"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "СОШ № г. "
_____

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "СОЮЗ ВОСТОК"
_____ Фисенюк Г.К.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
ЛЕТНЯЯ КАМПАНИЯ 2025 г. ЛЕСОЗАВОДСК

ДЕНЬ 1 Возраст 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из	200	6,4	7,9	29,7	214,3	0,13			0,1	15,2	71,2	26,9	0,8
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		**550**	10,2	20,9	69,8	509,7	0,23	10,1	0,6	3,1	47,6	130	47,1	4,5
						25,2								
Обед														
42	Салат из моркови .	60	0,7	0,1	6,9	31,9	0,03	2,9		0,2	15,5	31,4	21,7	0,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,8	5,6	10	96,5	0,05	16,1		1,9	27,9	39,9	20,8	1
ТТК	Тефтеля мясная п/ф	130	8,5	6,5	14,1	149,3	0,01	1,7		1	2,4	6,6	3,2	0,1
309	Макаронные изделия отварные	150	5,6	2,1	36	185,6	0,09			0,8	10,1	44,9	8,2	0,8
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	18,3	19,4	8,3	0,5
ТТК	Батон производство	30	2,2	0,6	14,7	73,1	0,05			0,5	5,3	22,5	4,2	0,3
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
Итого за Обед		**800**	23,4	17,6	123	740,6	0,31	20,7		5,9	85,9	195,7	76,2	3,7
						36,5								
Полдник														
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9
424	Булочка домашняя	80	5,9	3,3	41,8	220,7	0,12		2,8	1,9	11,6	60	11	0,9
Итого за Полдник		**280**	6,2	3,4	53	267,5	0,12	27,6	3,3	1,9	23	68,3	17,5	1,7
						13,5								

Итого за день	39,8	41,8	245,7	1517,9	0,66	58,4	3,9	10,8	156,5	393,9	140,8	9,9

ДЕНЬ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15		0,4	8,4	15,6	12	0,5
395	Вареники из полуфабриката.	200	9	6,3	72,1	381,4				0,1	0,9	1,3		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
Итого за Завтрак		**500**	13,1	11,8	104,7	578,9	0,11	17,9	0,5	3,1	33,3	63,7	26,3	2
						27,3								
Обед														
49	Салат витаминный 2 вариант	70	1,1	0,1	6,3	31,6	0,04	14,4		0,1	23,2	33,8	15,8	0,5
96	Рассольник ленинградский	200	4,1	6,6	13,4	120,9	0,1	13,5		1,9	14,7	56,1	22,2	0,9
229	Рыба, тушенная в томате с	80	13,2	4,5	4	109,4	0,09	4,1	7,9	2,6	27,4	181,7	32,5	0,7
312	Пюре картофельное	150	3,3	3,4	22,2	132,8	0,16	26,1	4,6	0,2	41	96,3	32,9	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6
ТТК 1	Батон школьный	30	2,2	0,6	14,7	73,1	0,05			0,5	5,3	22,5	4,2	0,3
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
Итого за Обед		**770**	28,5	18,8	110,3	718,6	0,55	58,1	12,5	7,3	142,6	457,6	131,1	4,9
						34,0								
Полдник														
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
414	Пирог открытый.	60	4	2,4	47,4	225	0,08	0,4	4,1	1,4	10	45	8,9	0,7
Итого за Полдник		**260**	4,2	2,5	63,3	291,7	0,09	4,4	4,1	1,5	16,8	49,4	12,5	1,6
						14,0								
Итого за день			45,8	33,2	278,3	1589,2	0,74	80,4	17,2	11,9	192,7	570,7	169,9	8,5

ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной	200	5,1	3,9	26,5	160,5	0,04			0,5	11,8	26	7,2	0,3
ттк 7	Сырники из творога .	75	5,3	6,5	20,3	160,5	0,02	0,5		0,5	555	307,5	30	0,8
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
Итого за Завтрак		**515**	13,8	15,8	79,9	515,9	0,13	1,6	0,5	3,6	589,2	379,8	51,4	2,7
						24,0								
Обед														
20	Салат из свежих огурцов .	60	0,5	4,1	1,4	43,9	0,02	5,7		1,8	13,1	24	8	0,3
99	Суп из овощей	200	3,9	7,7	9,2	113,8	0,08	17,3	8	1,9	30,8	46,1	21,8	0,8
291	Плов из птицы	200	18,3	19,1	46,5	378,2	0,12	4,2		2,4	21,4	104	50,5	1,7
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1
ТТК 1	Батон школьный	20	1,6	2,7	10,1	70,4	0,04			1,3	4,7	18,5	3,4	0,3
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
Итого за Обед		**710**	27,5	36,2	104,8	793,8	0,32	54,7	8	9	83,9	223,7	95,8	3,7
						36,8								
Полдник														
425	Булочка дорожная	75	4,6	5,3	35,2	207,5	0,08			2,3	10,9	43,1	8,2	0,6
360	Кисель из повидла .	200	0,1		25,4	99,6		0,5		0,2	4,2	6,7	1,8	0,1
Итого за Полдник		**275**	4,7	5,3	60,7	307,2	0,08	0,5		2,5	15,1	49,7	10	0,7
						14,2								
Итого за день			46	57,2	245,3	1616,9	0,54	56,8	8,6	15,1	688,2	653,2	157,1	7,2

ДЕНЬ 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
57	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,4
211	Омлет с сыром	170	8,7	10,3	2,5	136,8	0,03	0,1	90,8	1,1	122,4	69,7	9,7	1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
Итого за Завтрак		**510**	16,3	26,3	57,4	531,2	0,18	4,4	91,3	8,2	171	174,1	36,7	3,4
						25,0								
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	2,5	5	46,4	0,01	21,4		1,1	24,2	17,9	9,8	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми	200	9	3,2	19,1	142,3	0,28	9		1,1	30,3	102,5	36,2	2,4
261	Печень , тушенная в соусе	80	10,7	4,5	6,1	108,7	0,18	19,5	4,7	1,6	7	182,9	12	4
300	Макароны отварные с овощами	130	4,4	5,8	27,6	177	0,08	2,8	0,1	0,7	14,6	47,9	15,1	0,8
528	Компот из яблок с лимоном.	200	0,1	0,1	14,2	59,7	0,01	4,8		0,1	12,1	3,7	4,5	0,5
ТТК 1	Батон школьный .	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
Итого за Обед		**730**	30,6	22,6	108,6	761,8	0,67	57,4	4,7	8,1	101,7	413,8	92,6	9
						35,9								
Полдник														
434	Булочка Молочная	75	6,9	1,4	42,2	209,2	0,11	0,4	6	0,9	49,3	80,1	14,1	0,8
378	Чай с молоком .	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
Итого за Полдник		**275**	8,4	2,9	59,5	297,9	0,11	0,4	6,3	0,9	58,3	84,3	18,3	1,2
						14,0								
Итого за день			55,4	51,8	225,6	1591	0,97	62,2	102,2	17,2	331	672,1	147,6	13,6

ДЕНЬ 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК 4	Блинчики фаршированные	60	3,6	2,8	18	111,6				0,4				
121	Суп молочный с крупой рисовой	200	3,3	3,1	17,5	110,1	0,01			0,1	7,8	24,3	10,1	0,2
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1
Итого за Завтрак		**540**	13,5	16,7	86,9	550,2	0,15	27,6	0,5	5,7	38	106,5	30,2	2,1
						26,3								
Обед														
50/3	Салат из редьки и моркови.	60	0,3	3	1,4	33,9	0,01	1		1,4	5,3	11	7,5	0,1
108	Суп картофельный с клёцками с	200	3,1	4,8	11,6	101,4	0,06	6,8	3,8	1,1	10,5	48,5	13,6	0,7
637	Азу	200	10,4	12,4	26,3	259,7	0,22	33,2		1,5	27,3	182,2	49,2	2,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
Итого за Обед		**720**	19,7	26,9	97	710,8	0,44	41	3,8	7,5	79	326,3	95,7	5,2
						34,0								
Полдник														
П/П	Печенье	70	3	5,6	39,2	219,1		0,4			10,9			1,3
ттк	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2
Итого за Полдник		**270**	3,1	5,6	59,6	304	0,01	6,4			17,5	3,3	1,8	1,4
						15								
Итого за день			36,2	49,2	243,4	1565	0,6	75	4,3	13,3	134,4	436	127,7	8,8

ДЕНЬ 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	9,2	6,1	38,3	243,5	0,22			0,4	10,5	149,5	100	3,4
15	Сыр порционный	10	2,6	2,6		33,9		0,1			100		4,5	0,1
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		**560**	15,6	21,7	78,3	572,8	0,32	10,2	0,6	3,3	142,9	208,3	124,7	7,1
						25,6								
Обед														
52	Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5	56,3	0,01	5,7		1,6	21,1	24,6	12,5	0,8
95	Суп с рыбными консервами	200	6,1	7,4	12,9	143,4	0,1	15,6		1	11,8	50,8	20,7	0,8
260	Гуляш	80	10,9	15,6	3,4	198,6	0,05	1,9		1,2	9,4	130,9	17,1	1,9
171	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,3	3,6	34,6	181,6	0,03			0,2	4,5	70	23	0,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	20	1,6	2,7	10,1	70,4	0,04			1,3	4,7	18,5	3,4	0,3
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
Итого за Обед			26	35,7	103,4	839,2	0,3	27,2		6,9	64,7	330,3	90,2	5,7
						37,0								
Полдник														
424	Булочка домашняя	75	5,5	3,1	39,2	206,9	0,11		2,7	1,7	10,8	56,3	10,3	0,8
376	Чай с повидлом	200/20	0,3	0,1	14,4	56,7		0,6	0,5	0,2	7,4	11,8	6,2	0,9
Итого за Полдник		**295**	5,8	3,1	53,6	263,6	0,11	0,6	3,2	1,9	18,2	68,1	16,5	1,7
						14,0								
Итого за день			47,4	60,6	235,3	1675,6	0,73	37,9	3,8	12,2	225,8	606,7	231,4	14,5

ДЕНЬ 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15		0,4	8,4	15,6	12	0,5
222	Макароны, запеченные с яйцом	200	11	9,4	37,3	278	0,1		48,1	2,5	21,2	80,5	10,7	1,3
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
Итого за Завтрак		**510**	15,2	22,2	70	541,6	0,21	17,9	48,7	5,6	55,4	145,5	36,9	3,3
						25,9								
Обед														
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,6	3,1	3,3	45,5	0,03	9,7		1,5	13,4	19,7	11,6	0,7
82	Борщ с капустой и картофелем с	200	2,8	5,6	10	96,5	0,05	16,1		1,9	27,9	39,9	20,8	1
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	13,3	13,3	30,3	260,4	0,27	35,6		2	39,8	127,3	62,5	2,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
Итого за Обед		**750**	22,6	28,7	101,3	718,3	0,49	61,4		8,9	116,8	271,4	120,4	5,7
						34,4								
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	60	4,1	5,3	42,8	231,5	0,08	0,8	5,1	1,8	30,4	57	11	0,7
348	Напиток из изюма	200	0,2	0,1	18,6	76	0,02			0,1	8,4	12,9	4,2	0,3
Итого за Полдник		**260**	4,4	5,4	61,3	307,4	0,1	0,8	5,1	1,8	38,7	69,9	15,2	1
						14,7								
Итого за день			42,2	56,3	232,6	1567,3	0,8	80,1	53,8	16,3	210,9	486,9	172,5	9,9

ДЕНЬ 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
395	Вареники из полуфабриката	200	15,2	6,8	67,2	390,9	0,18	20,1	0,2	4	96,5	293,9	59,6	3,1
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1
ТТК 1	Батон школьный	50	3,9	6,6	25,1	176	0,09			3,3	11,7	46,2	8,6	0,7
Итого за Завтрак		**550**	19,8	13,9	115,1	668	0,3	31,2	0,7	7,4	137,2	360,5	84,5	7
						28								
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты .	60	0,9	2,5	5	46,4	0,01	21,4		1,1	24,2	17,9	9,8	0,3
96	Рассольник ленинградский с птицей	200	4,1	6,6	13,4	120,9	0,1	13,5		1,9	14,7	56,1	22,2	0,9
234	Котлеты рыбные	80	11,2	2,9	11,3	116	0,03	1,1		1,2	7	19,5	4,1	0,3
310	Картофель отварной .	150	3	4,5	24,5	151	0,18	30		0,2	15,9	88,3	34,5	1,4
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1
ТТК 1	Батон школьный .	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7
Итого за Обед		**760**	25,9	24	114	767,9	0,46	93,5		8,4	84,8	250,9	91,2	4,1
						33,5								
Полдник														
406	Пирожки печеные с яблочным	80	4,3	3,3	40,1	208,5	0,09	4,2	4,2	1,6	14,7	49	11,5	1,6
ттк	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2
Итого за Полдник		**280**	4,4	3,3	60,5	293,4	0,1	10,2	4,2	1,7	21,3	52,3	13,3	1,8
						13,5								
Итого за день			50,2	41,2	289,6	1729,3	0,85	134,8	4,9	17,5	243,3	663,6	189	12,8

ДЕНЬ 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК 4	Блинчики фаршированные	60	3,6	2,8	18	111,6				0,4				
199	Каша жидкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,2	6,6	32,3	216,7	0,16			0,6	18,7	115,3	45,2	1,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6
Итого за Завтрак		**500**	14,1	14,8	80,5	510,5	0,23	0,1	0,5	3,6	33,4	160,6	56,4	2,7
						23,5								
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	60	0,7	4,1	2,8	52,3	0,03	12,4		2,1	10,5	19,6	10,8	0,5
83	Борщ с картофелем с птицей	200	4,1	4,4	12,4	107,8	0,07	13,3		1,5	22,3	46,7	23,4	1,1
315	Голубцы ленивые	230	16,1	18,8	33,4	372,5	0,09	69,5	3,6	1,6	81,3	110,4	43,6	1,4
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
ТТК 1	Батон школьный	20	1,6	2,7	10,1	70,4	0,04			1,3	4,7	18,5	3,4	0,3
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
Итого за Обед		**740**	25,8	32,8	96	791,7	0,3	99,2	3,6	8,1	132	230,6	94,6	4,8
						36,4								
Полдник														
429	Булочка Веснушка	80	6,7	2,5	47,8	240,8	0,13		3	1,6	15,4	69	13,3	1
378	Чай с молоком .	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5
Итого за Полдник		**280**	8,2	4,1	65,1	329,6	0,13	0,1	3,3	1,6	24,3	73,1	17,5	1,5
						15,0								
Итого за день			48,1	51,6	241,6	1631,8	0,66	99,4	7,4	13,3	189,7	464,3	168,4	9

ДЕНЬ 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК 9	Фрукты консервированные	60	0,2		7,6	31,3								
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,7	6,8	18	151,4	0,03			0,3	4	15,2	2,6	0,3
14	Масло (порциями).	10	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9
ТТК 1	Батон школьный .	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8
Итого за Завтрак		**530**	10	22,1	68,4	507,1	0,14	27,6	0,6	4,3	31,3	81,5	19,3	2
						24,0								
Обед														
30	Салат из редиса, дайкона..	60	0,1	3,6	0,2	33,8		2,2		1,7	7,2	1,9	1,3	0,1
101	Суп картофельный крупой рисовой	200	4,1	3,9	16,8	110,7	0,08	9,5		0,2	12,3	52,4	23,1	0,8
282	Оладьи из печени .	70	13,3	5,8	9,1	141,5	0,23	23,1	5,7	1,6	8,1	227	13,9	4,9
199	Пюре из бобовых с маслом	130	14,6	4,2	30,5	217,9	0,57			0,4	57,1	144,1	55,7	4,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4
ТТК 1	Батон школьный .	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
Итого за Обед		**720**	37,8	24,1	113	813,2	1,02	34,7	5,8	7,2	108,1	499,7	114	11,5
						38,5								
Полдник														
П/П	Печенье	70	3	5,6	39,2	219,1		0,4			10,9			1,3
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9
Итого за Полдник		**270**	3,2	5,7	49,5	262,9		3,3	0,5		25,5	9,8	7,4	2,2
						13,0								
Итого за день			51	51,9	230,9	1583,1	1,15	65,6	6,9	11,5	164,9	591	140,7	15,7

Литература

1.Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

2.Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организаци
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

3. Сборник технологических нормативов,цептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительны
Под общей ред.профессора А.Я. Перевалова.-Издание 7е с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания.

ıях.

х учреждений. Под