



СОГЛАСОВАНО

Мухоморова (Ф.И.О.)  
(дата)



А.А. Мухоморова (Ф.И.О.)  
(дата)

Циклическое меню (завтраки и обеды для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей, организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений)

День: День 1

Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,7	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
175	Каша вязкая молочная Дружба	150	6,07	11,18	43,45	204,54	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84		
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14		
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32		
	<b>ОБЕД</b>															
48	Салат витаминный	60	0,83	6,11	5,27	47,64	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05		
170	Борщ	200	6,88	7,98	37,38	439,9	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30		
271	Котлеты домашние (с соусом)	90	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05		
309	Макаронные изделия отварные	150	7,36	6,02	35,26	168,45	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
422	Булочка ванильная (масса 100 г)	60	7,90	8,12	44,48	169,80	1,14	0,00	0,01	3,26	22,40	76,60	28,40	1,40		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>47,21</b>	<b>63,09</b>	<b>232,69</b>	<b>1685,36</b>	<b>1,77</b>	<b>27,27</b>	<b>0,15</b>	<b>33,32</b>	<b>560,20</b>	<b>800,19</b>	<b>234,01</b>	<b>13,03</b>		

День: День 2

Сезон: летний



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
438	Омлет	150	8,10	12,30	1,80	1,80	0,12	1,30	0,40	1,10	127,08	288,30	34,76	3,48		
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14		
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32		
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	<b>ОБЕД</b>															
34	Салат "Летний"	60	2,52	7,25	6,54	60,9	0,05	7,34	0,02	0,61	28,05	53,22	16,94	0,92		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,90	71,80	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83		
250	Бефстроганов из печени	90	15,20	23,10	5,12	232,00	0,05	0,74	0,03	3,59	43,32	171,15	22,45	2,40		
304	Рис отварной	150	4,86	7,16	48,92	209,70	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
444	Булочка "Новинка" (масса 60 г)	60	6,79	3,72	24,00	94,20	0,09	0,65	0,02	1,18	103,70	119,00	22,00	0,62		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>52,26</b>	<b>73,00</b>	<b>150,90</b>	<b>1169,17</b>	<b>0,52</b>	<b>36,30</b>	<b>0,56</b>	<b>11,23</b>	<b>638,22</b>	<b>984,00</b>	<b>205,93</b>	<b>13,79</b>		

День: День 3

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	7,90	10,08	46,50	231,14	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24		
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>300</b>	<b>9,00</b>	<b>10,60</b>	<b>59,24</b>	<b>282,84</b>	<b>0,18</b>	<b>1,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,98</b>	<b>165,64</b>	<b>216,14</b>	<b>51,46</b>	<b>3,10</b>		



	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>ОБЕД</b>													
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,12	5,10	11,16	54,06	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
95	Рассольник домашний	200	2,10	5,10	12,70	91,60	0,10	13,13	0,00	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08
389	Сок	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
291	Плов из мяса птицы	150	16,94	10,46	35,74	229,00	0,10	6,02	0,02	0,50	46,34	175,34	54,04	1,98
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
424	Булочка домашняя (масса 60г)	60	6,80	12,52	43,92	190,80	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>57,35</b>	<b>57,72</b>	<b>211,25</b>	<b>1396,59</b>	<b>1,13</b>	<b>247,46</b>	<b>0,16</b>	<b>33,20</b>	<b>662,10</b>	<b>1315,66</b>	<b>423,30</b>	<b>20,70</b>

День: День 4

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
219	Сырники из творога (с молоком стухенным или вареньем)	160	24,78	20,50	39,18	441,14	0,10	0,75	0,08	3,36	321,60	358,58	41,92	0,86		
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14		
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32		
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	<b>ОБЕД</b>															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,95	6,06	3,05	42,36	0,04	9,44	0,00	0,48	27,18	30,10	16,51	0,76		
112	Суп гороховый	200	2,57	2,78	15,70	87,20	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00		
278	Тефтели с картофельным пюре	90+150	8,13	9,01	10,72	116,48	0,06	0,78	0,03	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
422	Булочка ванильная (масса 60 г)	60	6,80	8,12	44,48	169,80	1,14	0,00	0,01	3,26	22,40	76,60	28,40	1,40		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1220</b>	<b>71,74</b>	<b>66,58</b>	<b>218,32</b>	<b>1413,61</b>	<b>1,82</b>	<b>64,85</b>	<b>0,21</b>	<b>10,05</b>	<b>790,04</b>	<b>1082,96</b>	<b>274,38</b>	<b>12,53</b>		



День: День 5  
Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
227	Голень запеченная	90	4,50	9,14	0,30	171,90	0,07	0,57	0,02	1,06	28,14	84,40	8,68	0,54
304	Рис отварной	150	4,86	7,16	48,92	209,70	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
389	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
	<b>ОБЕД</b>													
48	Салат витаминный	60	0,83	6,11	5,27	47,64	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05
83	Борщ	200	2,03	5,02	13,45	93,60	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
260	Гуляш из мяса птицы	90	14,55	16,79	2,89	176,80	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,46	8,12	51,52	243,75	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1210	70,06	52,40	214,72	1452,57	1,20	221,21	0,02	19,75	330,68	1428,51	569,69	24,57

День: День 6  
Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
516	Макароны с сыром	150	8,00	12,90	34,92	297,00	0,08	1,70	0,00	3,66	18,98	266,86	52,38	3,54



№	Наименование	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
	Сыр (порциями)													
338	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай	200	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	<b>ОБЕД</b>													
47	Салат из квашеной капусты	60	1,71	5,00	8,46	51,42	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
112	Суп гороховый	200	2,57	2,78	15,70	87,20	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
271	Котлеты домашние (с соусом)	90	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05
Н	Макаронные изделия отварные	150	7,36	6,02	35,26	168,45	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48
389	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
410	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	60	6,80	7,61	40,53	168,34	0,11	0,06	0,05	1,33	70,56	125,28	30,00	1,25
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1350</b>	<b>51,06</b>	<b>50,62</b>	<b>207,64</b>	<b>1361,44</b>	<b>0,68</b>	<b>47,39</b>	<b>0,11</b>	<b>27,82</b>	<b>325,03</b>	<b>604,07</b>	<b>202,99</b>	<b>12,50</b>

День: День 7  
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
219	Сырники из творога (с молоком стуженным или вареньем)	160	21,66	20,50	39,18	441,14	0,10	0,75	0,08	3,36	321,60	358,58	41,92	0,86		
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14		
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32		
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	<b>ОБЕД</b>															
34	Салат "Летний"	60	2,52	7,25	6,54	60,90	0,05	7,34	0,02	0,61	28,05	53,22	16,94	0,92		
64	Суп картофельный с клецками	200	0,83	6,11	5,27	63,52	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05		
27	Рыба припущенная	90	9,11	6,29	0,46	60,00	0,07	0,57	0,02	1,06	28,14	84,40	8,68	0,54		
04	Рис отварной	150	4,86	7,16	48,92	209,70	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70		
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
89	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
44	Булочка "Новинка" (масса 60 г)	60	6,79	3,72	24,00	94,20	0,09	0,65	0,02	1,18	103,70	119,00	22,00	0,62		



ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	61.27	64,73	185,55	1584,13	1,23	257,51	0,25	18,85	948,42	1609,85	435,55	19,58
----------------	------	-------	-------	--------	---------	------	--------	------	-------	--------	---------	--------	-------

День: День 8  
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг														
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe											
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3				7																			
	<b>ЗАВТРАК</b>																								
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	6,09	11,17	33,47	185,71	0,11	0,97	0,06	0,19	133,37	156,72	37,21	0,82											
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14											
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02											
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44											
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32											
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86											
	<b>ОБЕД</b>																								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,95	6,06	3,05	42,36	0,04	9,44	0,00	0,48	27,18	30,10	16,51	0,76											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,90	71,80	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83											
	Вареники с картофелем из полуфабриката промышленного производства	150	19,81	5,09	36,45	203,25	1,20	0,00	0,06	0,30	73,04	127,69	31,88	0,63											
389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70											
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44											
426	Булочка с повидлом (масса 60 г)	60	6,60	14,36	41,13	192,00	0,16	0,04	0,00	4,71	21,30	76,80	28,20	1,39											
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1220</b>	<b>67,52</b>	<b>57,54</b>	<b>208,25</b>	<b>1407,63</b>	<b>2,24</b>	<b>241,90</b>	<b>0,20</b>	<b>17,52</b>	<b>698,54</b>	<b>1291,17</b>	<b>427,18</b>	<b>18,64</b>											

День: День 9  
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	-------	---------------------	-------------------------	--------------	--------------------------



№ п/п	порции, г	белки	жиры	углевод ы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>													
268	90	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	0,02	1,80	28,56	99,71	29,47	1,45
679	150	7,36	6,02	35,26	168,45	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48
70	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
H	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
<b>ОБЕД</b>													
20	60	0,75	6,02	2,35	39,39	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
113	200	2,57	5,55	11,63	92,60	0,05	0,50	0,00	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65
291	150	16,94	10,46	35,74	229,00	0,10	6,02	0,02	0,50	46,34	175,34	54,04	1,98
H	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
377	200+60	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
4	1300	47,31	41,56	152,36	1041,44	0,63	30,52	0,04	7,37	217,23	724,06	335,10	15,29
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													

День: День 10

Сезон: летний

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>ЗАВТРАК</b>																
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15		
516	Макаронны с сыром	150	8,00	12,90	34,92	297,00	0,08	1,70	0,00	3,66	18,98	266,86	52,38	3,54		
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32		
338	Фрукт	100	0,52	0,52	12,74	51,70	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
<b>ОБЕД</b>																
45	Салат из белокачанной капусты	60	1,31	3,25	6,27	35,76	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50		
112	Суп гороховый	200	2,57	2,78	15,70	87,20	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00		
260	Гуляш из мяса птицы	90	14,55	16,79	2,89	176,80	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06		



302	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,46	8,12	51,52	243,75	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
396	Блины (с повидлом или джемом или молоком стуженным)	80	11,05	8,18	72,01	191,05	0,24	2,01	0,02	3,71	161,67	201,33	51,00	1,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1290</b>	<b>56,29</b>	<b>52,79</b>	<b>239,23</b>	<b>1340,46</b>	<b>0,86</b>	<b>49,71</b>	<b>0,02</b>	<b>20,77</b>	<b>363,93</b>	<b>1102,51</b>	<b>411,79</b>	<b>20,74</b>

Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		582,07	580,03	2020,91	13795,13	12,32	1226,11	1,73	203,56	5696,07	11144,31	3570,91	173,20