | 0,14 | 280,04 | 203,38 | 23,90 | 1,84 | 136,39 | 1,28 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 207 | 2012 | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 6,20 | 0,10 | 15,03 | 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 | 0,00 | 430 | 2008 | | | | | | | |
| БАТОН | 30 | 2,25 | 0,87 | 16,42 | 78,60 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | | | |
| БАЮДИ | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,32 | 141,60 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 1,40 | 4,00 | 0,60 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 20,23 | 20,20 | 113,81 | 743,28 | 0,09 | 0,16 | 0,14 | 0,11 | 0,14 | 297,14 | 245,28 | 35,80 | 3,74 | 219,99 | 1,28 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С РЫБИШНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 280 | 6,06 | 3,31 | 12,34 | 106,16 | 6,31 | 0,08 | 0,08 | 0,34 | 0,08 | 31,47 | 51,47 | 23,39 | 0,92 | 448,01 | 4,59 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 87 | 2012 | | | | | | | |
| ДУШИЦА | 90 | 11,57 | 27,20 | 13,45 | 344,97 | 0,00 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 126,71 | 23,14 | 1,70 | 234,48 | 4,40 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 272 | 2008 | | | | | | | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 180 | 2,76 | 7,36 | 16,15 | 143,30 | 11,49 | 0,08 | 0,07 | 1,09 | 0,13 | 55,05 | 73,85 | 37,17 | 1,49 | 501,91 | 6,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 344 | 2012 | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,06 | 0,01 | 14,72 | 60,36 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,26 | 1,39 | 1,98 | 0,06 | 12,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПУХАЧОИ | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 62,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 767 | 24,41 | 38,41 | 92,69 | 777,17 | 18,92 | 0,53 | 0,28 | 1,43 | 0,19 | 117,08 | 304,62 | 97,08 | 6,57 | 1 278,27 | 18,61 | 0,00 | 0,11 | 0,11 | | | | | | | | | |
| Всего за день: | 44,67 | 58,61 | 202,30 | 1 520,46 | 19,01 | 0,69 | 0,42 | 1,54 | 0,33 | 414,22 | 549,90 | 132,88 | 10,31 | 1 498,26 | 19,89 | 0,03 | 0,14 | 0,14 | | | | | | | | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Витамины | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|------------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------------|------|
| | Масса порции | Жир, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | | | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| | | Белки, г | Углевод, г | | | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 100/30 | 8,21 | 13,95 | 53,96 | 374,23 | 0,12 | 0,09 | 0,14 | 0,05 | 0,17 | 99,38 | 112,44 | 18,52 | 0,68 | 188,89 | 3,51 | 0,02 | 0,02 | 401 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,10 | 0,00 | 14,72 | 59,25 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 3,71 | 3,72 | 0,37 | 13,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2011 |
| БАНАН | 211 | 3,17 | 1,06 | 44,31 | 202,56 | 21,10 | 0,08 | 0,11 | 0,06 | 0,00 | 16,88 | 59,08 | 88,62 | 1,27 | 734,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 541 | 11,48 | 15,01 | 112,99 | 636,04 | 21,24 | 0,17 | 0,26 | 0,10 | 0,17 | 126,56 | 175,23 | 110,86 | 2,32 | 936,40 | 3,51 | 0,02 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 6,10 | 7,41 | 15,35 | 152,86 | 0,92 | 0,05 | 0,04 | 0,23 | 0,08 | 30,34 | 57,69 | 14,13 | 0,86 | 120,99 | 1,90 | 0,00 | 0,04 | 111 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 330 | 13,52 | 31,21 | 32,68 | 486,79 | 17,01 | 0,40 | 0,19 | 0,08 | 0,17 | 47,54 | 207,38 | 59,86 | 3,13 | 1 370,09 | 14,34 | 0,00 | 0,10 | 259 | 2011 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,70 | 105,00 | 13,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 840 | 23,79 | 39,15 | 99,16 | 847,03 | 30,93 | 0,57 | 0,28 | 0,31 | 0,25 | 96,68 | 322,27 | 86,39 | 6,39 | 1 572,68 | 19,60 | 0,00 | 0,14 | | |
| Всего за день: | | 35,27 | 54,16 | 212,15 | 1 483,07 | 52,17 | 0,74 | 0,54 | 0,41 | 0,42 | 223,24 | 497,50 | 199,25 | 8,71 | 2 509,08 | 23,11 | 0,02 | 0,16 | | |

6 ДЕНЬ

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|--------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|--------|-------|------|------|--|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевода, мг | 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 | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 255 | 7,24 | 10,20 | 48,85 | 317,45 | 1,64 | 0,07 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 156,26 | 190,80 | 44,41 | 1,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 184 | 2008 | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 45 | 7,30 | 7,96 | 10,28 | 143,40 | 0,18 | 0,03 | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 223,80 | 136,00 | 11,35 | 0,45 | 40,40 | 0,00 | 0,01 | 3 | 2011 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 10,00 | 5,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 | | | | | |
| БАТОН | 20 | 1,50 | 0,53 | 10,26 | 52,40 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 627 | 16,34 | 18,64 | 84,61 | 575,25 | 4,82 | 0,12 | 0,09 | 0,15 | 0,00 | 391,66 | 351,80 | 63,96 | 3,29 | 56,80 | 0,00 | 0,01 | | | | | | | |
| РАССОЛЫННИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) | 250 | 5,76 | 7,50 | 16,80 | 158,40 | 6,36 | 0,09 | 0,03 | 0,23 | 0,08 | 36,21 | 87,95 | 29,34 | 1,24 | 529,65 | 5,27 | 0,00 | 0,05 | 91 | 2008 | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 90/40 | 9,60 | 25,80 | 14,71 | 330,09 | 1,95 | 0,21 | 0,09 | 0,11 | 0,13 | 36,49 | 109,26 | 20,26 | 1,24 | 275,53 | 6,19 | 0,00 | 0,04 | 283 | 2008 | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИИ | 150 | 5,42 | 4,64 | 34,57 | 203,66 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 29,75 | 42,04 | 10,51 | 0,98 | 64,05 | 0,75 | 0,01 | 309 | 2011 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 6,97 | 4,98 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 11,45 | 20,92 | 6,97 | 0,50 | 70,22 | 1,49 | 0,00 | 0,01 | 2008 | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 185/15/7 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 10,00 | 5,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | | | | | | | |
| Всего за день: | 847 | 26,45 | 38,92 | 107,96 | 883,50 | 16,79 | 0,49 | 0,26 | 0,37 | 0,29 | 130,70 | 322,37 | 83,48 | 7,36 | 1021,05 | 17,07 | 0,01 | | | | | | | |
| | | 41,79 | 57,66 | 192,67 | 1488,75 | 21,61 | 0,61 | 0,35 | 0,52 | 0,29 | 522,56 | 674,17 | 146,84 | 10,65 | 1079,85 | 17,07 | 0,02 | | | | | | | |

7 ДЕНЬ

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов | |
|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ | 160/50 | 7,88 | 4,26 | 78,29 | 377,42 | 8,00 | 0,08 | 0,07 | 0,04 | 0,27 | 34,91 | 73,90 | 17,51 | 1,05 | 158,56 | 3,29 | 0,02 | 0,02 | 2011 | |
| ЯБЛОКО | 150 | 0,90 | 0,90 | 22,05 | 105,75 | 22,50 | 0,07 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 36,00 | 24,75 | 18,00 | 4,95 | 625,50 | 4,50 | 0,00 | 0,02 | 2008 | |
| 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 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 8,98 | 5,26 | 115,34 | 543,17 | 30,50 | 0,15 | 0,12 | 0,05 | 0,27 | 75,91 | 106,65 | 39,51 | 7,00 | 784,06 | 7,79 | 0,02 | 0,04 | 430 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 9,35 | 7,66 | 18,74 | 181,68 | 4,76 | 0,19 | 0,09 | 0,23 | 0,08 | 104,46 | 120,01 | 39,87 | 2,65 | 517,99 | 5,12 | 0,00 | 0,05 | 2008 | |
| КНЕЛИ ИЗ КУР | 80 | 17,84 | 9,02 | 5,01 | 172,42 | 2,00 | 0,08 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 44,11 | 144,35 | 20,05 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,51 | 2,43 | 3,55 | 38,48 | 1,00 | 0,01 | 0,01 | 0,09 | 0,05 | 6,68 | 7,41 | 4,19 | 0,18 | 54,60 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,60 | 4,60 | 37,70 | 206,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,00 | 78,00 | 26,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 10,00 | 5,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | 431 | |
| Итого за прием пищи: | 797 | 35,57 | 24,34 | 105,63 | 782,96 | 10,76 | 0,42 | 0,15 | 0,43 | 0,13 | 185,05 | 411,97 | 106,51 | 8,83 | 654,19 | 9,14 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| Всего за день: | | 44,55 | 29,60 | 220,97 | 1 326,13 | 41,26 | 0,57 | 0,27 | 0,48 | 0,40 | 260,96 | 518,62 | 146,02 | 15,83 | 1 438,25 | 16,93 | 0,02 | 0,09 | | |

8 день

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|----------------------|-------|-----|------|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод Ё1, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Г, мкг | Se, мг | F, мг | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100/50 | 21,60 | 16,47 | 44,11 | 414,99 | 0,39 | 0,07 | 0,36 | 0,09 | 0,15 | 278,06 | 289,74 | 38,03 | 0,85 | 319,15 | 4,54 | 0,03 | 0,04 | 224 | 2008 | | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,02 | 4,22 | 28,60 | 169,24 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 0,13 | 9,94 | 34,89 | 5,75 | 0,41 | 50,48 | 1,14 | 0,01 | 0,01 | 422 | 2011 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 165/15 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,60 | 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 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,63 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 430 | 28,07 | 21,66 | 103,13 | 724,53 | 0,39 | 0,15 | 0,40 | 0,12 | 0,28 | 299,70 | 352,10 | 57,68 | 2,36 | 397,23 | 5,68 | 0,04 | 0,05 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЛИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 5,46 | 7,32 | 8,81 | 123,92 | 12,42 | 0,06 | 0,07 | 0,24 | 0,08 | 49,88 | 72,27 | 24,74 | 1,24 | 365,88 | 4,60 | 0,00 | 0,04 | 88 | 2011 | | | | | |
| ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 50/50 | 15,50 | 11,50 | 3,80 | 186,00 | 9,00 | 0,06 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 41,00 | 144,00 | 19,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 312 | 2008 | | | | | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,70 | 5,93 | 38,81 | 223,40 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 28,43 | 76,11 | 27,86 | 0,58 | 56,28 | 0,78 | 0,01 | 0,02 | 304 | 2011 | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИИ | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,33 | 9,63 | 10,05 | 0,02 | 0,02 | 0,07 | 0,00 | 5,63 | 10,45 | 8,04 | 0,40 | 116,58 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ | 185/15/7 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 10,00 | 5,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,38 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 807 | 29,37 | 25,46 | 93,38 | 724,53 | 34,47 | 0,28 | 0,16 | 0,42 | 0,18 | 143,74 | 365,03 | 96,04 | 6,62 | 620,34 | 9,62 | 0,01 | 0,06 | | | | | | | |
| Всего за день: | | 57,44 | 47,12 | 198,51 | 1443,18 | 34,86 | 0,43 | 0,56 | 0,54 | 0,46 | 443,44 | 717,13 | 147,72 | 9,18 | 1017,57 | 15,20 | 0,05 | 0,11 | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 230 | 16,89 | 17,91 | 58,27 | 463,03 | 0,09 | 0,12 | 0,11 | 0,14 | 280,04 | 203,38 | 23,90 | 1,84 | 136,39 | 1,28 | 0,03 | 0,03 | 207 | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 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 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 | |
| ВАФЛИ | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 177,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 18,00 | 5,00 | 0,75 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 20,54 | 20,53 | 127,34 | 778,69 | 0,09 | 0,17 | 0,14 | 0,14 | 298,74 | 248,88 | 36,80 | 3,89 | 233,99 | 1,28 | 0,03 | 0,03 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 250 | 128,76 | 115,38 | 39,22 | 1 711,57 | 15,05 | 0,71 | 3,91 | 4,49 | 596,19 | 1 900,73 | 179,26 | 25,51 | 2 418,50 | 214,70 | 0,28 | 0,60 | 103 | 2011 | |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | 8,35 | 11,34 | 9,10 | 172,08 | 0,17 | 0,07 | 0,07 | 0,03 | 45,03 | 131,95 | 30,33 | 1,24 | 233,46 | 63,89 | 0,01 | 0,26 | 234 | 2011 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,18 | 5,27 | 21,42 | 146,30 | 10,38 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 44,86 | 85,82 | 30,31 | 1,22 | 764,25 | 8,55 | 0,00 | 0,03 | 312 | 2011 | |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,10 | 0,10 | 26,40 | 108,00 | 3,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 3,00 | 2,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 438 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 144,36 | 132,82 | 121,57 | 2 260,33 | 28,60 | 1,02 | 4,13 | 4,55 | 701,88 | 2 173,70 | 253,30 | 31,37 | 3 497,81 | 290,50 | 0,29 | 0,89 | | | |
| Всего за день: | | 164,90 | 153,15 | 248,91 | 3 039,02 | 28,69 | 1,19 | 4,27 | 4,66 | 1 000,62 | 2 422,58 | 290,10 | 35,26 | 3 731,80 | 291,78 | 0,32 | 0,92 | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|----------------------|-------|---------|------|------|------|------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. л, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | So, мг | F, мг | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Затраты | 0,06 | 0,08 | 0,23 | 0,08 | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 240 | 13,66 | 18,96 | 43,12 | 367,29 | 2,14 | 0,08 | 0,11 | 0,36 | 0,17 | 29,39 | 171,96 | 42,50 | 1,68 | 255,95 | 5,42 | 0,02 | 0,10 | 291 | 2011 | | | | | |
| БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ | 30 | 1,99 | 3,74 | 16,82 | 108,49 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 4,52 | 16,88 | 2,71 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 467 | 2008 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 186/15/7 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 10,00 | 5,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 76,60 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 19,50 | 3,80 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 300 | 18,20 | 23,57 | 90,56 | 646,36 | 5,14 | 0,15 | 0,12 | 0,39 | 0,17 | 47,60 | 216,34 | 54,11 | 3,17 | 283,55 | 5,42 | 0,02 | 0,10 | | 2008 | | | | | |
| КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ | 250 | 5,46 | 7,38 | 10,79 | 132,02 | 8,66 | 0,06 | 0,08 | 0,23 | 0,08 | 39,12 | 76,95 | 24,83 | 1,15 | 414,62 | 4,70 | 0,00 | 0,05 | 99 | 2011 | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 90 | 11,60 | 26,29 | 13,48 | 337,07 | 0,00 | 0,26 | 0,08 | 0,02 | 0,08 | 12,05 | 126,43 | 23,14 | 1,71 | 236,29 | 4,40 | 0,00 | 0,04 | 272 | 2008 | | | | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 150 | 5,50 | 4,80 | 31,30 | 191,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,00 | 36,00 | 7,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2008 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 50 | 0,51 | 2,43 | 3,55 | 39,48 | 1,00 | 0,01 | 0,01 | 0,09 | 0,05 | 6,68 | 7,41 | 4,19 | 0,18 | 54,60 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 364 | 2008 | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 186/15 | 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 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 52,20 | 11,40 | 2,40 | 81,66 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| Всего за день: | 300 | 27,24 | 41,63 | 99,56 | 880,96 | 9,66 | 0,52 | 0,22 | 0,37 | 0,21 | 84,65 | 306,99 | 74,56 | 7,24 | 786,11 | 13,12 | 0,00 | 0,09 | | 2008 | | | | | |
| | | 45,44 | 65,10 | 190,12 | 1 527,33 | 14,80 | 0,67 | 0,34 | 0,76 | 0,38 | 132,25 | 525,33 | 128,67 | 10,41 | 1 069,66 | 18,54 | 0,02 | 0,19 | | | | | | | |

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 | І, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 560,43 | 614,47 | 2 022,87 | 15 886,70 | 300,12 | 6,84 | 8,12 | 10,80 | 27,82 | 3 938,21 | 7 738,69 | 1 713,48 | 135,84 | 16 686,27 | 541,72 | 0,54 | 2,29 |
| Среднее значение за период | 56,04 | 61,45 | 202,29 | 1 588,67 | 30,01 | 0,68 | 0,81 | 1,08 | 2,78 | 393,82 | 773,87 | 171,35 | 13,58 | 1 668,63 | 54,17 | 0,05 | 0,23 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.1 | 34.8 | 51.1 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|--------------------|---------|------|
| Пришкольный лагерь | 507 | 804 |

