

2025 год Меню лагеря дневного пребывания 12-18 лет

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0	
54-45гн	Чай с сахаром	250	0.1	0	6.5	26.7	0	0.01	0.21	0	0.03	0.5	14.84	80.23	2.73	5.11	0.53	0	0	0	
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	60	4.5	13.7	34.5	279.1	0.1	0.03	85.02	0.03	0.01	160.66	54.36	15.64	6.75	41.35	0.54	16.83	2.73	9.24	
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4	
	Итого за Завтрак	560	14.8	38.1	83.3	734.5	0.19	0.25	293.23	0.58	20.25	469.16	797.6	380.67	103.98	258.46	2.61	16.93	9.28	14.2	
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2															
	Обед																				
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78	52.66	24.03	53.29	1.09	21.45	0.49	28.28	
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89	
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.97	228.85	32.98	64.05	143.72	1.37	17.09	18.39	102.3	
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	2.9	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	25.6	4.8	11.6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5	0.14	0.06	0	0	0	324.8	188	23.2	37.6	120	3.12	3.52	4.4	19.2	
	Итого за Обед	930	44.7	20.1	162.5	1008.1	0.42	0.23	239.74	0.13	9.65	1269.98	922.32	376.93	151.03	432.36	7.62	95.71	28.25	179.07	
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5															
	Итого за день	1490	59.5	58.2	245.8	1742.6	0.61	0.48	532.97	0.71	29.9	1739.14	1719.92	757.6	255.01	690.82	10.23	112.64	37.53	193.27	
	Неделя 1 Вторник																				
	Завтрак																				
54-6т	Сырники	250	49.1	14.3	41	489.4	0.11	0.52	71.9	0.23	0.46	229.51	264.72	343.63	51.83	476.14	1.37	42.92	62.59	85.18	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20	
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2	0	0	0	0	0.05	0.1	12.9	1.4	0.7	0.9	0.13	0	0	0	
Пром.	Яблоко	255	1	1	25	113.2	0.08	0.05	12.75	0	25.5	66.3	708.9	40.8	22.95	28.05	5.61	5.1	0.77	20.4	
	Итого за Завтрак	715	54	18.2	83.7	714.8	0.22	0.7	97.94	0.23	26.53	334.46	1170.5	534.15	106.15	611.88	8.17	57.02	65.12	125.58	
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2															
	Обед																				
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9	0.04	0.04	402.72	0	28.87	145.85	266.9	39.16	18.62	31.34	0.93	16.44	0.25	18.3	
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69	36.25	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35	

54-26м	Запеканка картофельная с говяжиной	250	29.4	29	33.1	510.8	0.25	0.32	45.26	0.27	16.5	466.48	1366.09	39.37	70.36	349.53	5.17	71.39	2.78	153.18
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	0.08	0.04	0	0	0	182.7	105.75	13.05	21.15	67.5	1.76	1.98	2.48	10.8
	Итого за Обед	885	43.3	47.5	126.2	1106.8	0.53	0.49	577.9	0.27	56.3	1272.62	2494.63	175.83	158.37	562.61	9.99	123.36	8.85	223.43
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1600	97.3	65.7	209.9	1821.6	0.75	1.19	675.84	0.5	82.83	1607.08	3665.13	709.98	264.52	1174.49	18.16	180.38	73.97	349.01
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
54-10в	Булочка ванильная	100	7.8	6.7	50.8	294.8	0.09	0.06	31.86	0.24	0	401.14	84.23	29.38	10.87	68.21	0.94	55.6	5.26	18.38
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6	0.08	0.06	16	0	120	26	394	68	26	46	0.6	4	1	34
	Итого за Завтрак	550	20.3	33.9	89.6	743.5	0.2	0.35	226.65	0.79	120.36	711.1	675.92	527.45	73.4	365.41	2.72	62.26	11.81	76.04
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
Технологическая карта № 21	Салат из соленого огурца	90	0.8	9.1	3	97.1	0.02	0.02	3	0	5.4	667.56	126.6	21.24	11.76	28.5	0.55	0.72	0.12	7.44
Технологическая карта № 2.17 Номер рецептуры: 86	Суп- лапша домашняя	250	8.6	6.3	13	143.1	0.05	0.07	58.95	0.11	0.44	437.4	93.94	73.95	10.61	78.34	0.86	59.21	2.46	54.51
47	Гречка по-купечески	200	33.1	45.1	57	765.9	0.36	0.38	1561.08	0	3.56	656.37	841.01	71.43	224.12	509.85	8.94	36.59	4.73	99.64
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	0.01	0.01	2.45	0	19.2	6.16	70.64	65.28	6.47	10.91	0.29	0.24	0.23	4.08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	19.2	3.6	8.7
	Итого за Обед	850	50.6	61.7	134.5	1295.1	0.6	0.54	1625.48	0.11	28.6	2269.89	1305.49	258.4	284.86	741.6	13.25	118.16	13.89	186.37
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1400	70.9	95.6	224.1	2038.6	0.8	0.89	1852.13	0.9	148.96	2980.99	1981.41	785.85	358.26	1107.01	15.97	180.42	25.7	262.41
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-1о	Омлет натуральный	250	21.1	30	5.4	375.8	0.11	0.68	304.65	3.63	0.5	416.05	300.14	182.5	27.92	337.78	3.48	69.42	43.42	104.38
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7	0	0.01	0.66	0	0.52	3.05	48.45	63.15	4.77	8.33	0.96	0.24	0.03	0.96
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	19.2	3.6	8.7
	Итого за Завтрак	590	36.2	40.1	62.2	753.4	0.28	0.84	383.31	3.92	1.23	1164.5	548.29	536.15	75.09	610.11	7.35	91.06	54.15	126.04
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
95	Салат из отварной моркови и яблок	100	1.2	6	8.3	92.2	0.04	0.05	1040.95	0	3	118.15	216.96	26.13	31.2	44.83	1.14	18.3	0.16	50.2

54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	0.11	0.11	128.04	0.04	9.32	198.76	606.9	31.83	32.15	115.1	1.74	32.33	0.86	61.18
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3	0.11	0.1	183.75	0	2.95	363.58	479.07	94.27	135.41	291.89	2.51	49.72	34.42	211.65
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9	0.12	0.06	0	0	0	284.2	164.5	20.3	32.9	105	2.73	3.08	3.85	16.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	19.2	3.6	8.7
	Итого за Обед	930	55.7	25	144.2	1025.1	0.45	0.34	1367.74	0.04	15.29	1264.14	1523.4	292.61	242.17	600.13	8.86	122.63	42.89	348.53
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1520	91.9	65.1	206.4	1778.5	0.73	1.18	1751.05	3.96	16.52	2428.64	2071.69	828.76	317.26	1210.24	16.21	213.69	97.04	474.57
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5	0.05	0.21	21.56	0	0.85	62.43	275.41	209.59	42.9	162.85	1.36	14.63	2.86	47.81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	22.4	4.2	10.15
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9	0.12	0.06	0	0	0	284.2	164.5	20.3	32.9	105	2.73	3.08	3.85	16.8
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
	Итого за Завтрак	630	29.2	33.5	90.5	779.5	0.34	0.59	263.96	1.43	91.06	1002.17	879.39	583.05	119.78	570.67	6.52	51.11	27.02	122.82
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
1	Салат фруктовый с йогуртом	100	2.5	1.5	9.7	62	0.04	0.1	15.45	0	14.06	35.13	231.58	57.54	19.56	49.36	0.73	4.23	1.14	12.64
36	Суп бабушкин	280	9.1	15.6	13.9	232.4	0.05	0.08	146.63	0.17	0.58	191.84	151.52	95.3	14.88	93.16	1.31	27.51	3.2	38.73
54-32хн	Компот из свежих яблок	210	0.2	0.1	10.4	43.6	0.01	0.01	1.26	0	1.68	8.36	97.09	61.02	3.29	4.02	0.82	0.84	0.11	3.36
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	17.5	8.8	42.4	318.7	0.11	0.12	18.18	0.13	0.48	185.51	264.43	24.97	26.29	174.73	2.36	26.59	4.88	62.46
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	32	6	14.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6	0.17	0.08	0	0	0	406	235	29	47	150	3.9	4.4	5.5	24
	Итого за Обед	925	43.5	28	165.2	1086.7	0.49	0.42	181.52	0.3	16.8	1325.84	1072.62	287.83	125.02	536.27	10.22	95.57	20.83	155.69
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1555	72.7	61.5	255.7	1866.2	0.83	1.01	445.48	1.73	107.86	2328.01	1952.01	870.88	244.8	1106.94	16.74	146.68	47.85	278.51
	Неделя 1 Суббота																			
	Завтрак																			
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.73	212.56	298.57	43.25	387.57	1.14	38.42	52.15	66.17
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9	0	0	0.01	0	0.48	0.4	30.4	2.4	1.8	3.6	0.08	0.64	1.2	2.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	95	7.2	0.8	46.7	222.7	0.1	0.03	0	0	0	474.05	88.35	19	13.3	61.75	1.05	30.4	5.7	13.78
	Итого за Завтрак	615	48.8	16.5	108.4	777.6	0.22	0.55	80.07	0.21	11.16	761.86	690.66	439.45	77.27	510.25	5.25	75.96	60.23	100.85
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	13.7	4.8	18.6	172.7	0.15	0.12	138.84	0.17	9.72	199.61	750.38	46.53	52.92	180.57	1.43	111.05	7.88	418.74
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89

54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.97	322.44	55.74	23.26	166.62	2.46	17.06	0.32	62.72
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	0.01	0.01	1.58	0	3.12	10.52	125.01	65.07	4.65	6.12	1.01	1.01	0.16	4.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	22.4	4.2	10.15
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9	0.12	0.06	0	0	0	284.2	164.5	20.3	32.9	105	2.73	3.08	3.85	16.8
	Итого за Обед	890	47.9	29.5	139.3	1014.9	0.49	0.36	190.36	0.36	14.25	1163.31	1499.16	342.75	133.12	558.08	9.38	182.29	16.49	529
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1505	96.7	46	247.7	1792.5	0.71	0.91	270.43	0.57	25.41	1925.17	2189.82	782.2	210.39	1068.33	14.63	258.25	76.72	629.85
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2	0.1	0.09	56.1	0.32	0.07	401.48	95.79	260.47	18.12	167.21	1.28	34.45	3.25	17.27
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.25	69.75	15	10.5	48.75	0.83	24	4.5	10.88
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.8	25.7	127.1	0.11	0.05	0	0	0	263.9	152.75	18.85	30.55	97.5	2.54	2.86	3.58	15.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
	Итого за Завтрак	690	23.8	13.2	126.6	720.3	0.32	0.19	61.4	0.32	10.11	1066.31	617.05	376.4	72	331.64	7.58	63.31	11.63	51.75
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4	0.06	0.05	74.77	0	7.29	132.85	424.98	84.2	26.07	59.14	1.26	21.94	0.54	30.95
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41
33 номер рецептуры № 178	Биточки сборные	100	18.1	16.5	3.9	236.5	0.06	0.15	30.56	0.14	0.77	159.28	243.97	24.78	20.26	172.28	2.1	20.06	2.17	100.32
№ 355	Соус сметанный с томатом	10	0.2	0.3	0.7	6.4	0	0	2.81	0	0.11	24.39	8.73	4.8	0.72	2.53	0.03	3.44	0.05	0.52
54-13хн	Напиток из шиповника	250	0.8	0.3	18.9	81.7	0.01	0.06	122.55	0	100	2.16	10.59	101.9	3.7	3.7	0.68	0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	22.4	4.2	10.15
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	930	40.9	32.1	139	1008.5	0.59	0.48	256.27	0.26	108.17	1070.24	1163.35	306.33	244.26	599.47	12.19	99.74	14.4	175.35
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1620	64.7	45.3	265.6	1728.8	0.91	0.67	317.67	0.58	118.28	2136.55	1780.4	682.73	316.26	931.11	19.77	163.05	26.03	227.1
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Технологическая карта № 103	Закрытые бутерброды с маслом	120	7.8	15.3	49.5	366.6	0.11	0.05	90	0.26	0	502	99	24.8	14	71	1.14	3.2	6.2	15.06
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	250	4.4	4.2	27.9	166.8	0.02	0.15	13.49	0	0.19	47.45	206.62	201.59	32.54	118.99	1.05	3.33	1.25	28.88
Пром.	Банан	180	2.7	0.9	37.8	170.1	0.07	0.09	36	0	18	55.8	626.4	14.4	75.6	50.4	1.08	0.09	1.8	3.96
	Итого за Завтрак	580	21.9	29.3	115.2	811	0.21	0.38	217.49	0.55	18.4	848.25	958.42	504.79	132.64	390.39	3.57	6.62	13.6	47.9
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117	0.06	0.05	126.79	0.06	4.61	72.52	277.65	26.5	15.93	44.96	0.68	12.86	1.18	26.53
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89

54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.97	228.85	32.98	64.05	143.72	1.37	17.09	18.39	102.3
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1	0	0	12.82	0	0.27	1.23	14.19	1.45	1.22	2.39	0.05	0.18	0.04	0.9
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	16	3	7.25
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	0.08	0.04	0	0	0	182.7	105.75	13.05	21.15	67.5	1.76	1.98	2.48	10.8
	Итого за Обед	955	40.6	26.7	154.3	1020.5	0.44	0.28	1391.89	0.18	15.56	1097.27	1250.1	287.59	162.89	406.64	7.29	92.78	25.32	199.62
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1535	62.5	56	269.5	1831.5	0.65	0.66	1609.38	0.73	33.96	1945.52	2208.52	792.38	295.53	797.03	10.86	99.4	38.92	247.52
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0.3	0.1	7.1	30	0	0.01	0.41	0	1.25	1.36	32.5	72.03	4.9	9.16	0.83	0.01	0.03	0.75
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	85	6.4	19.4	48.8	395.4	0.15	0.05	120.45	0.04	0.02	227.6	77.01	22.16	9.56	58.57	0.76	23.84	3.87	13.09
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4
	Итого за Завтрак	550	16.9	43.9	98.2	854.1	0.24	0.27	328.86	0.59	21.48	536.96	837.91	378.99	108.96	279.73	3.13	23.95	10.45	18.8
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2	0.15	0.12	145.44	0.16	10.77	133.73	761.67	93.97	54.17	181.55	1.45	102.13	7.87	422.73
54-22м	Рагу из курицы	270	28.3	9.5	23.7	293.4	0.19	0.15	350.56	0	15.19	379.87	997.06	43.45	126.02	259.89	2.88	58.01	23	211.08
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	240	1.9	1.4	10.3	61.1	0.02	0.08	8.28	0	0.36	23.61	97.62	124.18	11.9	55.59	0.93	5.4	1.06	12
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5	0.14	0.06	0	0	0	324.8	188	23.2	37.6	120	3.12	3.52	4.4	19.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	32	6	14.5
	Итого за Обед	1040	54.8	24.9	139.8	1001.5	0.65	0.47	625.76	0.16	30.08	1696	2350.44	324.97	259.8	717.7	10.16	214.16	42.55	699.26
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1590	71.7	68.8	238	1855.6	0.89	0.74	954.62	0.75	51.56	2232.96	3188.35	703.96	368.76	997.43	13.29	238.11	53	718.06
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2	0.18	0.22	29.91	0.07	0.62	415.03	296.66	164.89	97.51	219.23	2.92	62.37	4.54	35.07
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5	0.05	0.21	21.56	0	0.85	62.43	275.41	209.59	42.9	162.85	1.36	14.63	2.86	47.81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	85	6.5	0.7	41.8	199.2	0.09	0.03	0	0	0	424.15	79.05	17	11.9	55.25	0.94	27.2	5.1	12.33
	Итого за Завтрак	715	28.7	21.6	100.6	710.8	0.36	0.57	134.47	0.36	11.68	1170.61	955.52	671.48	171.81	598.33	7.72	106.2	17.15	103.21
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9	0.03	0.04	202.53	0	38.52	142.11	272.45	46.32	17.34	32.01	0.6	16.35	0.26	13.9

54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	0.11	0.11	128.04	0.04	9.32	198.76	606.9	31.83	32.15	115.1	1.74	32.33	0.86	61.18
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
Технологическая карта № 82 номер рецептуры: 410	Курица в соусе с томатом	100	27	30.2	2.9	391.3	0.09	0.2	173.36	0.1	2.29	299.84	316.89	45.35	30.62	236.73	2.41	36.17	0.24	205.83
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	0.08	0.04	0	0	0	182.7	105.75	13.05	21.15	67.5	1.76	1.98	2.48	10.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	16	3	7.25
	Итого за Обед	945	50.9	56.1	113.8	1164.7	0.54	0.6	633.7	0.26	143.74	1290.35	2190.06	280.72	148.86	599.43	8.98	140.78	7.88	356.01
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1660	79.6	77.7	214.4	1875.5	0.9	1.17	768.17	0.62	155.42	2460.96	3145.58	952.2	320.67	1197.76	16.7	246.98	25.03	459.22
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8	0.22	0.22	51.9	0.16	0.72	429.81	320.57	197.91	78.71	268.69	1.91	65.68	16.52	52.6
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	16	3	7.25
	Итого за Завтрак	670	28.6	27.7	124.2	859.6	0.42	0.53	160.69	0.45	11.08	1153.67	1000.76	652.78	183.04	634.39	5.76	86.15	28.07	94.75
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
53	Салат витаминный	100	1.2	5.2	9.3	88.4	0.03	0.04	336.08	0	25.9	145.57	253.04	56.03	16.66	27.77	0.99	16.17	0.24	16.17
1	Суп картофельный с гречневой крупой	250	9.6	7.9	20.3	190.1	0.13	0.12	121.53	0	6.6	134.18	526.75	76.25	52.4	144.1	2.42	22.77	0.98	56.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	250	0.6	0	24.7	101.2	0	0	18.75	0	0.03	0.07	0.22	135.1	2.64	5.38	0.1	0	0	0
12005	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом	150	11.2	6.2	66.1	365.2	0.17	0.13	31.63	0.26	0.18	180.94	150.34	57.74	23.05	125.43	1.22	27.34	9.26	36.82
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	22.4	4.2	10.15
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
	Итого за Обед	870	31.2	20.5	174.6	1006.8	0.5	0.35	507.99	0.26	32.71	1013.06	1112.95	353.62	128.05	423.18	7.45	90.88	17.43	131.74
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1540	59.8	48.2	298.8	1866.4	0.92	0.88	668.68	0.71	43.79	2166.73	2113.71	1006.4	311.09	1057.57	13.21	177.03	45.5	226.49
	Неделя 2 Суббота																			
	Завтрак																			
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	280	2.2	1.6	12	71.3	0.02	0.1	9.66	0	0.42	27.55	113.89	144.87	13.89	64.86	1.09	6.3	1.23	14
281	Хлебец "Калорийный"	150	10.8	18.1	84.4	543.7	0.13	0.13	94.91	0.73	0	302.87	252.53	41.89	20.54	120.28	1.89	5.19	9.64	77.53
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8	0.04	0.2	22	0	0.6	52	147	122	15	96	0.1	9	2	20
	Итого за Завтрак	650	18.5	23.4	111.7	731.1	0.23	0.45	132.57	0.73	13.02	413.62	847.02	327.96	60.23	294.34	5.72	22.89	13.23	121.13

	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2														
	Обед																			
№ 188	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.1	7.2	48.7	292.4	0.17	0.07	27	0.13	0	205.39	151.44	74.21	40.84	190.33	3.22	26.41	48.62	0.28
38	Суп- лапша с курицей	250	9.8	4.7	9.9	120.8	0.04	0.04	104.13	0.09	0.57	433.63	122.84	70.45	31.95	76.06	0.77	59.63	8.87	56.42
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.97	322.44	55.74	23.26	166.62	2.46	17.06	0.32	62.72
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132	0.05	0.1	542.5	0	10	5	612.5	50	25	45	0.5	0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	25.6	4.8	11.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
	Итого за Обед	940	46.3	29.7	157.5	1082.2	0.5	0.4	699.09	0.29	11.98	1407.79	1424.62	283.8	160.45	620.01	10.17	131.34	65.91	145.42
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5														
	Итого за день	1590	64.8	53.1	269.2	1813.3	0.73	0.85	831.66	1.02	25	1821.41	2271.64	611.76	220.68	914.35	15.89	154.23	79.14	266.55

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	626.3	28.5	28.3	99.5	765.9	0.27	0.47	198.39	0.85	29.7	802.72	831.59	492.78	107.03	454.63	5.51	55.29	26.81	83.59
Обед	924.2	45.9	33.5	145.9	1068.4	0.52	0.41	691.45	0.22	40.26	1345.04	1525.76	297.62	183.24	566.46	9.63	125.62	25.39	277.46
Среднее значение за период	1550.4	74.4	61.8	245.4	1834.3	0.79	0.88	603.39	1.07	69.96	2147.76	900	790.4	290.27	1021.09	15.14	180.91	52.2	361.05