

Десятидневное меню лагеря дневного пребывания "Радуга"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	День 1																				
	Завтрак																				
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6	0.15	0.13	30.15	0.1	0.39	259.99	205.54	118.23	47.12	175.03	1.38	38.44	10.92	46.71	
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.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
	Итого за Завтрак	620	12.7	9.3	82.8	466.2	0.27	0.19	30.45	0.1	4.43	649.72	569.4	216.06	77	264.96	6.39	39.88	21.35	53.24	
	Обед																				
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1	0.07	0.05	104.22	0	8.42	198.01	371.47	34.95	20.2	50.49	0.76	17.02	0.26	27.88	
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.44	691.54	62.08	33.33	108.62	1.18	30.84	1.5	50.7	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	0.04	0.1	1.66	0	0.43	189.71	220.93	23.46	19.74	138.42	1.77	26.85	1.46	52.9	
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0	0	2.89	0.01	0.13	1.98	4.57	2.8	0.46	1.9	0.06	0.28	0.07	1.16	
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.	Яблоко	105	0.4	0.4	10.3	46.6	0.03	0.02	5.25	0	10.5	27.3	291.9	16.8	9.45	11.55	2.31	2.1	0.32	8.4	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	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	1.92	3.6	8.7	
	Итого за Обед	855	30.1	26.5	115.9	821.4	0.4	0.34	137.36	0.01	30.41	1068.89	1709.88	270.67	107.79	401.69	7.99	79.01	16.48	149.74	
	Итого за день	1475	42.8	35.8	198.7	1287.6	0.67	0.53	167.81	0.11	34.84	1718.61	2279.28	486.73	184.79	666.65	14.38	118.89	37.83	202.98	
	День 2																				
	Завтрак																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
	Итого за Завтрак	500	30.6	16	74.3	565	0.37	0.37	322.76	0.11	1.99	719.96	725.44	262.23	222.59	474.71	7.25	70.01	25.98	153.61	

	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0.03	0.03	732.9	0	3.63	89.79	123.26	13.5	15.57	22.38	0.66	10.19	0.09	21.57
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.03	264.63	42.13	19.22	42.64	0.87	17.16	0.4	22.62
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	20.76	7.24	27.19
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94	189.49	315.55	51.14	43.87	189.48	1.04	121.59	13.57	493.86
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0	0.01	7.77	0.01	0.02	4.87	10.26	11.34	0.85	5.73	0.02	1.15	0.07	1.52
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	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	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	820	28.7	23.2	97.2	712.3	0.29	0.29	1189.31	0.56	11.4	1027	910.13	313.22	129.43	426.38	5.62	172.77	34.24	575.46
	Итого за день	1320	59.3	39.2	171.5	1277.3	0.66	0.66	1512.07	0.67	13.39	1746.96	1635.57	575.45	352.02	901.09	12.87	242.78	60.22	729.07
	День 3																			
	Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.63	180.08	109.5	16.75	202.67	2.09	41.65	26.05	62.63
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.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	Итого за Завтрак	420	19.4	19.8	42.3	424.6	0.17	0.51	189.69	2.18	0.6	646.36	364.53	230.73	44.72	317.75	4.35	47.59	37.36	79.16
	Обед																			
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.25	316.13	19.36	16.84	44.46	0.71	15.76	0.18	26.72
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0	114.97	73.2	56.46	17.45	142.57	0.8	15	16.64	0.21
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9	0.05	0.11	22.92	0.06	1.27	108.88	290.19	50.16	20.93	149.96	2.21	15.35	0.29	56.45
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	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	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	730	31.3	23.4	98.9	730.3	0.29	0.23	141.52	0.16	8.16	806.46	901.29	206.6	80.85	427.22	6.33	48.83	30.09	95.28
	Итого за день	1150	50.7	43.2	141.2	1154.9	0.46	0.74	331.21	2.34	8.76	1452.82	1265.82	437.33	125.57	744.97	10.68	96.42	67.45	174.44
	День 4																			
	Завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5	0.06	0.09	20.76	0.07	0.29	171.11	105.74	84.73	16.45	110.94	0.42	24.95	8.38	31.12
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	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	174.65	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	2.1	5.08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5	0.03	0.15	10	0	0.6	50	152	124	15	95	0.1	9	2	20
	Итого за Завтрак	460	12.3	6.8	54.9	329.5	0.18	0.28	31.06	0.07	0.93	548.94	372.3	290.56	51.93	275.37	2.62	35.07	20.21	56.2

	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3	0.06	0.06	322.01	0.11	7.3	117.4	203.96	12.2	14.87	40.1	0.55	10.3	1.7	19.27
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2	0.02	0.02	78.71	0	8.07	73.89	138	34.44	9.85	23.23	0.36	11.44	0.25	11.07
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0.07	5.67	0	0.56	189.88	205.96	29.68	57.64	129.35	1.23	15.38	16.55	92.07
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 ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0	0	0	213.5	85.75	12.25	16.45	55.3	1.37	0	10.82	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Обед	735	33.5	18.4	103.4	713.3	0.29	0.21	465.38	0.21	16.49	895.93	743.93	311.38	114.76	317.26	4.75	59.21	31.27	140.48
	Итого за день	1195	45.8	25.2	158.3	1042.8	0.47	0.49	496.44	0.28	17.42	1444.87	1116.23	601.94	166.69	592.63	7.37	94.28	51.48	196.68
	День 5																			
	Завтрак																			
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.44	691.54	62.08	33.33	108.62	1.18	30.84	1.5	50.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94	189.49	315.55	51.14	43.87	189.48	1.04	121.59	13.57	493.86
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	0.01	0.03	6.96	0.02	0.1	25.47	26.26	21.91	2.67	17.31	0.04	4.22	0.45	4.4
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.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	520	25.5	14.4	67.2	500.3	0.33	0.46	323.91	0.48	12.47	694.65	1294.23	296.45	124.14	473.3	4.43	166.61	25.26	573.31
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	0.14	0.05	97.19	0	4.77	95.82	382.43	33.81	29	80.47	1.48	15.96	2.01	28.88
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3	0.04	0.11	96.46	0.02	0.4	97.01	236.52	57.13	18.48	136.63	1.82	14.86	0.17	54.66
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	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	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	790	35.9	31.2	104.2	840.8	0.53	0.35	286.03	0.11	7.47	1026.35	1116.22	238.24	203.63	513.07	10.32	62.88	18.7	120.15
	Итого за день	1310	61.4	45.6	171.4	1341.1	0.86	0.81	609.94	0.59	19.94	1721	2410.45	534.69	327.77	986.37	14.75	229.49	43.96	693.46
	День 6																			
	Завтрак																			
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2	0.14	0.11	31.22	0.1	0.41	254.01	162.17	107.34	36.72	139.54	0.99	38.71	2.33	26.31
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	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	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0

	Итого за Завтрак	415	15.6	11.7	68.8	443.1	0.27	0.3	48.47	0.1	1.09	656.06	480.95	291.77	88.39	335.32	3.5	51.69	14.75	70.36
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	0.02	0.02	121.52	0	23.11	85.27	163.47	27.79	10.4	19.21	0.36	9.81	0.16	8.34
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	0.09	0.05	97.51	0	6.89	93.01	410.42	21.12	20.84	54.56	0.86	16.76	0.23	32.72
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.87	383.25	75.42	108.33	233.51	2.01	39.77	27.53	169.32
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 ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	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	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	760	40.8	18	106.8	751.4	0.34	0.21	366.33	0	32.4	1013.23	1131.7	216.41	170.6	416.66	6.18	68.26	43.88	219.08
	Итого за день	1175	56.4	29.7	175.6	1194.5	0.61	0.51	414.8	0.1	33.49	1669.29	1612.65	508.18	258.99	751.98	9.68	119.95	58.63	289.44
	День 7																			
	Завтрак																			
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95
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 ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	80	3.1	24.5	50	432.8	0.04	0.02	5.6	0	0	71.2	38.4	6.4	4.8	33.6	0.48	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
	Итого за Завтрак	600	27.8	35.9	124.1	931	0.25	0.14	310.58	0.11	1.35	846.83	424.91	230.99	88.38	262.57	4.42	57.28	22.68	113.4
	Обед																			
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	0.04	0.04	103.29	0	6.42	96.56	200.19	36.64	14.63	52.44	0.55	15.26	2.84	16.68
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.44	691.54	62.08	33.33	108.62	1.18	30.84	1.5	50.7
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
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7	0.01	0.04	10.44	0.03	0.16	38.21	39.39	32.86	4.01	25.97	0.06	6.34	0.68	6.6
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 ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
Пром.	Хлеб пшеничный	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	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	785	37.9	18.8	117.9	792.1	0.41	0.34	143.37	0.03	18.14	1089.13	1326.19	300.39	147.68	445.16	5.66	71.45	40.92	184.98
	Итого за день	1385	65.7	54.7	242	1723.1	0.66	0.48	453.95	0.14	19.49	1935.96	1751.1	531.38	236.06	707.73	10.08	128.73	63.6	298.38
	День 8																			
	Завтрак																			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.93	0.05	0.5	332.02	237.33	131.91	78	175.38	2.34	49.89	3.63	28.05
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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	Итого за Завтрак	470	16.1	9.4	68.4	421.5	0.28	0.34	37.22	0.05	1.02	747.62	524.41	297.98	126.72	350.92	4.88	60.33	15.82	54.58

	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3	0.06	0.06	322.01	0.11	7.3	117.4	203.96	12.2	14.87	40.1	0.55	10.3	1.7	19.27
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.03	264.63	42.13	19.22	42.64	0.87	17.16	0.4	22.62
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	0.44	0.09	0.9	0	0	165.91	543.48	124.95	69.91	215	4.45	23.83	8.65	22.5
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58
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
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Обед	765	41.5	28	96.4	802.8	0.67	0.35	504.31	0.2	16.32	864.93	1462.72	287.46	144.38	514.66	9.97	71	20.93	129.32
	Итого за день	1235	57.6	37.4	164.8	1224.3	0.95	0.69	541.53	0.25	17.34	1612.55	1987.13	585.44	271.1	865.58	14.85	131.33	36.75	183.9
	День 9																			
	Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.63	180.08	109.5	16.75	202.67	2.09	41.65	26.05	62.63
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	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	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Завтрак	450	20.1	19	52.5	461.2	0.2	0.47	183.09	2.18	0.34	793.71	354.64	201.58	47.78	312.05	5.04	43.57	42.01	71.33
	Обед																			
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7	0.07	0.08	174.6	3.53	5.84	262.48	377.17	116.29	34.68	109.04	0.9	31.75	12	168.73
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282	0.19	0.16	40.9	0.11	12.83	358.77	990.15	31.63	126	269.75	2.87	54.58	25.84	208.63
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	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	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	Итого за Обед	770	47.7	12.8	84	642.2	0.44	0.32	215.8	3.64	18.71	1287.27	1590.7	246.88	201.11	519.77	7.48	88.25	59.98	386.06
	Итого за день	1220	67.8	31.8	136.5	1103.4	0.64	0.79	398.89	5.82	19.05	2080.98	1945.34	448.46	248.89	831.82	12.52	131.82	101.99	457.39
	День 10																			
	Завтрак																			
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.44	691.54	62.08	33.33	108.62	1.18	30.84	1.5	50.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1	0.03	0.07	1.11	0	0.28	126.47	147.28	15.64	13.16	92.28	1.18	17.9	0.97	35.27
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	0.01	0.03	6.96	0.02	0.1	25.47	26.26	21.91	2.67	17.31	0.04	4.22	0.45	4.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6	0.3	0.34	120	1.68	20	0	0	70	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	Итого за Завтрак	500	19	16.5	83.2	556.4	0.58	0.6	136.41	1.7	31.29	698.43	968.18	187.38	67.21	286.96	3.88	54.4	13.35	96.9

	Обед																			
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	29	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.87	426.61	52.64	56.02	209.02	1.05	143.6	12.32	631.49
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 ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
Пром.	Хлеб пшеничный	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	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	755	31.8	19.1	103.6	713.9	0.36	0.24	438.66	0.26	8.31	1036.28	1002.17	281.3	116.3	418.39	5.64	182.89	30.64	680.39
	Итого за день	1255	50.8	35.6	186.8	1270.3	0.94	0.84	575.07	1.96	39.6	1734.71	1970.35	468.68	183.51	705.35	9.52	237.29	43.99	777.29

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	206.5	8.3	6.6	29.9	212.5	0.12	0.15	67.24	0.3	2.31	291.76	253.29	104.41	39.12	139.75	1.95	26.1	9.95	55.09
Обед	323.5	15	9.1	42.8	313.4	0.17	0.12	162	0.22	6.99	421.48	495.62	111.36	59.02	183.34	2.91	37.69	13.63	111.71
Среднее значение за период	530	23.3	15.8	72.8	525.8	0.29	0.27	229.24	0.52	9.3	713.24	748.29	215.77	98.14	323.09	4.86	63.79	23.58	166.8