

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Александровская общедетская образовательная школа"

Утверждено: Директор Шарбурова Л.С.



Приложение №1 к приказу № 49 от 03.05.2024г

Примерное десятидневное меню для лагеря с дневным пребыванием детей в период летних каникул.

Номер технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества												
		ед.изм	кол-во	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мкг ретинол экв.	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	FE, мг	I, мкг	Se, мкг
1 день																				
53-19а-2020	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,25	0,13	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1
54-20а-2020	Горошек зеленый	г	60	1,75	0,11	3,55	22,1	0,05	0,02	18	0,34	2	164	49	11	11	32	0	0	0,7
54-10-2020	Омлет натуральный	г	180	15,21	21,57	3,89	270,7	0,08	0,048	219,35	3,65	0	300	216	132	20	243	2	50	31,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,87	2,86	11,3	86	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,8
пром.	Батон нарезанный	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,009	0	0,63	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0
пром.	Мармелад фруктовый	г	15	0,25	1,4	9,65	51,85	0	0	0,003	0	0,003	0,6	0,6	0,3	0,3	0,06	0	0	0
	Итого завтрак:	г	495	23,48	34,09	43,92	575,25	0,19	0,217	295,64	5,663	2,52	646,25	480,2	262,7	66,2	404,8	3,51	59	33,8
Обед																				
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	г	250	10,53	3,11	18,25	143,2	0,13	0,1	145,43	2,75	10	138	727	87	42	167	1	94,1	11,1
54-6г-2020	Рис отварной	г	150	3,6	4,82	36,44	203,5	0,03	0,03	18,36	1,44	0	153	47	107	23	72	0	20,8	7,3
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	г	90	12,71	5,22	4	113,7	0,04	0,05	257,68	3,56	0	222	187	31	49	101	1	31,5	10,8
54-7а-2020	Салат из белокочанной капусты	г	60	1,6	6,1	6,24	85,7	0,02	0,03	122,25	0,61	35	89	248	40	15	30	0,56	11	0,26
54-1кн-2020	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	0,05	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0
пром.	Батон нарезанный	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,009	0	0,63	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0
пром.	Хлеб ржаной-пшеничный	г	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,009	0	0,24	0	131,1	46,5	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0
	Итого обед:	г	810	33,21	20,55	112,01	764,3	0,28	0,228	558,72	9,28	45,02	861,25	1283,27	327,6	142,5	425,6	3,94	157,4	29,46
Полдник																				
54-10б-2020	Булочка ванильная	г	100	7,79	6,73	50,79	294,9	0,09	0,06	31,86	0,98	0	401	84	29	11	69	1	55,6	5,3
54-4кн-2020	Компот из фруктов	г	200	0,43	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72	0,1	0	18	138	14	7,3	22	0,54	0,2	0,11
пром.	Груша	г	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,026	0,039	0	0,13	6,5	18,2	201,5	24,7	15,6	20,8	2,99	0	0
	Итого полдник:	г	430	8,74	7,22	82,58	431,8	0,136	0,109	32,58	1,21	6,5	437,2	423,5	67,7	33,9	111,8	4,53	55,8	5,41
	Итого 1 день:	г	1735	65,43	61,86	238,51	1771,35	0,606	0,554	886,94	16,153	54,04	1944,7	2186,97	658	242,6	942,2	11,98	272,2	68,67

Номер технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества												
		ед.изм	кол-во	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мкг регл.в.	PP, мг	С, мг	На, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг
Витамины и минеральные вещества																				
2 День																				
Завтрак																				
53-19а-2020	Масло сливочное (порциями)	г	10	0.1	7.25	0.13	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	г	200	5.74	4.82	15.9	129.8	0.09	0.2	24.07	1.82	1	112	220	170	45	152	1	21.1	3.3
54-6б-2020	Яйцо вареное	г	40	4.78	4.05	0.25	56.6	0.02	0.14	62.4	1.15	0	41	46	19	4.2	67	0.87	8	10.8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.87	2.86	11.3	86	0.03	0.13	13.29	0.91	0.52	39	184	111	31	107	1.07	9	1.8
пром.	Батон нарезной	г	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.009	0	0.63	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0
пром.	Яблоко	г	120	0.5	11.8	0.06	53.3	0.06	0	6	0.348	11.42	28.57	331.43	17.15	11.42	11.42	0	2.28	0.576
	Итого завтрак:	г	600	17.29	20.38	54.78	470.3	0.23	0.489	150.76	4.988	12.94	350.17	812.03	325.25	95.52	359.92	3.32	40.38	16.576
Обед																				
54-5а-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	80	0.76	4.12	2.47	49.9	0.03	0.04	65.84	0.36	16	107	175	22	14	24	0	12.4	0.3
54-8с-2020	Суп гороховый	г	250	8.36	5.72	20.35	166.5	0.17	0.07	121.48	2.09	5	119	479	33	36	101	1	19.9	2.4
54-11г-2020	Картофельные пюре	г	150	3.2	19.82	139.4	139.4	0.12	0.11	23.8	1.97	10	162	625	39	28	85	1	28.5	0.8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	г	90	15.31	14.86	3.51	208.9	0.04	0.1	22.92	5.61	1	109	290	50	20	149	2	15.3	0.2
54-13жн-2020	Напиток из шиповника	г	200	0.64	0.25	15.5	65.3	0.01	0.05	98.04	0.19	80	1.72	8.47	11	3	3	0.54	0	0
пром.	Батон нарезной	г	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.009	0	0.63	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2	0.4	11.9	58.7	0.03	0.009	0	0.24	0	131.1	46.5	6.9	7.5	31.8	0.93	0	0
	Итого обед :	г	830	32.57	31.45	88.95	767.2	0.43	0.388	332.08	11.09	112	757.92	1651.57	167.6	413.3	5.83	76.1	3.7	
Полдник																				
пром.	Пряник	г	50	2.4	1.4	38.85	183	0.04	0.04	0	0.3	0	5.5	30	4.5	0	25	0.3	0	0
пром.	Ацидофилин 3.2%	г	200	5.4	21.6	107	158	0.06	0.25	44	0.14	0.18	100	272	242	30	188	0.2	18	4
пром.	Банан	г	130	0.7	27.3	0.065	122.9	0.052	0.065	0	0.78	13	40.3	452.4	10.4	54.6	36.4	0.78	0	0
пром.	Шоколад молочный	г	60	5.34	20.23	31.94	332.44	0.07	178.8	35.4	1.22	236.38	193.2	757.82	370.3	122.4	374.2	2.69	18	6.7
	Итого полдник:	г	440	15.14	27.33	119.69	796.34	0.222	179.165	79.4	1.22	236.38	193.2	757.82	370.3	122.4	374.2	2.69	18	6.7
	Итого 2 День:		1870	65	79.16	263.42	2033.84	0.882	180.042	562.24	17.298	361.32	1301.29	3221.42	863.15	330.32	1147.42	11.84	134.48	26.976
Витамины и минеральные вещества																				
3 День																				
Завтрак																				
53-19а-2020	Масло сливочное (порциями)	г	10	0.1	7.25	0.13	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1
54-1т-2020	Запеканка из творога	г	150	29.66	10.67	21.65	301.2	0.06	0.3	51.11	4.9	0.29	181	159	224	32	291	0.86	29	39
пром.	Молоко стуженное с сахаром	г	25	1.75	2.12	13.88	81.88	0.025	0.1	18.5	0.05	0	31.75	92.75	71	6.5	63.25	0.05	0	3.7
54-21гн-2020	Какао с молоком	г	220	5.16	3.88	13.75	110.5	0.04	0.18	18.98	1.22	1	55	242	184	37	143	1	12.9	2.5
пром.	Батон нарезной	г	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.009	0	0.63	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0
пром.	Апельсин	г	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.045	0	0.3	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	0	0
	Итого завтрак:	г	585	40.37	25.12	77.01	694.88	0.215	0.644	133.59	7.23	91.29	416.85	819.85	538.1	98.9	554.25	2.74	41.9	45.3
Обед																				
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	6.45	3.46	23.13	149.5	0.1	0.07	121.89	1.79	8	116	513	17	25	68	1	21	0.2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.22	6.34	35.93	233.7	0.21	0.12	19.19	3.98	0	150	220	15	120	181	4.04	22.3	3.6
54-8м-2020	Терфелли из говядины паровые	г	90	12.26	10.72	4.45	175.5	0.05	0.08	7.29	4.46	1	155	223	23	17	126	1	16.6	0.7
54-3сжс-2020	Соев красный основной	г	50	1.63	1.22	4.45	35.1	0	0	64.08	0.16	1	6	72	5	5	12	0	0.9	0.2
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	г	70	0.64	7.11	5.01	86.6	0.04	0.03	85.05	0.49	4	104	143	16	18	25	0	11.8	0.1
54-7жн-2020	Компот из смородины	г	200	0.28	0.11	8.35	35.4	0.01	0.01	3.06	0.07	24	7	87	62	8	9	0	0.3	0.3
пром.	Батон нарезной	г	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.009	0	0.63	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2	0.4	11.9	58.7	0.03	0.009	0	0.24	0	131.1	46.5	6.9	7.5	31.8	0.93	0	0
	Итого обед :	г	870	33.78	30.26	111.66	853	0.47	0.328	1070.56	11.82	38	797.2	1332.1	150.6	204.4	472.3	7.33	72.9	5.1
Полдник																				
54-1в-2020	Ватрушка творожная	г	100	16.48	20.6	30.02	371.4	0.06	0.18	90.58	2.48	0	204	98	110	18	160	0	31	20.2
пром.	Сок абрикосовый	г	200	1	0.2	25.4	211.2	0	0	132	0.6	0.13	6	228	14	10	18	0.8	0	0
пром.	Груша	г	130	0.52	0.39	13.39	61.1	0.026	0.039	0	0.13	6.5	18.2	201.5	24.7	15.6	20.8	2.99	0	0
	Итого полдник:	г	430	17.48	20.8	55.42	582.6	0.06	0.18	222.58	3.08	0.13	210	326	124	28	178	0.8	31	20.2
	Итого 3 День:		1885	91.63	76.18	244.09	2130.48	0.745	1.152	1426.73	22.13	129.42	1424.05	2477.95	812.7	331.3	1204.55	10.87	145.8	70.6

Номер технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества												
		ед.изм	кол-во	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В2, мг		А, мкг ретинол.	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	FE, мг	I, мкг	Se, мкг		
4 день																					
54-10-2020	Завтрак Картофель отварной в молоке	г	150	4,5	5,51	26,54	173,7	0,14	0,13	8,34	2,28	11	169	692	63	33	108	1	30,8	1,5	
54-11-2020	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	г	100	13,85	7,41	6,29	147,2	0,9	0,9	316,07	3,58	4	115	426	54	57	209	1	143,5	12,4	
54-23-2020	Опущен в нарезке	г	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0,12	6	5	85	14	8	25	0,36	1,8	0,2	
54-24н-2020	Компот из кураги	г	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0,48	0,32	2,63	285	28	18	25	0,58	0	0	
пром.	Зефир	г	50	0,4	0,1	39,9	164,7	0	0	0	0,05	0	40	2,5	1,5	4	0,1	0	0,85	0	
54-3н-2020	Батон нарезной	г	30	2,3	0,3	15,4	78,5	0,03	0,009	0	0,63	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	
Итого завтрак:			590	22,53	14,07	105,27	636,5	1,1	1,089	400,37	7,14	21,32	459,73	1518,1	166,2	120,9	390,5	3,4	176,1	14,95	
	Обед																				
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	г	200	4,63	3,28	11,4	93,6	0,04	0,03	101,43	0,78	3	58	222	14	13	36	0	10,3	0,9	
54-1-2020	Макаронны отварные	г	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0,03	18,36	1,19	0	149	54	12	7	41	1	20,8	0,06	
54-5м-2020	Котлета из курицы	г	90	17,18	3,88	12,04	151,8	0,06	0,07	5,67	4,79	0	190	207	30	57	129	1	15,4	16,6	
54-1соус-2020	Соус сметанный	г	50	0,75	4,11	1,63	46,5	0,01	0,02	19,43	0,13	0	12	25	27	2	14	0	2,8	0,2	
54-18х-2020	Салат из свеклы с черносливом	г	60	0,86	3,24	7,76	63,8	0,01	0,03	1,03	0,18	2	18	171	21	16	24	1	3,5	0,3	
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,25	0,19	11,01	46,7	0,01	0,01	1,58	0,13	3,12	11	125	10	4,7	6,1	1,02	1	0,15	
пром.	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,009	0	0,63	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	
пром.	Хлеб ржаное-пшеничный	г	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,009	0	0,24	0	131,1	46,5	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0	
Итого обед:			810	33,29	20,92	103,94	736,4	0,25	0,208	147,5	8,07	8,12	697,2	878,1	126,6	111,1	301,4	5,31	53,8	18,21	
	Полдник																				
505	Варенички ленивые	г	110	20,87	11,11	17,39	253	0,05	0,22	51,47	3,25	0	388	109	149	21	204	0	57,5	27	
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	г	50	1,49	8,22	3,26	92,9	0,01	0,04	38,85	0,26	0	59	52	40	4	29	0	10,5	0,3	
54-27н-2020	Чай с сахаром	г	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0	1	21	66	4	7	1	0	0	
пром.	Печенье овсяное	г	30	1,86	5,43	20,61	135	0,09	0,06	1,5	0,66	0,15	114,9	42,6	11,1	0,9	41,4	0,78	0	2,94	
пром.	Яблоко	г	100	0,38	0,38	9,81	44,29	0,05	0	5	0,29	9,52	23,81	276,19	14,29	9,52	9,52	0	1,9	0,48	
Итого полдник:			490	24,79	25,18	57,49	551,99	0,2	0,33	97,12	4,55	9,67	586,71	500,79	280,39	39,42	290,92	1,78	69,9	30,72	
Итого 4 день:			1890	80,61	60,17	266,7	1924,89	1,55	1,627	644,99	19,76	39,11	1743,64	2896,99	573,19	271,42	982,82	10,49	299,8	63,88	
	Витамины и минеральные вещества																				
Номер технологической карты	Наименование блюда	ед.изм	кол-во	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг ретинол.	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	FE, мг	I, мкг	Se, мкг	
5 день																					
53-19-2020	Завтрак Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,25	0,13	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	
54-27к-2020	Каша молочная манная	г	200	5,3	5,7	25,3	174,3	0,06	0,14	27,5	0,07	0,55	218	157	143	17	103	0,35	34	1,91	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	г	30	6,96	8,85	0	107,5	0,01	0,09	78	0,09	0	243	26	264	11	150	0	0	4,3	
54-21гн-2020	Начево с молоком	г	220	5,16	3,88	13,75	110,5	0,04	0,18	18,98	1,22	1	55	242	184	37	143	1	12,9	2,5	
пром.	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,009	0	0,63	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	
пром.	Банан	г	130	2	0,7	27,3	122,9	0,052	0,065	0	0,78	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0	0	
Итого завтрак:			620	21,82	27,48	81,88	659,8	0,192	0,494	169,48	2,92	14,55	685,9	908	609,5	123,5	454,9	2,51	46,9	8,81	
	Обед																				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	5,89	7,09	12,68	137,9	0,04	0,05	168,33	0,74	9	134	331	41	24	53	0	21,4	0,3	
54-12м-2020	Плов с курицей	г	220	29,96	8,9	36,54	346	0,1	0,1	161,7	8,77	2	321	421	83	120	258	1	43,7	30,2	
54-3нн-2020	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	80	0,76	4,12	2,47	49,9	0,03	0,04	65,84	0,36	16	107	175	22	14	24	0	12,4	0,3	
пром.	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,009	0	0,63	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	
пром.	Хлеб ржаное-пшеничный	г	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,009	0	0,24	0	131,1	46,5	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0	
Итого обед:			810	41,16	21,46	85,6	698,9	0,23	0,218	396,25	10,84	28,16	822,5	1031,3	165,5	174	394,8	3,06	77,5	30,82	
	Полдник																				
54-2в-2020	Корник молочный	г	100	6,69	9,87	52,37	325,1	0,06	0,08	45,1	0,76	0	170	80	22	10	62	0	2,7	4,8	
пром.	Сок ананасовый	г	200	0,24	0,72	25,74	102	0,2	0,4	0	0,4	20	4	260	26	24	16	0,6	0	0,2	
пром.	Творожок фруктовый	г	160	12	6,72	19,2	192	0,064	0,42	49,6	6,74	0,8	65,6	179,2	252,4	36,8	352	0,64	0	0	
Итого полдник:			460	18,93	17,31	97,31	619,1	0,324	0,5	94,7	7,4	20,8	239,6	519,2	310,4	70,8	430	1,24	2,7	5	
Итого 5 день:			1890	81,91	66,05	264,79	1977,8	0,746	1,212	660,43	21,16	63,51	1748	2458,5	1085,4	368,3	1279,7	6,81	127,1	44,63	

Номер технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества												
		ед.изм	кол-во	ед.изм	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мкг ретинол	РР, мг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	FE, мг	I, мкг
8 день 53-19з-2020	Завтрак Масло сливочное (порциями)	г	10	0.1	7.25	0.13	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1
54-25-1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	г	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.05	0.15	26.4	0.05	0.61	342	170	149	28	134	0.42	51	6.2
54-23гн-2020 пром.	Крепкий натюк с молоком	г	200	3.8	2.9	11.3	86	0.03	0.13	13.3	0	0.52	39	184	111	31	107	1.07	9	1.76
54-23гн-2020 пром.	Фарель слабосоленая	г	25	4.38	3.48	0	50	0.04	0.05	7.5	2.5	0.12	742.5	55.25	10	15	60.75	0.63	0	3.15
54-23гн-2020 пром.	Черешня	г	100	1.06	0.2	16.1	63	0.027	0.033	3	0	7	0	222	13	11	21	0.36	0	0
54-33кн-2020 пром.	Батон нарезной	г	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.009	0	0.63	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0
Итого завтрак:			565	16.94	20.13	71.63	528.1	0.177	0.382	95.2	3.31	8.25	1253.1	661.85	291.1	88.9	345.25	2.86	60	11.21
	Обед																			
54-8с-2020	Суп гороховый	г	250	8.36	5.72	20.35	166.5	0.17	0.07	121.48	2.09	5	119	479	33	36	101	1	19.9	2.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	г	150	3.2	5.2	19.82	139.4	0.12	0.11	23.8	1.97	10	162	625	39	28	85	1	28.5	0.8
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	г	100	1.9	21.95	5.5	295.7	0.1	0.17	70.42	4.17	0	202	430	142	58	283	1	175.6	16
54-2з-2020	Огурец в нарезке	г	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	85	14	8.4	25	0.36	1.8	0.18
54-3кн-2020 пром.	Компот из чернослива	г	200	0.5	0.2	19.5	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179	18	22	18	0.67	0.1	0.07
54-3кн-2020 пром.	Батон нарезной	г	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.009	0	0.63	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0
54-3кн-2020 пром.	Хлеб ржанко-пшеничный	г	30	2	0.4	11.9	58.7	0.03	0.009	0	0.24	0	131.1	46.5	6.9	7.5	31.8	0.93	0	0
Итого обед:			820	35.86	34.47	93.97	587.6	0.47	0.408	223.2	9.1	21.3	748.95	1872.1	258.6	163.8	563.3	5.32	225.9	19.45
	Полдник																			
пром.	Булочка обыкновенная	г	60	4.9	2.7	32.2	172.9	0.1	0.1	11	0.1	0	209	52	17	6.8	40	0.6	29	2.8
пром.	Йогурт питьевой	г	200	5.4	2	28	156	0.06	0.3	20	2.4	1.2	100	304	248	30	190	0.2	0	0
пром.	Абрикос	г	100	1.4	0.39	11.12	86.35	0.03	0.04	96	0	10	1	259	13	10	23	0.39	0	0.1
Итого полдник:			360	11.7	5.09	71.32	415.25	0.19	0.34	127	2.5	11.2	310	615	278	46.8	253	1.19	29	2.9
Итого 8 день:			1745	64.5	59.69	236.92	1771.95	0.837	1.13	445.4	14.91	40.75	2332.05	3148.95	827.7	299.5	1161.55	9.37	314.9	33.56
	Витамины и минеральные вещества																			
9 день	Завтрак																			
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	г	10	0.1	7.25	0.13	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1
54-27к-2020	Каша молочная манная	г	200	5.3	5.7	25.3	174.3	0.06	0.14	27.5	0.07	0.55	218	157	143	17	103	0.35	34	1.91
54-21гн-2020 пром.	Какао с молоком	г	220	5.16	3.88	13.75	110.5	0.04	0.18	18.98	1.22	1	55	242	184	37	143	1	12.9	2.5
54-21гн-2020 пром.	Пастила	г	50	0.25	0	40	162	0	0.01	0	0.1	0	8	27.5	10.5	3.5	5.5	0.8	0	0
54-33кн-2020 пром.	Батон нарезной	г	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.009	0	0.63	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0
Итого завтрак:			510	13.11	17.73	94.58	591.4	0.13	0.349	91.48	2.15	1.55	410.6	457.1	345.6	61.4	274	2.53	46.9	4.51
	Обед																			
54-12с-2020 пром.	Суп рыбный с консервами (горбуша)	г	250	9.875	4.8	15.55	144.575	0.08	0.1	218.25	4.4	7.3	328	471.5	83.75	43.25	136.25	1.12	39.75	15
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	г	150	2.7	9.3	12.8	145.6	0.08	0.08	310	0.01	11.5	191	418	54	27	64	0.88	28	0.5
54-4к-2020	Котлета из говядины	г	75	13.7	13.1	12.4	221.3	0.05	0.12	16.6	0.07	0.09	186	221	30	20	138	1.94	15	2.95
54-21з-2020	Кукуруза консервированная	г	60	1.2	0.2	6.1	31.3	0.01	0.02	0.72	0	1.15	182	68	22	6.8	21	0.19	0	0.26
54-33кн-2020 пром.	Напиток апельсиновый	г	200	0.2	0	8	33	0.01	0.01	1.06	0	5.28	2.2	36	6.7	2.5	4.4	0.08	0.4	0.1
54-33кн-2020 пром.	Батон нарезной	г	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.009	0	0.63	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0
54-33кн-2020 пром.	Хлеб ржанко-пшеничный	г	30	2	0.4	11.9	58.7	0.03	0.009	0	0.24	0	131.1	46.5	6.9	7.5	31.8	0.93	0	0
Итого обед:			795	31.975	28.7	82.15	712.975	0.29	0.348	546.63	5.35	25.32	1148.4	1288.6	209.05	110.95	414.95	5.5	83.15	18.81
	Полдник																			
пром.	Ацидофилн 3,2%	г	200	5.4	5	21.6	158	0.06	0.26	44	0.14	0.18	100	272	242	30	188	0.2	18	4
54-13в-2020	Булочка обыкновенная	г	60	4.9	2.7	32.2	172.9	0.1	0.1	11	0.1	0	209	52	17	6.8	40	0.6	29	2.8
Итого полдник:			260	10.3	7.7	53.8	330.9	0.15	0.26	55	0.24	0.18	309	324	259	36.8	228	0.8	47	6.8
Итого 9 день:			1565	55.385	54.13	230.53	1635.275	0.58	0.957	693.11	7.74	27.05	1868	2069.7	813.65	209.15	916.95	8.83	177.05	30.12

