



Утверждаю  
Ястребов В.Н.

**Примерное 10-ти дневное меню  
в лагерях с дневным пребыванием  
детей возрастной группы 7-11 лет на  
в период каникул при 2-х разовом  
питании**



Согласовано  
Директор *Мещеряков А.В.*

Меню составлено в соответствии с  
экспертизой №693 от 17.05.2022г.  
Утверждаю: ООО «СППОРГ»  
Ястребов В.Н.

Согласовано  
Директор ООО «СППОРГ»  
Матвеева Я.В.

1 День

Сборник рецептур	рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8	0,1	0,2	0,0	0,6	74,8	14,1	74,0	0,5
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,3	22,3	4,9	77,8	1,0
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	0,0	0,0	0,2	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,8</b>	<b>8,7</b>	<b>67,8</b>	<b>408,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>117,4</b>	<b>37,0</b>	<b>189,6</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>															
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4	0,1	7,2	0,0	0,2	25,4	24,3	54,5	1,2
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8	0,0	13,3	0,2	1,5	37,8	26,8	56,8	1,1
2011	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК №247	90	10,9	5,1	2,8	100,0	0,1	3,2	0,0	3,5	33,4	0,0	1,3	0,6
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5	0,1	2,0	0,0	0,5	15,8	34,6	93,8	0,7
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,0</b>	<b>14,4</b>	<b>119,2</b>	<b>703,1</b>	<b>0,5</b>	<b>25,7</b>	<b>0,2</b>	<b>7,4</b>	<b>135,6</b>	<b>106,2</b>	<b>267,9</b>	<b>5,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>38,8</b>	<b>23,1</b>	<b>187,0</b>	<b>1 111,6</b>	<b>0,7</b>	<b>25,9</b>	<b>0,5</b>	<b>9,3</b>	<b>253,0</b>	<b>143,2</b>	<b>457,5</b>	<b>8,3</b>

Утверждаю: **ООО ОПТПОРГ**  
**Ястребова В.Н.**

**2 День**

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг
<b>Завтрак</b>														
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0	0,2	0,0	0,8	94,0	56,2	190,2	1,7
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	0,0	0,3	21,0	12,2	14,9	3,0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,0	62,0	11,0	36,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	8,0	11,9	30,2	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,4</b>	<b>7,8</b>	<b>83,7</b>	<b>457,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>186,0</b>	<b>91,3</b>	<b>271,3</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>														
		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4	0,1	1,2	0,3	20,0	32,9	61,0	0,9
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	90,4	0,0	2,1	1,8	18,0	16,0	35,0	0,8
2004	488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	7,8	8,6	13,6	136,3	0,2	0,0	1,2	33,0	24,8	63,0	1,2
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3	0,0	0,0	0,0	13,0	3,3	6,9	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	1,0	10,0	14,9	37,8	0,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,9	6,0	6,8	31,3	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,9</b>	<b>13,1</b>	<b>99,0</b>	<b>551,4</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>5,2</b>	<b>102,0</b>	<b>98,7</b>	<b>235,0</b>	<b>5,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>29,3</b>	<b>20,9</b>	<b>182,7</b>	<b>1 008,4</b>	<b>0,8</b>	<b>1,8</b>	<b>7,1</b>	<b>288,0</b>	<b>190,0</b>	<b>506,3</b>	<b>11,7</b>

Согласовано  
 Директор: *В.Н. Ястребова*





Утверждаю: 000 "ОГПТОРГ"  
Ястребова В.А.



Согласовано  
Директор: *М.М. Мухоморова*

## 4 день

Сборник рецептов	рецептур ы	Прием лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	200	13,6	5,3	38,8	256,9	0,1	0,1	0,0	2,3	29,9	28,5	112,2	1,8
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4	0,0	0,8	0,0	0,1	79,1	9,4	61,3	0,1
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	0,0	0,0	0,2	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
Итого за прием пищи:				19,7	10,5	87,7	523,4	0,2	0,9	0,2	3,3	129,3	55,9	211,3	3,0
<b>Обед</b>															
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4	0,1	7,2	0,0	0,2	25,4	24,3	54,5	1,2
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8	0,0	13,3	0,2	1,5	37,8	26,8	56,8	1,1
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	150	2,3	3,2	23,6	132,5	0,0	2,8	0,0	1,4	9,4	22,2	60,9	0,6
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4
Итого за прием пищи:				11,3	7,5	97,5	504,0	0,3	23,3	0,2	5,0	97,9	96,8	241,3	5,2
Всего за день:				31,0	18,0	185,2	1 027,4	0,5	24,2	0,4	8,3	227,2	152,7	452,6	8,2

Утверждаю: ООО "ОПТОРГ"  
Ястребов В.Н.



Согласовано  
Директор

Михайлов Н.В.

### 5 день

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8	0,1	0,2	0,0	0,6	74,8	14,1	74,0	0,5
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ В СЛУСОВОМ СОУСЕ	1	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,3	22,3	4,9	77,8	1,0
2011	378	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	50 200	3,7 1,7	0,3 1,3	24,3 17,3	114,8 86,7	0,1 0,0	0,0 0,1	0,0 0,4	1,0 0,0	10,4 62,3	14,9 11,0	37,8 36,0	0,9 0,8
Итого за прием пищи:				16,4	10,0	74,3	451,9	0,2	0,3	0,5	1,9	169,8	44,9	225,6	3,2
<b>Обед</b>															
2011	119	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №19 (ГОРОХ)	60 200	0,8 5,8	0,1 3,9	4,0 14,9	20,4 117,8	0,1 0,2	6,0 4,1	1,2 0,2	0,3 1,6	20,0 36,2	32,9 33,6	61,0 81,1	0,9 2,0
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289	150	11,2	10,3	16,8	206,3	0,2	16,9	0,6	1,5	36,2	59,5	191,6	2,2
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200 50	0,1 3,7	0,0 0,3	28,2 24,3	110,3 114,8	0,0 0,1	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 1,0	13,5 10,4	3,3 14,9	6,9 37,8	0,3 0,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4
Итого за прием пищи:				24,1	15,0	104,7	648,8	0,7	27,0	2,0	5,3	122,8	151,0	409,7	7,7
Всего за день:				40,5	25,0	179,0	1 100,7	0,9	27,3	2,5	7,2	292,6	195,9	635,3	10,9

Утверждаю: ООО "ОЛПТОРГ"

Ястребова В.И.

## 6 ДЕНЬ

Согласовано  
Директор *И.И. Митин*

Сектор питания  
Первомайская ЦШ

Муниципальное учреждение  
"Центр питания"  
Первомайская ЦШ

Муниципальное учреждение  
"Центр питания"  
Первомайская ЦШ

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0	0,2	0,0	0,8	94,0	56,2	190,2	1,7	
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7	0,1	0,0	0,8	12,1	13,8	32,6	1,1	
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д.	200	0,1	0,0	10,8	43,3	0,0	0,2	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,5</b>	<b>6,1</b>	<b>96,4</b>	<b>486,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>122,2</b>	<b>82,0</b>	<b>245,5</b>	<b>3,5</b>	
<b>Обед</b>															
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	0,0	0,1	12,4	7,6	22,7	0,4	
2011	103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	90,4	0,0	0,2	1,8	18,6	16,0	35,0	0,8	
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК № 247	90 <sub>2</sub>	10,9	5,1	2,8	100,0	0,1	0,0	3,5	33,4	0,1	1,3	0,6	
2004	513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5	0,1	0,0	0,5	15,8	34,6	93,8	0,7	
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8	0,0	0,0	0,1	13,5	4,8	4,0	0,8	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,9</b>	<b>14,8</b>	<b>114,5</b>	<b>684,9</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>	<b>108,5</b>	<b>81,8</b>	<b>218,3</b>	<b>5,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>36,4</b>	<b>20,9</b>	<b>210,9</b>	<b>1 171,8</b>	<b>0,7</b>	<b>11,6</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>230,7</b>	<b>163,8</b>	<b>463,8</b>	<b>8,9</b>

Утверждаю: ООО "ОПТОРГ"  
Ястребов В.Н.

## 7 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102	200	4,8	3,6	38,0	203,8	0,0	0,2	0,0	0,2	80,4	28,1	109,4	0,5
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,3	22,3	4,9	77,8	1,0
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	0,0	0,0	0,2	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,1</b>	<b>8,9</b>	<b>73,4</b>	<b>430,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>123,0</b>	<b>51,0</b>	<b>225,0</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>															
2004	149	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45	60	0,9	0,1	5,1	24,4	0,1	7,2	0,0	0,2	25,4	24,3	54,5	1,2
2004	488	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	0,3	3,5	1,3	37,9	0,1	9,2	0,0	1,2	16,7	24,8	63,0	0,8
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,9</b>	<b>8,0</b>	<b>82,6</b>	<b>441,2</b>	<b>0,4</b>	<b>21,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>91,1</b>	<b>95,2</b>	<b>270,9</b>	<b>5,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>24,0</b>	<b>16,9</b>	<b>156,0</b>	<b>871,7</b>	<b>0,5</b>	<b>21,5</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>	<b>214,1</b>	<b>146,2</b>	<b>495,9</b>	<b>8,0</b>



Согласовано  
Директор

Я.В.



Утверждаю: ООО "СППОРГ"  
 А.А. Ястребов В.Н.

Согласовано  
 Директор ООО "СППОРГ"  
 В.Н. Ястребов

8 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг
<b>Завтрак</b>														
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	200	13,6	5,3	38,8	0,1	0,1	0,0	2,3	29,9	28,5	112,2	1,8
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	0,0	0,8	0,0	0,1	79,1	9,4	61,3	0,1
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,3</b>	<b>11,8</b>	<b>94,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,3</b>	<b>181,7</b>	<b>63,8</b>	<b>247,3</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>														
2004	149	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	0,1	6,0	1,2	0,3	20,0	32,9	61,0	0,9
		СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	3,6	13,2	0,0	2,1	0,2	1,6	16,2	16,7	39,9	0,6
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294	90	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,4	0,0	0,6	0,0
2004	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	160	4,3	4,3	26,7	0,1	0,0	0,0	0,8	24,0	23,0	101,4	1,7
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАТЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,1</b>	<b>12,5</b>	<b>108,1</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>1,4</b>	<b>5,5</b>	<b>88,9</b>	<b>94,6</b>	<b>271,3</b>	<b>5,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>33,4</b>	<b>24,3</b>	<b>202,3</b>	<b>0,6</b>	<b>8,3</b>	<b>1,8</b>	<b>8,8</b>	<b>270,6</b>	<b>158,4</b>	<b>518,6</b>	<b>9,2</b>

Утверждаю: ООО "ОПТТОРГ"  
Ястребова В.Н.

Согласовано  
Директор

№8

9 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8	0,1	0,2	0,0	0,6	74,8	14,1	74,0	0,5
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7	0,1	0,1	0,0	0,8	12,1	13,8	32,6	1,1
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392	200	0,1	0,0	10,8	43,3	0,0	0,0	0,2	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5
Итого за прием пищи:				10,9	3,8	96,2	458,7	0,2	0,3	0,2	2,0	103,0	39,9	129,3	2,3
<b>Обед</b>															
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	2,4	0,0	0,1	12,4	7,6	22,7	0,4
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	200	5,8	3,9	14,9	117,8	0,2	4,1	0,2	1,6	36,2	33,6	81,1	2,0
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	150	2,3	3,2	23,6	132,5	0,0	2,8	0,0	1,4	9,4	22,2	60,9	0,6
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8	0,0	1,6	0,0	0,1	13,5	4,8	4,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4
Итого за прием пищи:				15,0	8,1	95,3	513,2	0,4	10,9	0,2	5,1	88,4	89,9	237,8	6,1
Всего за день:				32,4	17,3	222,8	1 182,4	0,8	21,4	0,5	7,5	462,0	181,2	561,5	9,1

Утверждаю: ООО "ОПТОРГ"  
Ястребова В.Н.

10 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	K, мг
<b>Завтрак</b>														
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0	0,2	0,0	0,8	94,0	56,2	190,2	1,7
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	0,3	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	0,0	0,2	0,0	9,9	3,1	0,0	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,8</b>	<b>6,5</b>	<b>77,2</b>	<b>413,6</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>1,9</b>	<b>133,8</b>	<b>83,4</b>	<b>235,3</b>	<b>5,6</b>
<b>Обед</b>														
2011	87	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	0,9	0,1	5,1	24,4	0,1	7,2	0,0	25,4	24,3	54,5	1,2
2004	455	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455	90	8,0	7,9	12,1	151,2	0,0	8,0	0,0	28,5	27,8	109,1	1,9
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8	0,1	0,0	1,0	15,8	20,9	55,2	1,2
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,9	6,5	6,8	31,8	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,8</b>	<b>16,4</b>	<b>115,2</b>	<b>696,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,5</b>	<b>6,1</b>	<b>130,7</b>	<b>120,3</b>	<b>337,1</b>	<b>7,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>32,6</b>	<b>22,9</b>	<b>192,4</b>	<b>1 110,2</b>	<b>0,7</b>	<b>38,3</b>	<b>8,0</b>	<b>264,5</b>	<b>203,7</b>	<b>572,4</b>	<b>13,1</b>

Завтрак

Обед