«Утверждаю»

Директор МБОУ ООШ села Малая Сергиевка

ТОУ Роспотребнадзора

 Тамалинского района

 Пензенской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Цаплин В.В./

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г.

**Перспективное меню**

 **в оздоровительном лагере с дневным пребыванием**

 **при МБОУ ООШ села Малая Сергиевка**

 **Тамалинского района Пензенской области**

**(июнь 2025)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **День первый** |
| ***Завтрак*** |
| 31 | **Каша манная молочная с маслом**Манка-35гМолоко – 180гМасло сливочное-5гСахар-5гВода -25г | 250 | 5,07 | 4,96 | 27,23 | 168,3 | 144 | 0,4 | 0,6 | 0,16 | 0,14 |
| 98 | **Какао с молоком**Какао -2гМолоко-180гСахар-20г | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| 3 | **Бутерброд с маслом и сыром**Батон-35гМасло сливочное – 10гСыр-20г | 35/10/20 | 7,14 | 6,87 | 7,34 | 160,1 | 182,3 | 0,6 | 0,048 | 0,07 | 0,14 |
|  | **Фрукт** | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 68 | 0,60 | 0,08 | 0,06 | 120 |
|  | **Вода питьевая** | 214 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **18,81** | **16,03** | **76,37** | **572,4** | **574,3** | **0,72** | **0,78** | **0,51** | **122,48** |
| ***Обед*** |
| 71 | **Огурец свежий кусковой**-100г | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 23 | 0,6 | 0,03 | 0,04 | 10 |
| 6 | **Щи с мясом говядины и сметаной**Мясо говядины -45гКапуста-80гТомат.паста- 4гКартофель-100гЛук-15гМорковь-15гМасло раст.-5гСоль-2гСметана 16,6 | 220/45/16,6 | 3,6 | 3,0 | 11,4 | 102 | 63 | 0,9 | 0,06 | 0,09 | 12,0 |
| 5578 | **Плов с мясом свиниы**Мясо -45гЛук-15гМасло растительное -5гРис – 45гСоль -2гМорковь-15 | 16545 | 12,7 | 22,6 | 26,86 | 376 | 96 | 3,45 | 0,23 | 0,28 | 6,9 |
| 91 | **Компот из сухофруктов** Сухофрукты -20гСахар-20г | 200  | 0,6 | - | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,6 |
|  | **Хлеб ржаной** | 65 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 18 | 2,9 | 0,09 | 0,08 | 0 |
|  |
|  | **24,7** | **31,7** | **141,46** | **966** | **244** | **21,95** | **1,53** | **0,61** | **29,52** |
| ***Полдник*** |
| 104 | **Сок фруктовый** | 200 | 5,1 | 4,1 | 4,1 | 81,6 | 146,4 | 0,12 | 0,048 | 0,24 | 0,72 |
| 104 | **Кекс** | 45 | 2,8 | 2,5 | 38,8 | 181,5 | 5,5 | 0,4 | 0,04 | 0,01 | 0 |
|  | **7,9** | **6,6** | **42,9** | **263,1** | **121,9** | **0,16** | **0,088** | **0,25** | **0,72** |
| **За день** | **65,62** | **54,33** | **241,43** | **1801,5** | **940,2** | **22,83** | **2,398** | **1,37** | **152,72** |
| **№****рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **День четвертый** |
| ***Завтрак*** |
| 32 | **Каша геркулес молочная с маслом**Геркулес-35гМолоко-180гСахар-5гМасло сливочное- 5г Соль – 0,5г Вода 15г | 240 | 6,2 | 3,6 | 25,8 | 160 | 144 | 1,0 | 0,12 | 0,18 | 1,4 |
| 100 | **Кофейный напиток с молоком**Сахар-20г Кофейный напиток – 2гМолоко -45гВода 128г | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 186 | 1,0 | 0,06 | 0,22 | 2,0 |
| 22 | **Бутерброд с маслом и сыром**Батон-35гМасло слив-10гСыр – 20г | 35/10/20 | 3,59 | 8,35 | 24,24 | 187,9 | 7,53 | 0,42 | 0,04 | 0,01 | - |
|  | **Фрукт** | 200 | 3,0 | 1,0 | 42 | 178 | 16,0 | 1,2 | 0,08 | 0,10 | 20 |
|  | **Вода питьевая** | 214 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **18,19** | **17,35** | **115,64** | **683,9** | **353,53** | **3,68** | **0,3** | **0,51** | **23,4** |
| ***Обед*** |
|  | **Помидор свежий кусковой –** | 100 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 19,9 | 14 | 0,9 | 0,06 | 0,04 | 25 |
| 9 | **Суп картофельный с рисом и мясом кур**Мясо кур – 40гРис – 10гКартофель-100гЛук-15гМорковь-15гМасло раст.-5гСоль-2г | 220/40  | 9,4 | 6,3 | 5,5 | 144 | 45 | 1,2 | 0,15 | 0,12 | 14,4 |
| 83 | **Картофельное пюре**Молоко – 50гКартофель – 200гМасло слив – 10гСоль – 2г | 260 | 18,6 | 2,1 | 39,3 | 433 | 70 | 2,0 | 0,16 | 0,14 | 44,0 |
|  | **Рыба тушеная в томате с овощами**Рыба – 100гМасло раст – 5гСоль – 1,5гТоматная паста – 4гЛук – 15гМорковь – 15г | 100 | 20,3 | 10,8 | 17,5 | 285 | 106 | 1,7 | 0,27 | 0,22 | 7,0 |
| 96 | **Чай**Чай -1гСахар-20г | 200  | 0,6 | - | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,6 |
|  | **Хлеб ржаной** | 65 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 18 | 2,9 | 0,09 | 0,08 | - |
|  |
|  |  |  | **35,6** | **14,6** | **134,1** | **1004,9** | **171** | **20,9** | **1,56** | **0,48** | **83,42** |
| ***Полдник*** |
|  | **Сок фруктовый** | 200 | 5,8 | 10 | 8,4 | 108 | 248 | 0,2 | 0,04 | 0,26 | 0,6 |
|  | **Печенье**  | 35 | 3,0  | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 11,6 | 0,8 | - | - | - |
|  | **8,8** | **13,9** | **38,2** | **274,8** | **259,6** | **1,0** | **0,04** | **0,26** | **0,6** |
| **За день** | **62,59** | **45,85** | **287,94** | **1963,6** | **784,13** | **25,58** | **1,9** | **1,25** | **107,42** |
| **№****рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг)**  | **Витамины****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **День второй** |
| ***Завтрак*** |
| 33 | **Каша пшенная молочная с маслом**Молоко – 180 гПшено – 40 гСоль – 0,5гСахар – 5гМасло слив.- 10гВода 5г | 240 | 5,0 | 3,0 | 27,8 | 158 | 138 | 0,4 | 0,06 | 0,18 | 0,14 |
| 98 | **Какао с молоком**Какао -2гМолоко-180гСахар-20г | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| 3 | **Бутерброд с маслом и сыром**Батон-35гМасло слив-10гСыр – 20г | 35/10/20 | 7,14 | 6,87 | 7,34 | 160,1 | 182,3 | 0,6 | 0,048 | 0,07 | 0,14 |
|  | **Фрукт** | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 38 | 4,6 | 0,04 | 0,06 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вода питьевая** | 214 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **17,74** | **14,27** | **81,34** | **570,1** | **338,3** | **5,8** | **0,2** | **0,53** | **12,48** |
| ***Обед*** |
| 71 | **Огурец свежий кусковой** | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 23 | 0,6 | 0,03 | 0,0 | 10 |
| 48 | **Суп перловый с мясом кур**Картофель-100гЛук-15гМорковь-15гМасло раст-5гМясо кур-40гСоль-2гКрупа перловая 10г | 250/40 | 19,1 | 9,5 | 8,6 | 199 | 56 | 1,1 | 0,13 | 0,11 | 5,6 |
| 77232 | **Голень куриная, запеченная****макароны отварные**Голень кур – 120гМакароны – 45гМасло слив – 10гМасло раст – 3 г Соль – 3,5г | 120100 | 22 | 6,8 | 64,9 | 430,3 | 92,7 | 7,05 | 0,94 | 0,24 | 40,0 |
| 91 | **Компот из сухофруктов** Сухофрукты -20гСахар-20г | 200  | 0,6 | - | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,6 |
|  | **Хлеб ржаной** | 65 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 18 | 2,9 | 0,09 | 0,08 | - |
|  |
|  | **49,5** | **22,4** | **176,7** | **1117,3** | **233,7** | **25,75** | **2,31** | **0,46** | **56,22** |
| ***Полдник*** |
|  | **Сок фруктовый** | 200 | 0,5 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,14 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 2 |
| 104 | **Кекс** | 40 | 2,8 | 2,5 | 38,8 | 181,5 | 5,5 | 0,4 | 0,04 | 0,01 | 0 |
|  | **3,3** | **2,7** | **59** | **273,5** | **5,64** | **3,2** | **0,06** | **0,03** | **2** |
| **За день** | **70,54** | **70,63** | **317,04** | **1960,9** | **577,64** | **34,75** | **2,57** | **1,02** | **70,7** |
| **№****рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **День третий** |
| ***Завтрак*** |
| 34 | **Суп молочный с макаронными изделиями**Вермишель – 20гМолоко – 180гСахар – 5гСоль – 0,5 гВода 15г | 220 | 5,63 | 7,57 | 40,65 | 245,41 | 150 | 1,0 | 0,12 | 0,18 | 1,4 |
| 100 | **Кофейный напиток**Кофейный напиток(порошок) -2гМолоко-45гСахар-20гВода 130г | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 186 | 1,0 | 0,06 | 0,22 | 2,0 |
| 22 | **Бутерброд с маслом и сыром**Батон-35гМасло слив-10гСыр – 20г | 35/10/20 | 3,59 | 8,35 | 24,24 | 187,9 | 7,53 | 0,42 | 0,04 | 0,01 | - |
|  | **Фрукт** | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 32 | 4,4 | 0,06 | 0,04 | 20 |
|  | **Вода питьевая** | 214 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **15,42** | **21,12** | **108,09** | **685,31** | **375,53** | **6,82** | **0,28** | **0,45** | **23,4** |
| ***Обед*** |
|  | **Помидор свежий кусковой**  | 100 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 19,9 | 14 | 0,9 | 0,06 | 0,04 | 25 |
| 10 | **Борщ с мясом говядины со сметаной**Мясо-45гКапуста-80гКартофель-100гСвёкла-40гЛук-15гМорковь – 15гМасло раст.-5гСоль-2гСметана- 16,7г | 220/45/16.7 | 7,8 | 3,0 | 26,7 | 156 | 57 | 2,4 | 0,3 | 0,09 | 14,1 |
| 6774 | **Гуляш из свинины** **каша гороховая**Мясо -40гЛук-15гМасло растительное -5гМука -4гПаста томат. - 4гГорох - 50гМасло сливочное -10гСоль -3,5г | 15040 | 33,6 | 24,6 | 50,6 | 582 | 58 | 7,6 | 0,32 | 0,27 | 1,4 |
| 91 | **Чай с сахаром**Чай-1гСахар -20г | 200  | 0,6 | - | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,6 |
|  | **Хлеб ржаной** | 65 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 18 | 2,9 | 0,09 | 0,08 | 0 |
|  |
|  | **50,3** | **32,4** | **192,7** | **1268,7** | **180,6** | **15,2** | **0,79** | **0,5** | **41,1** |
| ***Полдник*** |
|  | **Ряженка** | 200 | 5,8 | 10 | 8,4 | 108 | 248 | 0,2 | 0,04 | 0,26 | 0,6 |
|  | **Вафли** | 35 | 3,0  | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 11,6 | 0,8 | - | - | - |
|  | **8,8** | **13,9** | **38,2** | **274,8** | **259,6** | **1,0** | **0,04** | **0,26** | **0,6** |
| **За день** | **73,27** | **64,52** | **354,09** | **2223,01** | **815,73** | **22,46** | **1,12** | **0,97** | **75,1** |
| **№****рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **День пятый** |
| ***Завтрак*** |
| 35 | **Каша рисовая молочная с маслом**Молоко – 180 гРис – 40 гСоль – 0,5гСахар – 5гМасло слив.- 5гВода 10г | 240 | 5,4 | 3,0 | 33,6 | 138 | 144 | 1,2 | 0,1 | 0,18 | 0,14 |
| 98 | **Какао с молоком**Какао -2гМолоко-180гСахар-20г | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| 3 | **Бутерброд с маслом и сыром**Батон-35гМасло слив-10гСыр – 20г | 35/10/20 | 7,14 | 6,87 | 7,34 | 160,1 | 182,3 | 0,6 | 0,048 | 0,07 | 0,14 |
|  | **Фрукт** | 220 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 68 | 0,60 | 0,08 | 0,06 | 120 |
|  | Вода питьевая бут. | 214 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **19,14** | **14,07** | **82,74** | **542,1** | **574,3** | **2,6** | **0,288** | **0,53** | **122,48** |
| ***Обед*** |
| 71 | **Огурец свежий кусковой** | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 23 | 0,6 | 0,03 | 0,04 | 10 |
| 8 | **Суп гороховый с мясом кур**Мясо кур – 45гГорох – 10гКартофель-100гЛук-15гМорковь-15гМасло раст.-5гСоль-2г | 220/45 | 3,6 | 3,3 | 24,3 | 149 | 42 | 0,9 | 012 | 0,09 | 9,0 |
| 3978 | **Гуляш из свинины****каша гречневая**Мясо свинины -45гЛук-15гМасло растительное -3гМука -4гПаста томат. - 4гГречка - 45гМасло сливочное -10гСоль -2,5г | 45150 | 20,3 | 10,8 | 17,5 | 285 | 106 | 1,7 | 0,27 | 0,22 | 7,0 |
| 96 | **Компот из сухофруктов**Сухофрукты-20гСахар -20г | 200  | 0,6 | - | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,6 |
|  | **Хлеб ржаной** | 65 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 18 | 2,9 | 0,09 | 0,08 | 0 |
|  |
|  | **32,4** | **18,8** | **139,9** | **892,8** | **202,6** | **7,3** | **0,51** | **0,43** | **26** |
| ***Полдник*** |
| 93 | **Йогурт**Йогурт – 200г | 200  | - | - | 13,8 | 64 | 2 | - | - | - | 0,2 |
| 104 | **Конфета** | 40 | 2,8 | 2,5 | 38,8 | 181,5 | 5,5 | 0,4 | 0,04 | 0,01 | 0 |
|  | **2,8** | **2,5** | **52,6** | **245,5** | **7,5** | **0,04** | **0,04** | **0,01** | **0,2** |
| **За день** | **54,34** | **35,37** | **275,24** | **1689,4** | **784,4** | **9,94** | **0,838** | **0,97** | **148,68** |
| **№****рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **День шестой** |
| ***Завтрак*** |
| 36 | **Каша пшенная молочная с маслом**Пшено-40гМолоко-180гСахар-5гМасло сливочное- 5г Соль – 0,5г/ вода10г | 240 | 6,2 | 7,57 | 40,65 | 245,41 | 144 | 1,0 | 0,12 | 0,18 | 1,4 |
| 100 | **Кофейный напиток на молоке**Кофейный напиток -2гМолоко-45гСахар-20гВода 128г | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 186 | 1,0 | 0,06 | 0,22 | 2,0 |
| 22 | **Бутерброд с маслом и сыром**Батон-35гМасло слив-10гСыр-20г | 35/10/20 | 3,59 | 8,35 | 24,24 | 187,9 | 7,53 | 0,42 | 0,04 | 0,01 | - |
|  | **Фрукт****Вода питьевая бут.** | 200214 | 3,0 | 1,0 | 42 | 178 | 16,0 | 1,2 | 0,08 | 0,10 | 20 |
|  | **18,19** | **21,32** | **130,49** | **769,31** | **353,53** | **3,62** | **0,3** | **0,51** | **23,4** |
| ***Обед*** |
|  | **Помидор свежий кусковой –** 100г | 100 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 19,9 | 14 | 0,9 | 0,06 | 0,04 | 25 |
| 7 | **Щи с мясом говядины** Мясо -45гКапуста-80гТомат.паста- 4гКартофель-100гЛук-15гМорковь-15гМасло раст.-5гСоль-2г | 220/45 / | 3,6 | 3,0 | 11,1 | 87 | 63 | 0,6 | 0,09 | 0,06 | 25,8 |
| 64232 | **Котлета мясо свинины****Каша гороховая**Фарш – 100 гМанка-5гЛук-15гМасло растит. – 5гГорох 50гМасло сливочное -10гСоль – 2г | 80100 | 21,2 | 14,4 | 56,8 | 485,3 | 98,7 | 7,65 | 0,78 | 1,13 | 3,0 |
| 91 | **Компот**Сахар-20гСухофрукты- 20 г | 200  | 0,6 | - | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,6 |
|  | **Хлеб ржаной** | 65 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 18 | 2,9 | 0,09 | 0,08 | 0 |
|  | **30,7** | **18,3** | **153,5** | **936,2** | **215,7** | **12,65** | **1,04** | **1,33** | **54,4** |
| ***Полдник*** |
| 96 | **Сок Фруктовый** | 200 | 5,8 | 10 | 8,4 | 108 | 248 | 0,2 | 0,04 | 0,26 | 0,6 |
|  | **Зефир** | 35 | 3,0  | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 11,6 | 0,8 | - | - | - |
|  | **8,8** | **13,9** | **38,2** | **274,8** | **259,5** | **1,0** | **0,04** | **0,26** | **0,06** |
| **За день** | **57,69** | **53,52** | **322,19** | **1980,31** | **828,73** | **17,27** | **1,38** | **1,84** | **77,8** |
| **№****рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **День седьмой** |
| ***Завтрак*** |
| 33 | **Каша рисовая молочная с маслом**Молоко – 180 гРис – 40 гСоль – 0,5гСахар – 5гМасло слив-5гВода 10г | 240 | 5,0 | 3,0 | 27,8 | 158 | 138 | 0,4 | 0,06 | 0,18 | 0,14 |
| 98 | **Какао с молоком**Сахар-20г Какао – 2гМолоко -180г**Вода 20г** | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| 3 | **Бутерброд с маслом и сыром**Батон-35гСыр-20гМасло10г | 35/10/20 | 7,14 | 6,87 | 7,34 | 160,1 | 182,3 | 0,6 | 0,048 | 0,07 | 0,14 |
|  | **Фрукт****Вода питьевая бутилир.** | 200 214 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 32 | 4,4 | 0,06 | 0,04 | 20 |
|  | **17,74** | **14,47** | **80,34** | **570,1** | **532,3** | **5,6** | **0,228** | **0,51** | **22,48** |
| ***Обед*** |
| 71 | **Огурец свежий кусковой**  | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 23 | 0,6 | 0,03 | 0,04 | 10 |
| 48 | **Суп с макаронными изделиями и мясом кур** Макар изделия -10гКартофель 100гЛук-15гМорковь-15гМасло раст-5гМясо кур-45гСоль-2г | 220/45 | 19,1 | 9,5 | 8,6 | 199 | 56 | 1,1 | 0,13 | 0,11 | 5,6 |
| 7774 | **Овощное рагу с мясом свинины**Мясо -45гКартофель- 200гЛук-15гМорковь – 15гКапуста 80гМасло растительное-5гСоль-1,5гМасло сливочное -5г |  230/45 | 2,75 | 13,2 | 17,33 | 199,2 | 27,2 | 1,18 | 0,08 | 0,00 | 10,4 |
|  | **Хлеб ржаной** | 65 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 18 | 2,9 | 0,09 | 0,08 | 0 |
| 91 | **Компот из сухофрукт.**Сахар-20гСухофрукты- 20г | 200  | 0,6 | - | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,6 |
|  | **27,95** | **23,5** | **109,83** | **756,2** | **146,2** | **6,38** | **0,35** | **1,15** | **26,6** |
| ***Полдник*** |
|  | **Сок фруктовый** | 200 | 0,5 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,14 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 2 |
|  | **Печенье** | 40 | 3,0  | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 11,6 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | **3,5** | **4,1** | **50,0** | **258,8** | **11,74** | **3,6** | **0,02** | **0,02** | **2** |
| **За день** |  | **49,19** | **42,07** | **240,17** | **1585,1** | **690,24** | **15,58** | **0,598** | **1,68** | **129,62** |
| **№****рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины****(мг)** |
|  |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  **День восьмой** |
|  ***Завтрак*** |
| 34 | **Каша геркулесовая молочная с маслом**Геркулес – 35гМолоко-180гСахар-10гСоль-0,5гМасло сливочное-10г | 240 | 5,63 | 7,57 | 40,65 | 245,41 | 150 | 1,0 | 0,12 | 0,18 | 1,4 |
| 100 | **Какао с молоком**Сахар-20г Какао – 2гМолоко -180г вода 28,6г | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 186 | 1,0 | 0,06 | 0,22 | 2,0 |
| 22 | **Бутерброд с маслом сливочным и сыром**Батон-35гМасло слив-10гСыр-20г | 35/10/20 | 3,59 | 8,35 | 24,24 | 187,9 | 7,53 | 0,42 | 0,04 | 0,01 | - |
|  | **Фрукт** **Вода питьевая бут.** | 200214 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 38 | 4,6 | 0,04 | 0,06 | 10 |
|  | **15,42** | **20,92** | **109,09** | **685,31** | **381,53** | **7,02** | **0,26** | **0,65** | **13,4** |
| ***Обед*** |
|  | **Помидор свежий кус –** 100г | 100 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 19,9 | 14 | 0,9 | 0,06 | 0,04 | 25 |
| 8 | **Суп с рисом и мясом кур**Мясо – 45гРис – 10гКартофель-100гЛук-15гМорковь-15гМасло раст.-5гСоль-2г | 250 /45 | 3,6 | 3,3 | 24,3 | 129 | 42 | 0,9 | 012 | 0,09 | 9,0 |
| 5978 | **Голень кур запечён., с картофельным пюре**Голень кур-120гСоль-1гКартофель- 200гМолоко-42,8гМасло сливочное-10гСоль-2г | 120/200 | 17,6 | 19,1 | 31,2 | 414 | 106 | 3,5 | 0,27 | 0,26 | 7,2 |
| 91 | **Компот из сух-ов**Сухофрукты-20гСахар -20г | 200  | 0,6 | - | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,6 |
|  | **Хлеб ржаной** | 65 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 18 | 2,9 | 0,09 | 0,08 | 0 |
|  | **27,1** | **23,3** | **141,1** | **906,9** | **202** | **8,8** | **12,44** | **0,49** | **41,8** |
| ***Полдник*** |
| 93 | **Йогурт** | 200  | - | - | 13,8 | 64 | 2 | - | - | - | 0,2 |
|  | **Вафли**  | 35 | 3,0  | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 11,6 | 0,8 | - | - | - |
|  | **3,0** | **3,9** | **43,6** | **230,8** | **13,6** | **0,8** | **0,0** | **0,0** | **0,2** |
| **За день** | **45,52** | **48,12** | **293,79** | **900,91** | **16,62** | **16,62** | **12,7** | **1,14** | **55,4** |
| **№****рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **День девятый** |
| ***Завтрак*** |
| 31 | **Каша манная молочная с маслом**Манка-35гМолоко – 180гМасло сливочное-5гСоль-0,5гВода-28,6 | 200 | 5,07 | 4,96 | 27,23 | 168,3 | 144 | 0,4 | 0,6 | 0,16 | 0,14 |
| 98 | **Кофейный напиток на молоке**Кофейный напиток (порошок) -2гМолоко-45гСахар-20г вода -157г | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 180 | 0,2 | 0,06 | 0,22 | 2,2 |
| 3 | **Бутерброд с сыром и маслом**Батон-35г Сыр-20г Масло сл.-10г | 35/20/10 | 7,14 | 6,87 | 7,34 | 160,1 | 182,3 | 0,6 | 0,048 | 0,07 | 0,14 |
|  | **Фрукт** | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 68 | 0,60 | 0,08 | 0,06 | 120 |
|  **Вода питьевая бут**. 214 | **18,81** | **16,03** |  **76,37** |  **572,4** |  **574,3** |  **0,9** |  **0,788** |  **0,51** | **122,48** |
| ***Обед*** |
| 71 | **Огурец свежий кусковой**  | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 23 | 0,6 | 0,03 | 0,04 | 10 |
| 13 | **Суп пшенный с мясом кур**Пшено -10гМясо курицы-45гЛук-15гМорковь-15гМасло раст. -5гСоль -2г | 220/45  | 4,8 | 3,6 | 20,1 | 123 | 39 | 0,3 | 0,06 | 0,03 | 1,2 |
| 7555 | **Каша гречневая с мясом свинины**Гречка – 45гМясо -50гСоль-1гМасло сливочное-5г | 120/50 | 21,8 | 22,0 | 42,0 | 464 | 26 | 3,25 | 0,13 | 0,13 | 0,7 |
|  | **Хлеб ржаной** | 65 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 18 | 2,9 | 0,09 | 0,08 | 0 |
| 91 | **Компот из сухофруктов** Сухофрукты-20гСахар-20г | 200  | 0,6 | - | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,6 |
|  | **32,7** | **26,4** | **146** | **945** | **128** | **7,65** | **0,33** | **0,3** | **12,5** |
| ***Полдник*** |
|  | **Сок фруктовый** | 200 | 0,5 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,14 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 2 |
| 104 | **Конфета** | 40 | 2,8 | 2,5 | 38,8 | 181,5 | 5,5 | 0,4 | 0,04 | 0,01 | 0 |
|  | **3,3** | **2,7** | **59** | **273,5** | **5,64** | **3,2** | **0,06** | **0,03** | **2** |
| **За день** | **56,81** | **61,16** | **281,37** | **1790,9** | **707,94** | **11,75** | **1,178** | **0,84** | **136,98** |
| **№****рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Ккал** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины****(мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| **День десятый** |
| ***Завтрак*** |
| 32 | **Каша молочная «Дружба» с маслом**Пшено-20г Рис-20гМолоко-180гСахар-5гМасло сливочное- 5г Соль – 0,5г вода-28,6г | 200 | 6,2 | 3,6 | 25,8 | 160 | 144 | 1,0 | 0,12 | 0,18 | 1,4 |
| 100 | **Какао с молоком**Сахар-20г Какао – 2гМолоко -180г Вода-28,6г | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 186 | 1,0 | 0,06 | 0,22 | 2,0 |
| 22 | **Бутерброд с маслом и сыром**Батон-35гМасло слив-10гСыр-20г | 35/10/20 | 3,59 | 8,35 | 24,24 | 187,9 | 7,53 | 0,42 | 0,04 | 0,01 | - |
|  | **Фрукт** | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 32 | 4,4 | 0,06 | 0,04 | 20 |
| **Вода питьевая бут**. 214 | **15,99** | **17,15** | **93,24** | **599,9** | **369,53** | **6,82** | **0,28** | **0,45** | **23,4** |
| ***Обед*** |
|  | **Помидор свежий кусковой**  | 100 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 19,9 | 14 | 0,9 | 0,06 | 0,04 | 25 |
| 9 | **Суп фасолевый с мясом кур**Мясо-45гКартофель-100гЛук-15гМорковь – 15гМасло раст.-5гСоль-2гСметана- 10гФасоль-19г | 220/45 | 9,4 | 6,3 | 5,5 | 144 | 45 | 1,2 | 0,15 | 0,12 | 14,4 |
| 83 | **Макароны отварные****Тефтели мясо свинины**Мясо свинина -100гРис -10гЛук -20гМорковь -15гСоль-2гМасло раст.-5г | 150100 | 18,6 | 2,1 | 39,3 | 433 | 70 | 2,0 | 0,16 | 0,14 | 44,0 |
| 91 | **Компот из смеси сухофруктов** Сухофрукты -20гСахар-20г | 200  | 0,6 | - | 31,6 | 130 | 22 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,6 |
|  | **Хлеб ржаной** | 65 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 | 18 | 2,9 | 0,09 | 0,08 | 0 |
|  | **33,9** | **9,3** | **130,4** | **940,9** | **169** | **7,6** | **0,48** | **0,4** | **84** |
| ***Полдник*** |
|  | **Сок** | 200 | 0,5 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,14 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 2 |
|  | **Зефир** | 40 | 3,0  | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 11,6 | 0,8 | - | - | - |
|  | **3,5** | **4,1** | **50** | **258,8** | **11,74** | **3,6** | **0,02** | **0,02** | **2** |
| **За день** | **53,39** | **30,55** | **273,64** | **1799,6** | **550,27** | **18,02** | **0,818** | **0,87** | **109,4** |