

ОВАНО:

р МБОУ СОШ №11  
Неменко Е. Р.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Коломойцев А.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ

1 день

№ техноло- гической карты	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>														
188	КАША МАНЬЯН ЖИДКАЯ	250	13,3	6,9	43,4	285,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	18,8	101,1	0,3
371	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,0	19,5	0,3
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
Прием пищи:			15,8	18,1	68,0	489,9	0,0	0,2	0,1	0,7	136,6	26,6	130,0	1,3
	ВОДА	200												
<b>Обед</b>														
58	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,1	2,9	5,8	52,8	0,0	2,9	0,0	1,4	20,6	12,3	28,0	0,7
102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,3	29,4	10,4	41,0	1,0
272	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
	ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,8
Прием пищи:			32,1	24,6	104,3	722,5	0,5	10,3	0,4	6,6	127,1	73,6	222,6	6,0
<b>полдник</b>														
421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,0	0,0	0,0
Прием пищи:			4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	6,8	19,5	0,3

2 день

№ техноло- гической карты	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>														
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,8	16,0	8,0	11,0	2,2
212	ОМЛЕТ	200	22,8	21,3	3,6	392,8	0,2	0,3	0,2	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Прием пищи:			25,6	22,2	31,1	521,3	0,2	0,8	0,2	1,6	136,2	32,9	284,7	3,6
	ВОДА	200												
<b>Обед</b>														
41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,8	3,0	3,9	48,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	48,9	27,6	72,0	1,6
308	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	18,3	18,4	85,5	413,0	0,2	12,4	0,6	2,5	45,2	49,8	178,0	2,6
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	50	2,0	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,8
Прием пищи:			26,1	26,4	108,8	671,4	0,3	22,7	1,9	6,0	136,2	106,8	314,0	6,3
<b>полдник</b>														
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,8	16,0	8,0	11,0	2,2
Прием пищи:			0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,8	16,0	8,0	11,0	2,2

### 3 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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>														
121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	13,3	6,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3
	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,8	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
Прием пищи:			17,3	15,2	70,8	411,3	0,1	1,6	0,3	3,3	55,4	26,2	87,2	2,4
	ВОДА	200												
<b>Обед</b>														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	8,3	17,0	0,6
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,3	4,9	36,2	170,4	0,1	5,9	0,2	1,1	30,5	31,5	83,3	1,3
ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5
198	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	15,8	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	87,7	58,3	146,0	4,5
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
	ХЛЕБ	50	2,3	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Прием пищи:			37,0	26,3	104,7	609,1	0,8	24,8	4,7	12,9	160,2	126,9	477,1	12,2
<b>полдник</b>														
421	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	50	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
402	СОК ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
Прием пищи:			4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3

### 4 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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>														
ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1
376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Прием пищи:			21,8	18,2	67,1	509,4	0,0	0,4	0,1	0,7	198,3	40,6	252,4	1,7
	ВОДА	200												
<b>Обед</b>														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,8	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	88,3	1,4
233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	18,0	24,0	19,0	219,0	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8
323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,4	3,8	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	181,9	3,8
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
	ХЛЕБ	50	2,3	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Прием пищи:			33,0	35,7	85,4	611,1	0,3	16,4	0,6	8,2	126,0	175,8	418,3	9,0
<b>полдник</b>														
421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	50	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Прием пищи:			9,9	9,0	35,9	247,7	0,1	1,1	0,1	0,0	220,9	27,8	171,4	0,5

5 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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>														
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3
376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
	ЛЕЧЕНЬЕ	12	0,7	0,9	7,4	41,7	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого пищи:			18,0	17,3	86,5	547,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,8
	ВОДА	200												
<b>Обед</b>														
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4
98	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	8,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,6
272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	100	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	8,5	25,4	0,7
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
	ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого пищи:			31,5	28,2	105,4	757,8	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	286,3	6,8
<b>полдник</b>														
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого пищи:			0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2

6 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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>														
189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	14,8	10,7	39,6	278,8	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,0	0,7
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,8	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0
	БАТОН ИЛИ ХЛЕБ	40	2,3	0,9	15,4	78,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого пищи:			17,5	19,9	67,2	480,3	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	46,8	168,4	1,7
	ВОДА	200												
<b>Обед</b>														
49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8	0,7
83	СВЕКОЛЬНИК	250	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,6
ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	13,0	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5
323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,5	2,4	46,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	88,5	0,6
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого пищи:			24,2	25,1	109,7	788,2	0,3	29,8	0,6	5,5	114,8	80,5	250,0	6,2
<b>полдник</b>														
421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4,0	2,4	28,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
402	СОК ФЛОВОДО- ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,9	0,0	0,0
Итого пищи:			4,8	3,2	48,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,6	5,8	19,5	0,3

## 7 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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>														
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	15,5	18,4	41,0	383,8	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,8	103,4	1,0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
	ПЕЧЕНЬЕ	12	0,7	0,9	7,4	41,7	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,8	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого прием пищи:			15,4	20,0	63,0	481,0	0,2	0,8	0,2	1,4	74,8	34,4	172,4	2,7
	ВОДА	200												
<b>Обед</b>														
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,8	9,0	22,2	0,4
102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3
272	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	181,9	3,8
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
	ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,8
Итого прием пищи:			31,0	22,9	95,4	786,5	0,6	10,3	0,4	9,6	118,2	172,8	343,5	8,8
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого прием пищи:			0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2

## 8 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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>														
ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,8	7,5	41,8	428,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	0,4	1,4	0,1
376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого прием пищи:			17,7	19,5	72,8	509,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1
	ВОДА	200												
<b>Обед</b>														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,8	22,8	0,7
88	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	10,6	30,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,8	24,1	66,3	1,4
272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	100	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	15,8	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3	148,0	4,5
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
	ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,8
Итого прием пищи:			35,3	28,6	107,4	712,8	0,7	14,6	0,3	11,6	180,2	113,0	286,3	8,9
<b>полдник</b>														
421	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	80	4,0	2,4	28,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
Итого прием пищи:			4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,6	5,8	19,5	0,3

9 день

№ техноло- гической карты	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>														
113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ РИСОВОЙ	250	12,8	8,4	39,4	274,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0
	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Прием пищи:			15,2	17,6	67,0	477,8	0,0	0,7	0,1	0,3	182,8	34,4	158,5	1,3
ВОДА		200												
<b>Обед</b>														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,0	3,0	3,8	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,8
87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,6	2,2	45,3	188,0	0,1	5,8	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0
ГТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	128,3	1,5
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,2	2,8	51,4	330,8	0,2	10,3	0,0	0,1	45,3	30,7	87,9	1,2
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
	ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,8
Прием пищи:			26,3	23,7	108,8	833,1	0,3	29,3	0,6	4,4	189,3	88,0	251,6	6,8
<b>полдник</b>														
421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	80	4,0	2,4	26,3	124,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	8,6	9,8	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,8	151,9	0,2
Прием пищи:			9,9	9,0	38,8	247,7	0,1	1,1	0,1	0,0	220,9	27,8	171,4	0,5

10 день

№ техноло- гической карты	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>														
ГТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1
378	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
Прием пищи:			17,7	19,5	72,8	509,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1
ВОДА		200												
<b>Обед</b>														
41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,8	3,0	3,8	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	28,2	0,5
87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННАМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,8	2,2	15,3	188,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0
306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	18,1	17,4	30,7	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
	ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Прием пищи:			25,1	23,0	77,6	728,8	0,2	31,6	1,8	6,8	168,9	97,1	219,5	8,1
<b>полдник</b>														
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2
Прием пищи:			0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2