|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 День** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Масса в (граммах)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Завтрак** |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Каша молочная пшеничная с маслом** | 200 | 1.81 | 4.94 | 125 | 249 | 0.05 | 0.00 | 10.29 | 4.4 | 53 | 26,25 | 1,19 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 30 | 33,56 | 50,30 | 435 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 151 | 51.38 | 2,66 |
| **Яйцо вареное** | 1 шт | 6,6 | 3,76 | 25 | 58 | 0,5 | 45 | 0,56 | 210 | 210 | 33 | 0,8 |
| **Хлеб** | 80 | 2,88 | 0.35 | 17.74 | 87.74 | 0,01 | 0.14 | 52.0 | 176 | 7,00 | 100 | 0.20 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ из овощей куриным мясом** | 250 | 1,83 | 4,9 | 15,2 | 121,3 | 0 | 0,08 |  | 58 | 200 | 30 | 1,3 |
| **Плов с овощами** | 170 | 13,5 | 3,6 | 3,8 | 45.8 | 0,2 | 5 | 5,7 | 0.7 | 134 | 13 | 0,8 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 0,2 | 16,0 | 65,4 | 65 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб** | 80 | 4,5 | 1,4 | 16,7 | 70 | 0,45 | 0.08 | 0.45 | 0.34 | 0.12 | 0.09 | 0.7 |
| **Фрукт** | 1 шт |  |  |  |  |  |  | 16 | 0,6 | 0,78 | 0,3 | 0,68 |
| **Печенье** | 45 | 2,56 | 4,4 | 25,7 | 138 |  | 3 | 0,3 | 23 | 33 | 0,8 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **1200** | **39.87** | **78,63** | **239** | **1029** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 День** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Масса в (граммах)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Завтрак** |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Каша манная молочная с маслом** | 200 | 5,49 | 5.28 | 16.33 | 275 | 0,23 |  | 5.81 | 38.08 | 87.18 | 35.3 | 2.03 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 5,2 | 9,8 | 25 | 200.5 | 0,37 | 0,06 | 12 | 150.6 | 218.8 | 52.7 | 2.6 |
| **Хлеб с сыром** | 80/25 | 0,2 | 0.2 | 22.2 | 110 | 0,2 |  |  | 12 | 2.4 |  | 0.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с чечевицей говяжьим мясом** | 250 | 3,48 | 4.43 | 0 | 54.6 | 0.98 | 0.45 | 0.45 | 034 | 0.2 | 0.7 | 0.3 |
| **Гречка рассыпчатая с овощами** | 150 | 0.44 | 0.34 | 10.38 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0.5 |
| **Компот из сухофруктов** | 200 | 0.78 | 0.34 | 37 | 231 | 0.86 | 0.6 | 3 | 0.45 | 35 | 0.45 | 0.08 |
| **Хлеб** | 80 | 0.67 | 0.6 | 0.4 | 120 | 0.7 | 0.5 | 0.76 | 0.09 | 0.67 | 0.5 | 0.05 |
| **Фрукт** | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **1000** | **23.43** | **29.77** | **81,3** | **878** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 День** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Масса в (граммах)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Завтрак** |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Каша геркулесовая молочная с маслом** | 180 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0.23 |  |  | 38.08 |  |  |  |
| **Какао с молоком** | 200 | 5,52 | 4.52 | 26,45 | 268,45 | 0.08 | 28 | 5.81 | 6,48 |  |  |  |
| **Хлеб** | 80 | 0.2 |  | 1,4 | 28 |  |  |  | 6.0 |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый куриным мясом** | 250 | 6,3 | 5,12 | 13.30 | 67,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные с овощным соусом** | 170 | 2,2 | 1,4 | 13.1 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 200 | 1,5 | 0.5 | 21 | 95 | 0,04 |  | 10 | 8 |  |  |  |
| **Хлеб** | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт** | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Конфеты «Ломтишка»** | 1 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **1100** | **22,34** | **46,35** | **109.6** | **833,1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 День** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Масса в (граммах)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Завтрак** |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Суп молочный с вермишелью** | 200 | 2,69 | 2.84 | 17,14 | 204,75 | 0,11 | 0,00 | 8.25 | 24.60 | 66,0 | 27.00 | 1,09 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 4,95 | 3.28 | 26,45 | 160,28 | 0.11 | 0,02 |  | 1.22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| **Хлеб** | 80 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 106.1 | 0.06 | 0 | 20,42 | 17.58 | 38.88 | 17.79 | 0.84 |
| **Сыр** | 25 | 1,0 | 0,03 | 24 | 124 | 0,23 |  | 17.03 | 12.03 |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с фасолью говяжьим мясом** | 250 | 2,64 | 0,48 | 0 | 54.6 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пюре картофельное с томатным соусом** | 150 | 2,2 | 1,45 | 38,5 | 106 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат овощной из помидоров и огурцов** | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,03 |  |  | 10 | 75.8 |  | 1.03 |
| **Сок фруктовый пром.произ.** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб** | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **1100** | **18.85** | **15.14** | **144,26** | **811,23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 День** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Масса в (граммах)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Завтрак** |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Каша пшенная молочная с маслом** | 170 | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 123,6 | 0,11 | 0,00 | 8.33 | 24.98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 30.92 | 36,57 | 51,62 | 300,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 44,38 | 242 | 57,68 | 2.66 |
| **Хлеб с сыром** | 80/25 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  | 0.89 | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Соус картофельный куриным мясом** | 250 | 3,48 | 4,43 | 17,74 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Творог со сметаной** | 60/50 | 2.64 | 0,48 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 200 |  | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт** | 100 |  | 0,5 | 21 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Зефир шоколадный** | **1 шт** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **1000** | **65.36** | **71,8** | **190.93** | **950** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 День** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Масса в (граммах)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Завтрак** |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Каша рисовая молочная с маслом** | 170 | 4,68 | 4.58 | 14,55 | 156,98 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,1 | 117,4 | 17.64 | 0.3 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 2,69 | 4,1 | 17,14 | 204,75 | 0,01 | 0,00 | 8,25 | 24,60 | 66,65 | 27,00 | 1.08 |
| **Хлеб с сыром** | 80/25 | 1,0 | 2,84 | 24 | 94 |  |  | 25 |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хинкал с говяжьим мясом** | 250 | 2,64 | 4,48 | 13,36 | 54,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Нарезка: помидоры огурцы** | 100 | 0,44 | 0.34 | 10.38 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0.5 |
| **Сок фруктовый** | 200 | 0.04 |  | 29.8 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб** | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт** | 1 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вафля** | 2 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | **1100** | **15.13** | **31,77** | **122,59** | **842** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 День** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Масса в (граммах)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Завтрак** |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Каша пшеничная молочная** | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,01 | 0 | 8,26 | 24.60 | 66.65 | 27,00 | 1,09 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,01 | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| **Хлеб с сыром** | 70/25 | 26,1 | 12,0 | 30,1 | 210 |  | 0 | 2,03 | 21,06 | 15,1 | 13,2 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ овощной с куриным мясом** |  | 2,88 | 0,35 | 17.74 | 85,63 | 0.01 | 39 | 0,11 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| **Макароны отварные с томатным овощным соусом** | 170 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб** | 80 | 1.5 | 0,5 | 21 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт** | 1 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | **1000** | **42,73** | **29,59** | **116,58** | **729,16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 День** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Масса в (граммах)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Завтрак** |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Каша манная молочная** | 150 | 5,49 | 5,28 | 16.33 | 234,75 | 0,23 | 0,00 | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| **Яйцо вареное** | 1 шт | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 0.06 | 12 | 150.6 | 218,8 | 52,7 | 2,6 |
| **Какао с молоком** | 200 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 0,11 | 0.68 | 11,00 | 21,45 | 59,95 | 20,80 | 0,68 |
| **Хлеб** | 80 | 2,1 | 1,45 | 31,2 | 72,1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп фасолевый говяжьим мясом** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая на молоке** | 150 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,01 | 39 | 0,11 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| **Чай с сахаром** | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб с сыром** | 80/25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт** | 1 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | **1000** | **18,34** | **22,53** | **113,19** | **723,95** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 День** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Масса в (граммах)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Завтрак** |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Макароны отварные с томатной подливой** | 170 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 0,08 | 1,28 | 0,04 | 40,09 | 43,73 | 6,78 | 0,38 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 3,23 | 4,5 | 20,78 | 139,5 | 0,28 | 0,45 | 12 | 150,6 | 218,6 | 52,7 | 2,6 |
| **Хлеб с сыром** | 70/30 | 0,2 | 0,0 | 32,6 | 132,8 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп перловый с куриным мясом** | 250 | 2,88 | 0,35 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Плов рассыпчатый с куриным мясом** | 150 | 2,3 | 1,45 | 38,3 | 150,1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель фруктовый** | 200 | 0,44 | 0,34 | 10.38 | 47 | 0,06 | 0,1 | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| **Хлеб** | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт** | 1 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | **1000** | **38,47** | **33,55** | **155,44** | **815,58** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 День** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Масса в (граммах)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Завтрак** |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Каша геркулесовая молочная с маслом** | 200 | 7,29 | 15,70 | 16,99 | 148,50 | 0,15 | 4,95 | 12,34 | 31,90 | 129,9 | 40,01 | 1,61 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 19.58 | 1,18 | 63,12 | 145.03 | 0.03 | 0.05 | 3.46 | 54,39 | 0,34 | 12,88 | 0,03 |
| **Хлеб** | 80 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,8 |  |  | 12,6 | 2.4 |  | 0.8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп с вермишелью говяжьим мясом** | 250 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 85.63 | 0.63 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
| **Пюре картофельное с томатным соусом** | 150 | 2,3 | 1.4 | 35,1 | 68.3 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0.02 |  |  | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
| **Хлеб** | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт** | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | **1100** | **35,69** | **25,6** | **185,89** | **726,93** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11 День** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Масса в (граммах)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Завтрак** |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Молочный суп с вермишелью** | 200 | 6,3 | 1,28 | 21.4 | 165,50 | 0,08 | 38,25 | 1,14 | 198,5 | 171,8 | 28,83 | 0,31 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 4,67 | 4,67 | 5,9 | 99.09 | 0.05 | 0.01 | 0,28 | 8,96 | 78.64 | 0,01 | 2,37 |
| **Хлеб** | 80 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый с вермишелью говяжьим мясом** | 250 | 34 | 4,45 | 17,74 | 54,6 | 0,01 | 39 | 0,11 | 132 | 75 | 5,25 | 0.15 |
| **Гречка рассыпчатая с оващами** | 170 | 2,88 | 0,35 | 0 | 85,63 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахором** | 200 | 2,3 | 1.45 | 38,1 | 67.1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб** | 70 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0.03 |  | 10 | 10 | 75,8 |  | 1,3 |
| Фрукт | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 1 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | **1000** | **21,21** | **18,45** | **110,07** | **414,59** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12 День** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование блюд** | **Масса в (граммах)** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Завтрак** |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Каша перловая молочная с маслом** | 170 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 190,28 | 0,08 | 1,28 | 0,04 | 40,09 | 43,75 | 6,78 | 0,38 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 3,08 | 7,8 | 20,45 | 189,15 | 0,14 | 25,5 | 18,14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| **Хлеб** | 80 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,04 | 0.01 | 1.3 | 91,5 | 67,5 | 14 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суп чечевичный говяжьим мясом** | 250 | 2,2 | 1,45 | 38,31 | 138,1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Салат овощной с горохом** | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 28 | 0,5 | 8 | 0.06 | 10 |  | 12 |
| Сок фруктовый пром.производства | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | **1100** | **23,29** | **25** | **193,44** | **850** |  |  |  |  |  |  |  |

***Утверждаю***

***Директор МБОУ «Параульская СОШ №3»***

***Мусаев А.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Примерное двухнедельное меню лагеря дневного прибывания***

***МБОУ «Параульская СОШ №3»***

***на 2025 год***