

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" _____ " _____ 2023г.



" _____ " _____ 2023г.

Примерное двухнедельное цикличное меню
для оздоровительного лагеря 2023г.
Возрастная категория 12-18 лет
1-3 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	3	2011
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.(пшеничная, пшеничная, дружба, рисовая, манная)	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	550	17,0	17,5	87,4	577,2	0,3	0,8	0,1	0,9	348,2	63,4	319,1	2,4		
Обед															
Овощи по сезону	50	0,8	2,5	4,9	46,4	0	18,4	0,1	1,1	26,2	8,8	17,4	0,5	62	1994
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006
""КАПУСТА ТУШЁНАЯ	200	4,7	7,0	19,8	163,7	0,1	42,6	0,1	3,0	111,3	38,4	76,5	2,4	482	1994
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.
ПИРОЖНОЕ	50	3,1	10,1	42,0	270,2	0	1,6	0	0,1	9,3	5,7	26,6	0,5		
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002
Итого за прием пищи:	875	28,2	32,0	147,1	1004,1	0,5	147,4	0,6	11,4	244,0	137,0	397,7	9,2		
Всего за день:		45,2	49,5	234,5	1581,3	0,8	148,2	0,7	12,3	592,2	200,4	716,8	11,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с мол.сг.	90/20	17,4	12,1	24,9	283,0	0	0,3	0,1	0,4	179,3	25,8	207,3	0,6	297	1994
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	535	23,7	14,4	93,6	605,5	0,1	4,8	0,1	0,4	211,9	82,1	282,1	2,5		
Обед															
Овощи по сезону	50	0,7	4	3,9	54,5	0	1,8	0	1,8	18,0	9,2	18,3	0,5	33	2011
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,9	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	300	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	463	1994
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.
***НАПИТОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
Итого за прием пищи:	825	28,3	29,5	119,3	856,3	0,5	11,7	0,3	12,1	128,7	225,7	450,9	10,9		
Всего за день:		52,0	43,9	212,9	1461,8	0,6	16,5	0,4	12,5	340,6	307,8	733,0	13,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,1	8,7	43,4	289,1	0,2	0,6	0	0,1	154,8	41,8	208,9	2,1	548	2002	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
***КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
Итого за прием пищи:	565	23,6	19,7	99,0	669,3	0,3	1,1	0,2	1,1	302,5	82,5	429,9	4,8			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,3	16,8	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
***КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	24,0	19,1	27,4	378,2	0,3	14,1	0	3,9	37,4	58,4	264,8	4,3	394	1994	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.	
***ПИРОЖНОЕ	60	4,5	13,1	34,4	271,4	0	0	0	0,2	63,8	9,6	70,0	0,5	67	2012	
***НАПИТОК с вит С	200	0,1	0	24,5	99,3	0	3,7	0	0	13,8	3,7	3,2	0	646	1994	
Итого за прием пищи:	825	36,0	39,2	126,9	1004,3	0,5	24,5	0,2	6,4	164,8	125,9	486,6	8,3			
Всего за день:		59,6	58,9	225,9	1673,6	0,8	25,6	0,4	7,5	467,3	208,4	916,5	13,1			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14,6	24,4	2,8	289,7	0,1	0,2	0,4	2,5	101,8	16,7	221,0	2,4	284	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011	
Итого за прием пищи:	525	20,9	26,7	71,5	612,2	0,2	4,7	0,4	2,5	134,4	73,0	295,8	4,3			
Обед																
***ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,3	6,4	8,8	105,9	0	12,3	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
ФИЛЕ ЗОЛОТИСТОЕ	60	12,7	20,0	7,0	258,1	0	0,4	0,1	4,8	19,3	4,5	52,2	0,6			
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,5	47,0	276,0	0,1	0	0,1	1,6	19,2	10,3	56,2	1,4	469	1994	
***ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,0	1,5	31,8	153,0	0	0	0	0,3	9,5	5,8	26,4	0,4	108	2010	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
Итого за прием пищи:	820	31,4	36,2	152,8	1062,8	0,2	12,7	0,4	8,9	122,6	57,2	240,0	4,6			
Всего за день:		52,3	62,9	224,3	1675,0	0,4	17,4	0,8	11,4	257,0	130,2	535,8	8,9			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША ДРУЖБА ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
СЫР ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	3	2011
***КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994
Итого за прием пищи:	535	20,6	21,2	96,8	663,6	0,3	1,3	0,1	0,9	446,6	85,0	407,3	2,6		
Обед															
Овощи по сезону	50	0,7	4,6	4,0	60,3	0	1,9	0,1	2	14,2	8,5	19,2	0,4	60	2006
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
***КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***РИС ОТВАРНОЙ с маслом	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011
***ГУЛЯШ из филе кури	40/40	11,2	16,6	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	1994
***НАПИТОК с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002
Итого за прием пищи:	735	19,2	33,4	87,9	742,4	0,1	91,7	0,5	8,9	101,8	66,1	155,7	2,9		
Всего за день:		39,8	54,6	184,7	1406,0	0,4	93,0	0,6	9,8	548,4	151,1	563,0	5,5		

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" _____ " _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" _____ " _____ 2023г.

Примерное двухнедельное циклическое меню
для оздоровительного лагеря 2023г.
Возрастная категория 12-18 лет
2-4 неделя



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	3	2011
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.(пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	550	17,0	17,5	87,4	577,2	0,3	0,8	0,1	0,9	348,2	63,4	319,1	2,4		
Обед															
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,6	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	131	1994
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	9,1	8,2	58,8	345,1	0,1	0	0,1	2,0	23,9	12,8	70,2	1,6	469	1994
***ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,0	1,5	31,8	153,0	0	0	0	0,3	9,5	5,8	26,4	0,4	108	2010
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
Итого за прием пищи:	890	33,6	24,4	167,8	1037,6	0,3	88,0	0,5	6,6	114,1	88,9	315,7	7,1		
Всего за день:		50,6	41,9	255,2	1614,8	0,6	88,8	0,6	7,5	462,3	152,3	634,8	9,5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90/20	17,4	12,1	24,9	283,0	0	0,3	0,1	0,4	179,3	25,8	207,3	0,6	297	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011
Итого за прием пищи:	535	23,7	14,4	93,6	605,5	0,1	4,8	0,1	0,4	211,9	82,1	282,1	2,5		
Обед															
Овощи по сезону	60	0,7	5,5	4,9	73,0	0	2,4	0,1	2,4	17,1	10,3	23,2	0,5	60	2006
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ с курой	250/20	3,5	6,1	17,0	136,7	0	0,4	0	2,3	22,4	7,9	37,8	0,5	86	2012
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	17,8	14,3	4,1	224,3	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,7	0,8	748/1044	2002
***РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,3	295,6	0,1	0	0,1	0,5	12,7	32,5	99,1	0,7	304	2011
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.
***КОМПОТ с вит.С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
Итого за прием пищи:	900	31,4	34,6	128,5	961,0	0,5	13,0	7,9	8,6	109,8	92,7	297,0	5,3		
Всего за день:		55,1	49,0	222,1	1566,5	0,6	17,8	8,0	9,0	321,7	174,8	579,1	7,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,8	14,9	41,6	331,7	0,2	0,7	0,1	1,0	148,3	42,7	173,6	0,9	149	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011	
***КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
Итого за прием пищи:	535	22,3	25,9	97,2	711,9	0,3	1,2	0,3	2,0	296,0	83,4	394,6	3,6			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,3	16,8	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	80	14,4	18,7	5,6	247,4	0,1	0,3	0,1	7,8	31,1	22,3	176,7	0,9	7	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	7,18	27	187,53	0,19	6,65	0,05	0,27	62,51	38,57	113,05	1,46	335	2008	
Выпечка	60	4,5	5,3	22,8	157,6	0	5,4	0	1,3	24,6	10,2	48,4	0,8	685,687	1994	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.	
***НАПИТОК с вит.С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994	
Итого за прием пищи:	855	31,12	38,48	124,8	980,43	0,49	99,05	0,55	12,47	187,31	130,17	489,85	7,16			
Всего за день:		53,42	64,38	222,0	1692,33	0,79	100,25	0,85	14,47	483,31	213,57	884,45	10,76			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,7	16,3	1,8	193,2	0,1	0,2	0,2	1,7	67,8	11,0	147,4	1,6	284	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011	
Итого за прием пищи:	525	16,0	18,6	70,5	515,7	0,2	4,7	0,2	1,7	100,4	67,3	222,2	3,5			
Обед																
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	0,7	4,6	4,0	60,3	0	1,9	0,1	2	14,2	8,5	19,2	0,4	60	2006	
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	8,6	6,9	23,0	187,9	0,3	5,7	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ГУЛЯШ из филе кури	100	28,1	41,7	9,6	527,2	0,1	4,2	0,1	8,8	23,2	10,2	30,8	0,7	401	1994	
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	463	1994	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.	
***ПИРОЖНОЕ	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7			
***НАПИТОК с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002	
Итого за прием пищи:	920	56,9	75,2	175,4	1616,9	0,8	93,4	0,7	21,9	168,3	254,0	501,5	12,3			
Всего за день:		72,9	93,8	245,9	2132,6	1,0	98,1	0,9	23,6	268,7	321,3	723,7	15,8			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,8	14,9	41,6	331,7	0,2	0,7	0,1	1,0	148,3	42,7	173,6	0,9	149	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973
Пирожное	65	3,7	12,6	48,4	321,2	0,1	0,6	0	3	17,8	9,8	42,3	0,8	450	2011
Итого за прием пищи:	565	14,3	28,7	123,1	806,4	0,3	1,3	0,1	4,1	185,4	62,3	244,4	2,6		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,3	6,3	12,7	120,9	0	8,2	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
ФИЛЕ ЗОЛОТИСТОЕ	60	12,7	20,0	7,0	258,1	0	0,4	0,1	4,8	19,3	4,5	52,2	0,6		
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006
ПИРОЖНОЕ	50	3,1	10,1	42,0	270,2	0	1,6	0	0,1	9,3	5,7	26,6	0,5		
""НАПИТОК с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
Итого за прием пищи:	765	25,2	45,0	119,1	991,9	0,2	104,0	0,6	8,4	152,7	78,8	243,2	4,5		
Всего за день:		39,5	73,7	242,2	1798,3	0,5	105,3	0,7	12,5	338,1	141,1	487,6	7,1		