

"Согласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

"Утверждено"

Генеральный директор  
ООО "Комбинат социального питания"

Ивченко С.В.

19 "08" 2015

Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и лагерей внешкольного образования возрастной группы "подростки" (составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3.12.4.3690-20)

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С4, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5,9	9,9	35,0	265,7	0,10	0,50	34,80	0,20	0,10	105,70	32,90	131,40	0,80	0,90	191,60	49,20	0,00	0,00	175	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	4,1	3,5	17,6	119,0	0,06	1,60	24,40	0,00	0,19	152,20	21,30	124,60	0,50	0,60	0,00	3,00	0,00	0,00	382	2015
Сыр порционный в инд.упак	16	3,6	2,4	0,0	46,0	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	5,00	135,00	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00		
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>586</b>	<b>16,4</b>	<b>17,2</b>	<b>80,7</b>	<b>570,4</b>	<b>0,16</b>	<b>16,00</b>	<b>81,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,89</b>	<b>348,30</b>	<b>79,50</b>	<b>430,80</b>	<b>4,90</b>	<b>2,50</b>	<b>592,30</b>	<b>55,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом лученым, мясом (конс)	255	6,5	6,4	16,6	161,9	0,13	5,76	0,00	0,00	0,08	43,41	36,89	98,49	2,26	0,38	0,00	65,11	0,00	0,00	102	2015
Бирюль Хрустцая	100	26,0	26,9	3,6	383,0	0,00	0,60	53,20	0,30	0,30	346,80	26,90	301,00	1,30	2,80	188,80	47,00	0,10	0,00	ТК	
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,0	0,10	0,00	12,50	0,10	0,00	32,90	11,80	47,40	1,10	0,40	71,70	100,90	0,00	0,00	309	2015
Хлеб ржаной	29	1,9	0,3	9,7	50,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	5,50	25,20	1,20	0,40	39,40	1,60	0,00	0,00		
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Кондитерское изделие	70	4,5	8,0	31,4	215,0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>804</b>	<b>45,1</b>	<b>45,6</b>	<b>121,6</b>	<b>1124,4</b>	<b>0,34</b>	<b>10,36</b>	<b>65,70</b>	<b>0,40</b>	<b>0,58</b>	<b>442,31</b>	<b>89,09</b>	<b>486,09</b>	<b>8,66</b>	<b>3,98</b>	<b>299,80</b>	<b>214,61</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,5</b>	<b>62,8</b>	<b>202,3</b>	<b>1 694,8</b>	<b>0,50</b>	<b>26,36</b>	<b>147,40</b>	<b>0,60</b>	<b>1,47</b>	<b>790,61</b>	<b>168,59</b>	<b>916,89</b>	<b>13,56</b>	<b>6,48</b>	<b>892,20</b>	<b>270,51</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		



## 2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
																					В6, мг	В12, мкг	Сa, мг	Мg, мг	P, мг		
<b>Завтрак</b>																											
Шницель из свинины рубленый	90	12.5	21.4	11.8	288.0	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	15.80	24.90	157.30	2.50	0.20	44.10	24.80	0.00	0.00	0.00	тик				
Пюре картофельное	150	3.3	2.6	21.9	127.5	0.20	10.40	8.20	0.00	0.00	0.10	37.60	29.40	84.30	1.20	0.60	762.00	40.40	0.00	0.00	0.00	312	2015				
Овощи натуральные соленные	35	0.4	0.0	0.8	4.0	0.00	2.35	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	5.11	10.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015				
Батон подпитанный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.50	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00						
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015				
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>19.1</b>	<b>25.3</b>	<b>73.3</b>	<b>599.2</b>	<b>0.20</b>	<b>15.58</b>	<b>8.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>99.21</b>	<b>84.71</b>	<b>299.23</b>	<b>6.88</b>	<b>1.20</b>	<b>1 046,90</b>	<b>67.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Обед</b>																											
Суп с макаронными изделиями и курой																											
Гуляш из свинины	250/20	6.5	7.0	52.0	152.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.00	0.02	32.30	18.00	52.80	0.70	0.50	0.00	68.20	0.00	0.00	0.00	111	2015				
Каша гречневая рассыпчатая	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	0.00	0.00	260	2015				
Хлеб ржаной	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	0.00	302	2015				
Напиток из смеси свежих плодов см	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00						
Выпечное изделие	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	343	2015				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>10.9</b>	<b>10.9</b>	<b>28.4</b>	<b>256.2</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>229.80</b>	<b>17.80</b>	<b>181.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.20</b>	<b>84.70</b>	<b>26.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>533</b>	<b>2003</b>				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>831</b>	<b>40.3</b>	<b>42.7</b>	<b>199.6</b>	<b>1 101.3</b>	<b>0.52</b>	<b>5.40</b>	<b>49.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.32</b>	<b>320.21</b>	<b>201.02</b>	<b>597.78</b>	<b>10.40</b>	<b>3.69</b>	<b>1 234,10</b>	<b>303.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>59.4</b>	<b>68.0</b>	<b>242.9</b>	<b>1 700.4</b>	<b>0.72</b>	<b>20.98</b>	<b>57.90</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.52</b>	<b>419.42</b>	<b>285.73</b>	<b>897.01</b>	<b>17.28</b>	<b>4.89</b>	<b>1 234,10</b>	<b>303.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			І, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.5	19.3	2.8	271.1	0.10	0.20	30.90	2.60	0.50	102.90	15.80	205.90	2.20	1.40	222.00	70.20	0.10	0.00	210	2015
Бутерброд с маслом	12/20	1.6	9.3	10.5	131.7	0.00	0.00	48.00	0.20	0.00	7.30	6.60	20.60	0.40	0.10	28.00	0.70	0.00	0.00	1	2015
Сыр (порцизм)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	0.40	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>19.3</b>	<b>31.7</b>	<b>36.0</b>	<b>638.3</b>	<b>0.10</b>	<b>13.33</b>	<b>101.90</b>	<b>2.80</b>	<b>0.50</b>	<b>242.10</b>	<b>39.20</b>	<b>304.60</b>	<b>5.88</b>	<b>2.10</b>	<b>620.90</b>	<b>73.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/20/1 0	8.5	4.2	17.5	147.1	0.10	6.90	6.20	0.00	0.10	44.10	30.10	106.50	1.50	0.80	549.30	87.00	0.00	0.00	96	2015
Тертые мясные с соусом	100/50	12.6	29.2	21.0	316.0	0.40	1.60	29.40	0.00	2.00	36.20	31.40	155.40	1.60	0.40	0.00	137.80	0.00	0.00	ТР	
Картофель отварной	150	3.1	4.9	24.6	159.8	0.20	12.00	16.10	0.10	0.10	15.30	31.10	80.00	1.40	0.50	853.00	11.50	0.00	0.00	125	2015
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	25.8	201.1	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>899</b>	<b>30.4</b>	<b>47.5</b>	<b>115.3</b>	<b>943.2</b>	<b>0.80</b>	<b>20.53</b>	<b>51.70</b>	<b>0.10</b>	<b>2.20</b>	<b>115.80</b>	<b>100.50</b>	<b>374.30</b>	<b>6.18</b>	<b>2.10</b>	<b>1 448.50</b>	<b>238.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.7</b>	<b>79.2</b>	<b>151.3</b>	<b>1 481.5</b>	<b>0.90</b>	<b>33.86</b>	<b>153.60</b>	<b>2.90</b>	<b>2.70</b>	<b>357.90</b>	<b>139.70</b>	<b>678.90</b>	<b>12.06</b>	<b>4.20</b>	<b>2 069.40</b>	<b>311.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

## 4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
Котлета из мяса кур	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	0,00	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	60,70	26,80	0,00	0,00	ТК						
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,0	0,10	0,00	12,50	0,10	0,00	32,90	11,80	47,40	1,10	0,40	71,70	100,90	0,00	0,00	309	2015						
Батон гидролизованный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00								
Сыр полужирный в инд.упак	16	3,6	2,4	0,0	46,0	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	5,00	135,00	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>514</b>	<b>26,8</b>	<b>26,6</b>	<b>80,9</b>	<b>697,7</b>	<b>0,20</b>	<b>1,93</b>	<b>58,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,70</b>	<b>141,70</b>	<b>50,90</b>	<b>353,20</b>	<b>3,68</b>	<b>1,40</b>	<b>171,70</b>	<b>128,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>								
<b>Обед</b>																											
Борщ на свежей капусте с картофелем, курой	250/10	4,6	2,5	12,5	93,1	0,00	8,10	0,20	0,00	0,00	49,40	25,40	62,90	1,50	0,80	357,70	86,30	0,00	0,00	82	2015						
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	220	8,9	8,4	36,4	258,3	0,20	17,70	0,20	0,00	0,10	43,00	54,70	167,20	2,80	0,90	1 320,80	115,60	0,00	0,00	ТК							
Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,0	1,2	6,5	0,00	4,19	0,00	0,00	0,00	10,29	8,72	18,32	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015						
Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,4	64,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10	0,00	0,00	0,00							
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2015						
Выпеченное изделие	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	1,10	135,90	19,20	0,00	0,00								
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,30	0,00	0,00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>967</b>	<b>32,5</b>	<b>32,5</b>	<b>115,7</b>	<b>906,9</b>	<b>0,40</b>	<b>36,59</b>	<b>0,60</b>	<b>2,10</b>	<b>0,40</b>	<b>190,69</b>	<b>127,22</b>	<b>461,62</b>	<b>13,15</b>	<b>3,50</b>	<b>2 306,20</b>	<b>226,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>58,3</b>	<b>59,1</b>	<b>196,6</b>	<b>1 604,6</b>	<b>0,60</b>	<b>38,52</b>	<b>58,70</b>	<b>2,20</b>	<b>1,10</b>	<b>332,39</b>	<b>178,12</b>	<b>814,82</b>	<b>16,83</b>	<b>4,90</b>	<b>2 477,90</b>	<b>355,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>								

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Когалета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18,4	12,5	19,2	266,9	0,00	0,50	0,10	0,30	0,20	25,40	26,10	161,00	2,20	1,50	205,00	42,30	0,10	0,00	498	2004
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	22,0	147,8	0,20	10,40	15,50	0,10	0,10	42,10	29,60	86,30	1,20	0,60	763,70	76,50	0,00	0,00	312	2015
Батон Модированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90	0,00	0,00		
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/1	0,1	0,0	10,0	42,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
Кондитерское изделие	20	1,1	6,9	11,9	111,0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>24,8</b>	<b>24,5</b>	<b>76,0</b>	<b>633,2</b>	<b>0,20</b>	<b>12,10</b>	<b>15,60</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>87,20</b>	<b>66,40</b>	<b>273,00</b>	<b>4,26</b>	<b>2,30</b>	<b>1 001,50</b>	<b>119,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4,6	2,6	9,1	79,4	0,00	12,10	0,20	0,00	0,00	48,20	22,40	59,10	1,30	0,70	328,30	74,60	0,00	0,00	88	2015
Филе по-варшавски	90	20,6	17,9	6,1	283,6	0,00	0,00	0,10	0,60	0,10	25,60	4,50	49,70	0,80	0,40	47,50	149,40	0,00	0,00	ТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	239,1	0,25	0,00	0,00	0,08	14,51	133,02	199,68	4,50	1,49	0,00	58,63	0,00	0,00	0,00	302	2015
Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	15,00	0,10	0,00	0,00	8,40	12,00	15,60	0,60	0,10	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2015
Хлеб ржаной	46	3,0	0,6	15,4	80,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	8,70	40,00	1,80	0,60	62,60	2,60	0,00	0,00		
Напиток из смеси сухихфруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00	349	2015
Выпечное изделие	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	0,50	76,90	33,50	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>866</b>	<b>44,4</b>	<b>34,8</b>	<b>125,4</b>	<b>1 014,2</b>	<b>0,36</b>	<b>27,80</b>	<b>8,50</b>	<b>1,10</b>	<b>0,30</b>	<b>158,78</b>	<b>206,20</b>	<b>463,06</b>	<b>10,60</b>	<b>3,79</b>	<b>699,30</b>	<b>318,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>406</b>	<b>2015</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>69,2</b>	<b>59,3</b>	<b>201,4</b>	<b>1 647,4</b>	<b>0,56</b>	<b>39,90</b>	<b>24,10</b>	<b>1,50</b>	<b>0,60</b>	<b>246,98</b>	<b>272,60</b>	<b>736,06</b>	<b>14,86</b>	<b>6,09</b>	<b>1 690,80</b>	<b>437,93</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		

## 6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
							С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			Ca, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Пельмени отварные с бульоном	170/130	11.5	23.0	27.8	365.7	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	3.80	1.90	0.10	0.00	1.40	112.00	0.00	0.00	0.00	1	2015
Бульброд с маслом	12/20	1.6	9.3	10.5	131.7	0.00	0.00	48.00	0.20	7.30	6.60	20.60	0.40	0.10	28.00	0.70	0.00	0.00	0.00	2	2017
Сыр (попрым)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	39.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20	0.50	13.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>16.7</b>	<b>36.7</b>	<b>53.3</b>	<b>612.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>	<b>87.00</b>	<b>0.20</b>	<b>174.80</b>	<b>17.10</b>	<b>100.30</b>	<b>0.98</b>	<b>0.60</b>	<b>42.60</b>	<b>112.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп карповый с крупой рыбный	260	2.8	2.3	12.7	83.5	0.10	4.60	0.20	0.00	25.30	18.90	42.90	1.20	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	0.00	101	2015
Ериволь Хрустящая	100	26.0	26.9	3.6	383.0	0.00	0.60	53.20	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00	0.00	ТК	
Макаронные изделия отварные г/д Сплетти	150	6.4	4.1	41.3	232.1	0.10	0.00	12.50	0.10	19.30	9.00	48.80	1.20	0.40	73.00	100.90	0.00	0.00	0.00	309	2015
Хлеб ржаной	21	1.4	0.3	7.0	36.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	4.00	18.30	0.80	0.30	28.60	1.20	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>876</b>	<b>37.2</b>	<b>34.1</b>	<b>92.3</b>	<b>856.2</b>	<b>0.20</b>	<b>18.23</b>	<b>65.90</b>	<b>0.40</b>	<b>427.10</b>	<b>70.60</b>	<b>428.10</b>	<b>7.68</b>	<b>4.10</b>	<b>978.00</b>	<b>225.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.9</b>	<b>70.8</b>	<b>145.6</b>	<b>1 468.2</b>	<b>0.20</b>	<b>18.36</b>	<b>152.90</b>	<b>0.60</b>	<b>601.90</b>	<b>87.70</b>	<b>528.40</b>	<b>8.66</b>	<b>4.70</b>	<b>1 020.60</b>	<b>337.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																									
Шницель из свинины	90	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	165.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	ТК					
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015				
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015				
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015				
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>501</b>	<b>25.8</b>	<b>31.9</b>	<b>77.4</b>	<b>712.5</b>	<b>0.10</b>	<b>1.23</b>	<b>75.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.70</b>	<b>129.00</b>	<b>49.00</b>	<b>360.20</b>	<b>4.38</b>	<b>1.30</b>	<b>144.90</b>	<b>128.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Обед</b>																									
Суп картофельный с горохом луценым, мясом (конс)	260	7.7	4.3	19.8	149.4	0.30	4.80	0.20	0.00	0.00	42.80	35.30	96.10	2.30	0.90	512.80	74.40	0.00	0.00	102	2015				
Бриоль куриная	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	24.60	15.60	148.80	1.50	2.10	202.90	48.80	0.10	0.00	ТК					
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	189.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015				
Овощи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2015				
Хлеб ржаной	37	2.4	0.4	12.4	64.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	7.00	32.20	1.50	0.40	50.30	2.10	0.00	0.00						
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	2015				
Кандитерское изделие	70	4.5	8.0	31.4	215.0	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						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>877</b>	<b>46.6</b>	<b>35.4</b>	<b>141.9</b>	<b>1087.2</b>	<b>0.76</b>	<b>21.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>125.38</b>	<b>220.40</b>	<b>515.76</b>	<b>11.10</b>	<b>4.99</b>	<b>940.00</b>	<b>183.33</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>72.4</b>	<b>67.3</b>	<b>219.3</b>	<b>1799.7</b>	<b>0.86</b>	<b>22.33</b>	<b>75.50</b>	<b>0.70</b>	<b>1.00</b>	<b>258.38</b>	<b>289.40</b>	<b>875.96</b>	<b>15.48</b>	<b>6.29</b>	<b>1084.90</b>	<b>309.73</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>						





## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																				4, г	Б, г	У, г	В1, мг	С, мг	А, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
Котлета из мяса кур	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	60,70	26,80	0,00	0,00	0,00	ТК	2015					
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	22,0	147,8	0,20	10,40	15,50	0,10	0,10	42,10	29,60	86,30	1,20	0,60	763,70	76,50	0,00	0,00	0,00	312	2015					
Овощи натуральные свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,09	0,00	0,00	0,00	5,13	4,35	9,14	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015						
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015						
Батон калорийный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	520	19,1	24,4	60,9	563,6	0,30	13,52	38,60	0,10	0,20	91,93	65,45	282,04	3,75	1,00	857,20	104,20	0,00	0,00								
<b>Обед</b>																											
Рассольник Ленинградский с курой	250/20	4,5	7,7	12,4	143,0	0,10	6,70	10,00	0,00	0,06	43,00	27,90	105,80	1,00	0,30	0,00	64,50	0,00	0,00	96	2015						
Бризоль Хрустцкая	100	26,0	26,9	3,6	383,0	0,00	0,60	53,20	0,30	0,30	346,80	26,90	301,00	1,30	2,80	188,80	47,00	0,10	0,00	ТК	2015						
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,0	0,10	0,00	12,50	0,10	0,00	32,90	11,80	47,40	1,10	0,40	71,70	100,90	0,00	0,00	309	2015						
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,80	21,80	1,00	0,30	34,00	1,40	0,00	0,00								
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015						
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	875	38,9	39,4	97,4	944,6	0,21	24,30	75,70	0,40	0,56	462,00	89,80	504,30	10,10	4,00	655,90	216,40	0,10	0,00								
Всего за день:		58,0	63,8	158,3	1 508,2	0,51	37,82	114,30	0,50	0,76	553,93	156,25	766,34	13,85	5,00	1 513,10	320,60	0,10	0,00								

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	Ф, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	4.2	7.3	28.9	188.4	0.05	0.60	39.53	0.00	0.11	88.64	20.50	94.13	0.29	0.51	0.00	26.94	0.00	0.00	182	2015
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кисломолочный напиток в инд. упаковке	100	2.6	1.5	12.6	76.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>623</b>	<b>9.0</b>	<b>17.1</b>	<b>75.3</b>	<b>484.0</b>	<b>0.05</b>	<b>3.43</b>	<b>184.53</b>	<b>1.70</b>	<b>0.31</b>	<b>128.74</b>	<b>42.50</b>	<b>135.63</b>	<b>3.27</b>	<b>0.81</b>	<b>229.20</b>	<b>28.94</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/20/1	7.9	3.9	12.9	124.4	0.00	8.20	6.20	0.00	0.00	58.80	28.00	85.40	1.60	1.00	394.40	88.00	0.00	0.00	82	2015
Биточек мясной	90	10.3	18.6	10.1	282.6	0.10	0.70	26.60	0.20	0.20	20.40	18.80	139.90	1.40	0.00	23.10	31.10	0.00	0.00	т.к.	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	25.8	201.1	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>823</b>	<b>32.1</b>	<b>37.6</b>	<b>104.4</b>	<b>907.2</b>	<b>0.35</b>	<b>8.93</b>	<b>32.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.28</b>	<b>108.91</b>	<b>185.62</b>	<b>447.78</b>	<b>8.68</b>	<b>2.79</b>	<b>448.80</b>	<b>177.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за День:</b>		<b>41.1</b>	<b>54.7</b>	<b>179.7</b>	<b>1401.2</b>	<b>0.40</b>	<b>12.36</b>	<b>217.33</b>	<b>1.90</b>	<b>0.59</b>	<b>237.65</b>	<b>228.12</b>	<b>583.41</b>	<b>11.95</b>	<b>3.60</b>	<b>678.00</b>	<b>205.97</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		Минеральные вещества															
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	Ф, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Пудинг творожный с молоком стученным	130/35	22.0	21.0	48.5	472.3	0.25	1.10	121.87	0.00	0.50	283.74	42.42	316.77	1.61	1.20	0.00	9.71	0.00	0.00	223	2015
Бутерброд с сыром	10/20	4.1	3.2	10.3	86.8	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	104.40	11.60	78.00	0.50	0.50	35.70	0.70	0.00	0.00	3	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>28.7</b>	<b>24.7</b>	<b>88.5</b>	<b>680.2</b>	<b>0.25</b>	<b>14.23</b>	<b>144.87</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>400.04</b>	<b>65.82</b>	<b>411.87</b>	<b>5.29</b>	<b>1.90</b>	<b>397.10</b>	<b>13.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и курой																					
Филе по-польски	250/20	6.5	7.0	52.0	152.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	32.30	18.00	52.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	2015
Пюре картофельное	100	17.4	12.7	4.1	213.8	0.00	0.40	7.10	0.40	0.10	62.20	6.20	58.60	0.60	0.40	57.20	123.70	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	150	3.3	2.6	21.9	127.5	0.20	10.40	8.20	0.00	0.10	37.60	29.40	84.30	1.20	0.60	762.00	40.40	0.00	0.00	312	2015
Батон гидроованный	41	2.7	0.5	13.7	71.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	7.80	35.70	1.60	0.50	55.80	2.30	0.00	0.00		
Чай с сахаром	31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10	0.00	0.00		
Выпечное изделие	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	148.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>867</b>	<b>47.0</b>	<b>44.3</b>	<b>142.2</b>	<b>1043.3</b>	<b>0.45</b>	<b>11.83</b>	<b>15.50</b>	<b>2.50</b>	<b>0.52</b>	<b>202.50</b>	<b>82.40</b>	<b>408.90</b>	<b>6.88</b>	<b>3.30</b>	<b>1051.50</b>	<b>255.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>73.7</b>	<b>69.0</b>	<b>228.7</b>	<b>1723.5</b>	<b>0.70</b>	<b>26.06</b>	<b>160.37</b>	<b>2.50</b>	<b>1.02</b>	<b>602.54</b>	<b>148.22</b>	<b>820.77</b>	<b>12.17</b>	<b>5.20</b>	<b>1448.60</b>	<b>268.91</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Булгур с маслом	12/20	1.6	9.3	10.5	131.7	0.00	0.00	48.00	0.20	0.00	7.30	6.60	20.60	0.40	0.10	28.00	0.70	0.00	0.00	1	2015
Чай с лимоном	200/15/1	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>627</b>	<b>27.0</b>	<b>26.3</b>	<b>97.8</b>	<b>750.0</b>	<b>0.10</b>	<b>15.10</b>	<b>60.60</b>	<b>0.60</b>	<b>0.20</b>	<b>103.10</b>	<b>61.80</b>	<b>252.70</b>	<b>7.40</b>	<b>2.20</b>	<b>708.30</b>	<b>146.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Филе по-варшавски	255	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.00	21.40	49.60	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	88	2015
Рис отварной	90	20.6	17.9	6.1	283.6	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	25.60	4.50	49.70	0.80	0.40	47.50	149.40	0.00	0.00	ТК	
Хлеб ржаной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00	302	2015
Напиток из смеси свежих плодов см	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.60	2.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	343	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>4.5</b>	<b>8.0</b>	<b>31.4</b>	<b>216.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>100.89</b>	<b>65.69</b>	<b>214.02</b>	<b>4.89</b>	<b>2.03</b>	<b>411.80</b>	<b>285.87</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>790</b>	<b>33.8</b>	<b>33.8</b>	<b>130.2</b>	<b>979.4</b>	<b>0.15</b>	<b>15.20</b>	<b>60.60</b>	<b>0.60</b>	<b>0.37</b>	<b>203.99</b>	<b>127.48</b>	<b>466.72</b>	<b>12.29</b>	<b>4.23</b>	<b>1120.10</b>	<b>432.37</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	687.2	752.1	2271.5	18694.7	6.60	346.20	1 344.40	16.60	11.13	4 738.05	2 177.96	8 494.74	159.25	57.78	17 282.10	3 694.15	0.70	0.00	
Среднее значение за период	57.3	62.7	189.3	1 567.9	0.55	28.85	112.03	1.40	0.93	394.84	181.50	707.90	13.27	4.82	1 440.20	307.85	0.10	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	36.2	49.1																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	567	860