



**Примерное
пятнадцатидневное меню
для оздоровительного лагеря
на 2026 год**

Примерное двухнедельное меню

1 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
182-2014	Каша гречневая с маслом	200/6	8,7	9,0	35,6	260	0,21	0,49		0,22	119,8		105,6	3,3				
1-2014	Бутерброд с маслом	30/20	4,1	17,0	24,3	269	0,08			0,05	13,9		16,5	1,04				
Пр-во	Хлеб пшен (вит)	30	3,24	0,39	18,96	68,7												
284-2014	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12		0,00	2,73		0,73	0,06				
	ИТОГО																	

1 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
21-2014	Салат витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90,0	0,03	13,88		0,04	38,53		19,68	0,96				
70-2014	Уха рыбацкая	250/30	8,6	4,0	12,1	120	0,11	6,67		0,09	16,61		25,38	0,87				
211-2014	Макароны отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,00		0,02	11,31		9,07	0,92				
95-2014	Гуляш из говядины	100/50	28,63	28,63	4,0	388,75	0,075	1,23		0,2	18,6		36,98	4,27				
301-2014	Напиток из плодов шиповн.	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80		0,05	11,09		2,96	0,57				
	Хлеб пшен (витам),рж	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,96/13,95	68,7/63,6												
11-00 Пр-во	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0												
	ИТОГО																	

Ежедневно – фруктовый

2 день – завтрак

№ рецеп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
228-2014	Пудинг творожный с кис пл -ягодным	200/50	28,6	18,4	48,8	475	0,08	0,37		0,38	226,89		35,94	1,09			
1-2014	Бутерброд с маслом	30/20	4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,00		0,05	13,9		16,5	1,04			
Пр-пр 282-2014	Хлеб пшен(вит)	30	3,24	0,39	18,96	68,7											
	Чай с/с	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00		0,00	0,26		0,00	0,03			
	ИТОГО																

2 день – обед

№ рецеп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
27-2014	Салат из свеклы с яблоком	100	0,8	5,1	7,4	78	0,02	3,94			0,02	22,90		12,68	1,29		
63-2014	Суп картоф с бобовыми и гречками	250/12/20	9,58	6,02	31,5	221	0,22	4,66		0,08	33,42		39,84	2,30			
138-2014	Пюре картоф.	180	3,7	5,9	24,0	166,0	0,14	12,45		0,12	42,72		34,08	1,24			
125-2014	Кура отварная	100	20,6	21,0	2,0	290,0	0,06	0,95		0,14	20,6		21,0	2,0			
пром.произв.	Сок	200	1,0	0,2	19,8	86	0,02	4,0			14,0	14,0	8,0	1,8			
Пром пр-во	Хлеб пшен(вит) ржаной	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,96/13,95	68,7/63,6											
Пром пр-во	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0											
	ИТОГО																

3 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
218-2014	Омлет натуральный	200/10	19,5	32,1	3,5	380	0,09	0,29		0,6	133,6		22,4	3,3
4-2014	Бутерброд с повидлом	30/10/20	2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,20		0,03	13,43		12,45	1,12
Пр пр-во	Хлеб пшн(вит)	30	3,24	0,9	18,96	68,7								
288-2014	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52		0,13	110,37		26,97	0,88
	ИТОГО													

3 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
38-2014	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,2	10,0	10,1	145	0,10	6,62		0,10	16,21		19,37	0,81
54-2014	Рассольник ленинградский	250/12/10	3,78	6,92	15,4	141	0,08	6,70		0,05	16,24	15,05	22,50	0,84
172-2014	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31			0,16	16,88		159,54	5,47
129-2014	Катлеты рубленые из птицы	100/6	15,0	21,4	15,5	316	0,07	0,39		0,11	22		22,69	1,79
296-2014	Напиток клюквен.	200	0,1		22,6	89		1,50			3,71		3,26	0,19
Пр пр-во	Хлеб пшн(вит) ржаной витаминиз.	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,96/13,95	68,7/63,6								
Пр пр-во	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0								
	ИТОГО													

4 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
180-2014	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,8	8,0	40,1	146,7	0,066	0,5		0,16	117		33,6	0,54				
№ 3	Бутерброд с сыром	30/20	9,2	5,8	24,2	190	0,05	0,07		0,06	106,9		15,4	0,67				
286-2014	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52		0,12	105,86		12,18	0,11				
Пром пр-во	Хлеб пшен(вит)	30	3,24	0,39	18,96	68,7												
	ИТОГО																	

4 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Пр пр-во	Огурчик конс б/у	100	0,33	0,20	2,26	11,0												
56-2014	Борщ с капустой,картофелем.	250/12/10	3,38	6,72	11,6	119	0,04	7,94		0,04	30,13	0,04	22,49	1,15				
136-2014	Картоф.отварн. с маслом	180/5	2,9	3,2	22,08	132,5	0,12	6,08		0,08	14,07		31,44	0,23				
83-2014	Котлета рыбная	100/6	21,7	11,3	3,2	201	0,16	0,4		0,26	46,21		25,91	1,26				
294-2014	Компот из свеж.плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60		0,01	6,03		3,13	0,80				
Пром пр-во	Хлеб пшен(вит) ржаной витаминиз.	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,96/13,95	68,7/63,6												
Пром пр-во	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0												
	ИТОГО																	

Ежедневно – фрукты

5 день- завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
78-2014	Суп молочный с макар изд	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,65		0,16	135,61		18,01	0,39				
1-2014	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,00		0,03	8,1		9,9	0,62				
424-2014	Яйцо вареное	58	12,90	11,60	0,80	160												
284-2014	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12		0,00	2,73		0,73	0,06				
Пром пр-во	Хлеб пшен(вит)	30	3,24	0,39	18,96	68,7												
	ИТОГО																	

5 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
15-2014	Салат из св помидор, огурцов	100	0,8	4,7	3,6	61,0	0,03	5,70		0,02	15,0		12,07	0,56				
53-2014	Щи из св капусты с картофелем	250/12/10	1,7	5,6	8,4	13391	0,05	12,0		0,04	31,82		19,09	0,70				
176	Каша	180/5	4,3	4,7	44,1	240,0	0,04			0,03	5,48		29,94	0,62				
116	Рулет с луком и яйцом	100	13,1	9,1	8,7	169,0	0,09	0,73		0,09	45,76		27,77	1,84				
№ 305-2014	Кисель пл-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00		0,00	0,48		0,00	0,06				
Пром пр-во	Хлеб пшен(вит)ржаной	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,96/13,95	68,7/63,6												
Пр пр-во	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0												
	ИТОГО																	

6 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
181-2014	Каша овсяная Геркулес мол вязкая	200/5	8,1	9,8	35,60	264	0,20	0,51		0,18	137,2		67,45	1,67			
1-2014	Бутерброд с маслом	30/20	4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,00		0,05	13,9		16,5	1,04			
Пр пр-во	Хлеб пшен (вит)	30	3,24	0,39	18,96	68,7											
283-2014	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26		0,06	53,06		6,09	0,07			
	ИТОГО:																

6 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
26-2014	Огурец св порционно	100	0,7	12,67	3,7	13,67											
53-2014	Щи из св капусты с картофелем	250/12/10	1,7	5,6	8,4	9	0,05	12,0		0,04	31,82		19,09	0,70			
97	Жаркое по-домашнему	170/80	25,4	25,8	23	429	0,19	10,65		0,23	29,97		61,07	4,65			
Пр пр-во	Хлеб пшен(вит)ржаной	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,96/13,95	68,7/63,6											
301-2014	Н-к из пл шиповника	200	0,6	0,2	27,0	111	0,01	80,0		0,05	11,09		2,96	0,57			
Пр пр-во	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0											
	Итого																

7 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
№ 195-2014	Каша молочная Дружба	200/6	6,2	8,48	32,8	232,8	0,11	0,53		0,15	124,86		36,35	0,79		
№ 3-2014	Бутерброд с сыром	30/20	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,14		0,11	211,5		27,5	1,14		
284-2014	Чай с/с и лимоном	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12		0,00	2,73		0,73	0,06		
Пр пр-во	Хлеб пшен(вит)	30	3,24	0,39	18,96	68,7										
	ИТОГО															

7 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
41-2014	Салат Студенческий	100	3,6	10,5	6,6	114	0,09	5,22		0,11	19,31		21,47	0,85		
70-2014	Уха рыбацкая	250/30	8,6	4,0	12,1	120	0,11	6,67		0,09	16,61		25,38	0,87		
211-2014	Макаронные изд отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,00		0,02	11,31		9,07	0,92		
125-2014	Куры отварные	100	25,0	21,0	0,4	290,0	0,06	0,95		0,14	20,6		21,0	2,0		
301-2014	Н-к из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27,0	111	0,01	80,0		0,05	11,09		2,96	0,57		
Пром пр-во	Хлеб пшен(вит)ржаной	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,96/13,95	68,7/63,6										
Пр пр-во	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0										
	ИТОГО															

Ежедневно – фрукты

02.06

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса пор/ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
223-2014	Запеканка из творога	200/35	35,7	25,9	48,7	565,6	0,1	0,77		0,56	375,7		53,8	1,08		
1-2014, 424-424-2014	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,00		0,03	8,1		9,9	0,62		
283-2014	Яйцо вареное	50	12,9	11,60	0,80	16,0										
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26		0,06	53,06		6,09	0,07		
	Хлеб пшени(вит)	30	3,24	0,39	18,96	68,7										
	ИТОГО															

8 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
13-2014	Салат из св помидоров	100	0,9	4,5	4,5	63,0	0,02	6,90			0,02	14,29		13,13	0,63	
64-2014	Суп картофельный протертый с гречками	250/25	5,3	7,4	28,0	202	0,12	6,06		0,12	68,37		32,40	1,21		
176-2014	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240,0	0,04	0,00		0,03	5,48		29,94	0,62		
104-2014	Тефтели с/с	100/50	13,7	21,4	17,6	319,0	0,08	1,80		0,13	43,90		31,62	1,42		
Пр пр-во	Сок фруктовый	205	1,0	0,2	19,8	86	0,02	4,0			14,0		8,0	1,8		
Пром пр-во	Хлеб пшени(вит) ржаной	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,96/13,95	68,7/63,6										
	Н-к из см сух витамин	200														
	ИТОГО															

01.06.11.

9 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
193-2014	Каша пшенная мол жидкая	200/6	7,28	8,88	34,08	245,6	0,18	0,51		0,15	126,0		44,0	1,14				
3-2014	Бутерброд с повидлом	30/10/20	2,5	8,4	39,8	241,0	0,05	0,20		0,03	13,43		12,45	1,12				
288-2014	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52		0,13	110,37		26,97	0,88				
Пр пр-во	Хлеб пшен(вит)	30	3,24	0,39	18,96	68,7												
	ИТОГО																	

9 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
10-2014	Салат из бел капусты моркови и кукурузы	100	12,3	7,2	9,1	11,0	0,04	45,75		0,05	53,16		21,41	0,71				
54-2014	Рассольник Лениградский	250/12/10	2,1	5,2	15,4	119,0	0,08	6,70		0,05	15,05		22,50	0,84				
138-2014	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24,0	166,0	0,14	12,45		0,12	42,72		34,08	1,24				
101-2014	Зразы Школьные	100/10	14,0	17,7	13,1	269,0	0,07	0,42		0,07	41,99		26,74	1,43				
293-2014	Компот из смеси с/ф	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29		0,21	14,62		8,50	0,92				
Пром пр-во	Хлеб пшен(вит)ржаной	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,96/13,95	68,7/63,6												
Пр пр-во	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0												
	ИТОГО																	

Ежедневно – фрукт

10/10/21

10 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
218-2014	Омлет натуральный	150/8	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,22		0,46	100,23		16,81	2,5			
3-2014	Бутерброд с сыром	30/20	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,14		0,11	211,5		27,5	1,14			
284-2014	Чай с/с и лимоном	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12		0,00	2,73		0,73	0,06			
Пром пр-во	Хлеб пшен(вит)	30	3,24	0,39	18,96	68,7											
	ИТОГО																

10 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Пр пр-во	Огурец св порционно	100	0,8	0,1	2,8	15,0											
56-2014	Борщ с капустой и картофелем	250/12/10	1,7	5,0	11,6	97,0	0,04	7,94		0,04	28,94		20,97	0,95			
150-2014	Рагу из овощей	175	10,6	12,7	18,4	231	0,09	8,66		0,08	38,96		37,2	1,25			
86-2014.	Фрикадельки рыбные	120/10	16,6	10,6	9,6	201	0,12	0,79		0,18	52,34		42,52	1,16			
Пр пр-во	Хлеб пшен(вит)ржаной	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,96/13,95	68,7/63,6											
305-2014	Кисель пш-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00		0,00	0,48		0,00	0,06			
Пр пр-во	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0											
	Итого																

11.06.14

Ежедневно – фрукты

11 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
78-2014	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,65		0,16	135,61		18,01	0,39			
4-2014	Бутерброд с повидлом	30/10/20	2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,20		0,03	13,43		12,45	1,12			
282-2014	Чай с/с	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00		0,00	0,26		0,00	0,03			
	Хлеб пшен(вит)	30	3,24	0,39	18,96	68,7											
	ИТОГО																

11 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
12-2014	Салат из св капусты пом и огурцов	100	2,0	5,6	4,8	77	0,03	33,02		0,06	37,99		15,22	0,71			
54-2014	Рассольник Ленинградский	250/12/10	2,1	5,2	15,4	119	0,08	6,70		0,05	15,05		22,50	0,84			
112-2014	Плов из говядины	300	31,3	30,4	46,3	588	0,10	0,77		0,19	24,45		65,94	4,40			
Пром пр-во	Хлеб пшен(вит) ржаной	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,96/13,95	68,7/63,6											
296-2014	Н-к клочковый	200	0,1	0,0	22,6	89	0,00	1,50		0,00	3,71		3,26	0,19			
Пр пр-во	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0											
	ИТОГО																

15,00

47

Ежедневно-фрукты

12 день-завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
228-2014	Пудинг творожный с кис пл-ягодным	200/50	28,6	18,4	48,8	475	0,08	0,37		0,38	226,89		35,94	1,09			
3-2014	Бутерброд с сыром	30/20	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,14		0,11	211,5		27,5	1,14			
283-2014	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26		0,06	53,06		6,09	0,07			
Пром.произ	Хлеб пшен(вит)	30	3,24	0,39	18,96	68,7											
	ИТОГО:																

12 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Пр пр-во	Огучик конс б/у	100	0,33	0,20	2,26	11											
53-2014	Щи из св капусты с картофелем	250/12/10	1,7	5,6	8,4	91,	0,05	12,0		0,04	31,82		19,09	0,70			
115-2014	Запеканка картофельная с мясом	260/7	24,9	28,3	28,8	471	0,06	1,34		0,13	18,86		28,98	3,00			
Пром пр-во	Хлеб пшен(вит)уржаной	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,96/13,95	68,7/63,6											
294-2014	Компот из св плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60		0,01	6,03		3,13	0,80			
Пр пр-во	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0											
	ИТОГО:																

12.06.14
сп.

Ежедневно- фрукты

13 день – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
182-2014	Каша гречневая мол вязкая	200/6	8,7	9,0	35,6	260	0,20	0,49		0,28	119,8			4,13				
424-2014	Яйцо вареное	50	12,9	11,6	0,80	16,0												
288-2014	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98,0	0,03	0,52		0,13	110,37		26,97	0,88				
Пр пр-во	Хлеб пшен(вит),батон	30/30	3,24	0,39	18,96	68,7												
	ИТОГО:																	

13 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
26-2014	Салат из свеклы с изюмом	100	1,2	5,8	12,0	103	0,01	0,65		0,02	24,02			0,90				
59-2014	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12/10	2,7	2,5	18,8	111	0,08	6,60		0,05	13,38		20,92	0,86				
140-2014	Капуста тушеная	180	3,9	4,9	17,0	127	0,06	29,66		0,10	118,93		45,15	1,75				
98-2014	Котлета	100/5	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,38		0,15	43,35		35,77	1,85				
293-2014	Компот из с/ф	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29		0,21	14,62		8,50	0,92				
Пром пр-во	Хлеб пшен(вит)ржаной витаминиз	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,96/13,95	68,7/63,6												
	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0												
	ИТОГО:																	

Ежедневно – фрукты

17.06
2014

14 День – завтрак

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
195-2014	Каша молочн. «Дружба»	200/5	6,16	8,48	32,8	232,8	0,11	0,53		0,15	124,86		36,35	0,79		
№ 1-2014	Бутерброд с маслом	30/20	4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,00		0,05	13,9		16,5	1,04		
286-2014	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52		0,12	105,86		12,18	0,11		
Пром пр-во	Хлебпшен(вит)	30	3,24	0,39	18,96	68,7										
	ИТОГО:															

14 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14-2014	Салат из свеж. огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	0,02	3,84		0,03	20,49		11,69	0,53		
63-2014	Суп картоф с горох с гречками	250/12/20	9,58	6,02	31,5	221	0,22	4,66		0,08	33,42	0,04	41,36	2,5		
213-2014	Макар запеч с сыром	180/5	8,8	14,2	29,4	284	0,06	0,10		0,08	160,09		15,65	0,89		
125-2014	Кура отварная	100	25	21	0,38	290	0,06	0,195		0,14	20,55		20,98	1,98		
Пр пр-во	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86	0,02	4,0			14,0	14,0	8,0	1,8		
Пром пр-во	Хлеб пшен(вит)	30/30	3,24/2,34	0,39/0,36	18,9/13,95	68,7/63,6										
Пр пр-во	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0										
	ИТОГО:															

Ежедневно – фрукты

18.06. 14.

15 день – завтрак попр

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
218-2014	Омлет натур с маслом	200/10	19,5	32,1	3,5	380	0,09	0,29		0,6	133,6		22,4	2,53				
3-2014	Бутерброд с сыром	30/20	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,14		0,11	211,5		27,5	1,14				
282-2014	Чай с/с	200	0,1	0,00	9,1	35					0,26			0,03				
	Хлеб пшен(вит)	30	3,24	0,39	18,9	68,7												
	ИТОГО:																	

15 день – обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
13-2014	Салат из св помидоров	100	0,9	4,5	4,5	5163,0	0,03	6,90		0,02	14,29		13,13	0,63				
54-2014	Борщ с капустой и картофелем	250/12/10	1,7	5,0	11,6	97	0,04	7,94		0,04	28,94		20,97	0,95				
138-2014	Пюре картоф. с маслом	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45		0,12	42,72		34,08	1,24				
91-2014	Рыба запеченная с морковью	160	20,5	13,2	4,4	219,2	0,11	0,7		0,13	91,9		31,9	0,7				
305-2014	Кисель плодово-ягодн	200			20,0	76					0,48			0,06				
Пр пр-во	Хлеб пшен(вит)ржаной	30/30	3,24/ 2,34	0,39/0 ,36	5	68,7/63,6												
Пр пр-во	Н-к из см сух витамин	200			19,0	80,0												
	ИТОГО:																	

Ежедневно – фрукты

29.00