

Согласовано:

Начальник лагеря: Байыр-оол Б.С.

Зав. пищевого склада: Аптыла Р.Д.

Повар: Хертек Ч.В.

Медсестра: Салгын-оол Х.А.

Утверждаю:

Директор ГБУ РТ «ЦСПСид Бай-Тайгинс-

кого кожууна»

Сербе Ч.К.

Примерное 14-ти дневное меню

для детей дневного летнего, оздоровительного лагеря "Буянный уя-2024 год"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 1								
завтрак:								
	Каша геркулесовая	220	7,04	9,46	23,9	205,7	2,2	93
	какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	
	запеканка творожная с молоком сгущенным	70	9,3	8	20,4	205	0,2	117
	сыр	15	1,5	1,5	0	2,7	0	
	Хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,1	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат из свежих помидор	70	0,7	7,08	4,38	79,73	4,8	22-2008
	борщ с капустой картофелем	250	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
	бефстрогонов из говядины	90	16,2	18,8	2,8	244,26	0	176-08
	макароны отварные	150	5,1	5,29	35,32	211,09	0,45	227-08
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	240
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,1	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	булки	90	5,4	6,6	14,16	113,6	0	12.01.1996
ужин:								
	котлеты припущенные из курицы	110	16,1	18,2	11	272,9	0	209-08
	картофельное пюре	220	4,4	7,7	26,4	208,3	24,4	206
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200/264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,1	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 1 день:			73,5	92,09	281,11	2413,2	65,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 2								
завтрак:								
	Каша рисовая	220	6,16	8,1	28,6	211,2	2,2	173
	кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	пудинг творожный с молоком сгущенным	70	9,1	12,6	20,3	211	0,1	128
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,1	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат из св. огурцов	70	0,5	7,05	2,1	72,52	2,87	16--08
	суп щи из св. капусты	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	56
	биштекс	90	28,08	18,54	0,27	280,08	0	177--08
	пюре из гороха(горошница)	150	6,3	3,5	18,8	170	0	211
	напиток из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,1	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	булочка	90	5,42	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	сок	200	0,5	0	10,1	42,67	4	
ужин:								
	рыба припущенная в молоке	110	13,2	9,02	65,89	154	0,77	137
	рагу из овощей	220	3,3	5,9	14,96	127,1	21,12	77
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,1	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 2 день:			65,5	74,90	308,5	2234,2	65,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 3								
завтрак:								
	каша пшенная							
	какао с молоком	220	7,7	8,8	31,2	234,3	2,1	96
	масло сливочное	200	1,4	1,4	14,44	100	1,2	248
	сыр	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	хлеб пшеничный	15	1,5	1,5	0	2,7	0	
	хлеб ржаной	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
обед:		27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
	салат из свеклы с чесноком	70	0,9	5,3	5,3	75,8	5,25	22-2004
	суп с вермишелью на курином бульоне	250	7,73	5,53	13,97	126	7	1,62-08
	печень по-строгановски	90	12,7	15,7	2,5	201,2	0	2,80-2008
	каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0	186
	компот из кураги	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	булочка							
	Фрукт	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	кисель	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
ужин:		200	0	0	18	60	0	233
	капуста тушеная							
	котлета из говядины с овощами	220	4,4	8,2	14,8	160,6	6,8	200
	чай с сахаром с лимоном	90	14,2	18	4,1	237,06	0	188-08
	хлеб пшеничный	200	0,04	0	12,13	47	2	200,264
вечерник:	хлеб ржаной	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
		27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	3,8
								3,52
Итого за 3 день:	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
			66,7	80,30	268,1	2383,5	45,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 4:								
завтрак:								
	каша манная	220	6,8	8,2	27,5	211,2	2,1	88
	запеканка творожная с молоком сгущенным	70	9,8	8	20,4	205	0,2	117
	кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	масло сливочное	10	2	2	0,0	3,6	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат из св. помидор и огурцов	70	0,68	3,59	3,17	46,06	9,3	18.авг
	суп рассольник ленинградский	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33
	голубцы ленивые	240	17,2	13,7	13,7	271,2	28,8	151
	соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0	256\257
	напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	15	256
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	10	
ужин:								
	биточки рыбные	110	10,7	5,9	38,9	156,7	0,5	134
	картофель запеченный	220	5,50	5,06	44,80	256,2	19,5	7,6 -08
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 4 день:			64,80	70,80	338,70	2230,8	98,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 5:								
завтрак:								91-04
	каша пшеничная	220	7,7	8,9	31,2	234,3	2,1	
	пудинг творожный с молоком сгущенным	70	9,1	12,6	20,3	211	0,1	128
	какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	масло сливочное	10	2	2	0	3,6	0	
	сыр	15	1,5	1,5	0	2,70	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								05-08
	салат солнечный зайчик	70	1,19	3,57	7,14	65,17	4,6	57-08
	суп пюре из картофеля	250	3,38	5,15	21,06	144,14	8	153
	тефтели из говядины	90	11,5	12,2	9,3	193,5	1	227-08
	макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,45	240
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								12,1-96
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	0
	сок	200	0,5	0	10,1	42,67	4	
ужин:								209-08
	котлета припущенная из кури	110	16,1	18,2	11	272,9	0	235-08
	сложный гарнир	220	5,22	7,8	31,8	213,54	0	263\264
	чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								251
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	
Итого за 5 день:			65,8	74,9	308,2	2349,1	51,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 6:								
завтрак:								
	каша геркулесовая	220	7,04	9,46	23,9	205,7	2,2	93
	кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	сыр	15	1,5	1,5	0	2,7	0	
	омлет	70	6,3	8,7	1,6	109,3	0,34	110
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат витаминный	70	0,79	7,09	8,07	99,35	9,17	22.08.17
	суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	6,5	51-06
	котлета из говядины	90	12,6	10,3	9,1	178,8	1	161
	картофель в молоке	150	3,1	7	27,21	182,4	15,3	240-08
	напиток из кураги	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	26	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12.1-96
	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	10	
	кисель	200	0	0	18	60	0	233
ужин:								
	биточки куринные	110	16,1	18,2	11	272,9	0	209-08
	капуста тушеная	220	4,4	8,2	14,8	160,6	6,8	200
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 6 день:			63,2	102,80	300,8	2429,5	81,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 7:								
завтрак:								
	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,31	7,2	24,9	193,7	1,2	44
	какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	масло сливочное	10	2	2	0,0	3,6	0	270-08
	запеканка творожная с молоком сгущенным	70	9,3	8	20,4	205	0,2	117
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
							9,3	18 янв
обед:	салат из огурцов и помидор	70	0,68	3,59	3,17	46,06	19,41	56
	суп щи из св. капусты	250	3,68	7,07	8,58	118,00	0	185-08
	картофельная запеканка с мясом	240	24	23,7	16	334	0	256-08
	соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0,4	241
	напиток из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
							4	
полдник:	сок	200	0,5	0	10,1	42,67	0	293-08
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	10	12,1-96
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88		
ужин:							4,3	144-2004
	рыба тушеная с овощами	110	10,5	5,4	47,6	111,3	0	180
	каша гречневая рассыпчатая	220	6,6	9,3	32,12	385	0,06	226
	соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0	263\264
	чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
							1,6	251
вечерник:	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	51,6	
Итого за 7 день:			74,4	83,4	317,8	2452,03		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 8:								
завтрак:								
	каша манная молочная	220	6,8	8,2	27,5	211,2	2,1	88
	пудинг творожный с молоком сгущенным	70	9,1	12,6	20,3	211	0,1	128
	чай с молоком	200	0,8	1	15	62,2	1	261
	сыр	15	1,5	1,5	0	2,7	0	
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат из свеклы с чесноком	70	0,9	5,3	5,30	75,8	5,25	22
	суп картофельный с мясными фрикадел	250	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39
	биточки куриные	110	16,1	18,2	11	272,9	0	7,6-08
	макаронь отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,45	227-08
	соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0	256
	компот из св. яблок	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	240
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
ужин:								
	биточки из говядины	90	12,6	10,3	9,1	178,8	1	161
	сложный гарнир	220	5,22	7,8	31,8	213,54	0	235
	напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	15	256
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
			68,1	80,60	300,50	2345,7	77,2	
Итого за 8 день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 9:								
завтрак:								
	каша дружба	220	7	9	31	222	2,14	84,...
	какао с молоком	200	1,4	1,4	14,44	100	1,2	248
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	омлет	70	6,3	8,7	1,6	109,3	0,34	110
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат из св. помидор	70	0,7	7,08	4,38	70,73	4,8	22-28
	суп полевой	250	2,3	6,7	13,4	136,59	8,4	220-06
	жаркое по домашнему	240	7,2	4,8	16,8	271,2	9,6	153
	напиток из черносслива	200	0,48	0	23,08	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	фрукт	200	0,8	0,8	8,23	38	10	
	кисель	200	0	0	16	60	0	233
ужин:								
	рыба припущенная в молоке	110	13,2	9,02	65,89	154	0,77	137
	капуста тушеная	220	4,4	8,2	14,8	160,6	6,8	200
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200/264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 9 день:			62,1	75,80	315,2	2147,6	67,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
день 10								
завтрак:								96
	каша пшеница молочная	220	7,7	8,3	31,2	234,3	2,1	
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	сыр	15	1,5	1,5	0,0	2,7	0	253
	кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	117
	запеканка творожная с молоком сгущенным	70	0,3	8	20,4	205	0,2	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								16, 08
	салат из св. огурцов	70	0,5	7,05	2,1	72,52	2,87	41-08
	суп рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	143,6	13,7	7,6-08
	котлета куриная	110	16,1	18,2	11	272,9	6	206
	картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	241
	напиток из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								4
	сок	200	0,5	0	10,1	42,67	0	12,1-96
	булки	90	5,4	6,6	14,1	113,6	10	
	фрукт	200	0,8	0,8	8,23	88		
ужин:								153
	тефтели из говядины	90	11,5	12,2	9,3	193,5	1	77
	рагу из овощей	220	3,3	5,9	14,96	127,1	21,12	263\264
	чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								251
	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106	1,6	
			63,01	80,90	295,1	2202,9	75,7	
Итого 10 день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
день 11								
завтрак:								
	каша геркулесовая	220	7,04	9,46	23,9	205,7	2,2	93
	пудинг творожный с молоком сгущенным	70	8,1	12,6	20,3	211	0,1	128
	какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат из св.огурцов и помидор	70	0,68	3,59	3,17	46,06	9,3	13-08
	суп с вермишелью на курином бульоне	250	7,73	5,53	13,97	126	7	1,52-08
	бифидок	90	28,08	18,54	0,27	280,08	0	177-08
	морковь и свекла в молочном соусе	150	3,7	6,6	20,97	156,4	7,0	243,08
	компот из св. яблок	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	240
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	
	фрукт	200	0,8	0,8	8,23	38	10	293-08
	молоко кипяченая	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
ужин:								
	сложный гарнир	220	5,22	7,8	31,8	213,54	0	235-08
	биточки рыбные	110	10,7	5,9	38,9	156,7	0,5	134
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 11 день:			65,6	80,9	303,0	2238,7	55,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 12:								
завтрак:	каша рисовая	220	6,16	8,1	28,6	211,2	2,2	173
	омлет	70	6,3	8,7	1,6	109,3	0,31	110
	кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	сыр	15	1,5	1,5	0	2,7	0	
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:	салат из свеклы с чесноком	70	0,9	5,3	5,30	73,8	5,25	22
	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	20	256-08
	рулет из картофеля с мясом	240	24	23,7	16	364	0	185-08
	соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0	256 08
	напиток из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,1	241
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	274-08
	кисель	200	0	0	18	60	0	233
ужин:								
	макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,45	294-08
	кнели куриные	110	17,7	7,4	11,1	184,8	0	208-08
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 12 день:			86,4	89,4	283,2	2330,6	43,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 13:								
завтрак:								
	суп молочный с макаронами изделиями	250	7,31	7,2	24,9	193,7	1,2	44
	запеканка творожная с молоком сгущен	70	9,3	8	20,4	205	0,2	117
	какао молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,1	238
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	16,6
обед:								
	салат из св. огурцов	70	0,5	7,06	2,1	72,52	2,87	16 авг
	суп пюре из картофеля	250	3,38	5,15	21,06	144,14	8	57-2008
	каши гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,2	283	0	166
	гуляш	90	6,7	8,5	2,7	185,4	0,9	152
	компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	240
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	сок	200	2	0,2	5,8	36	25	12,1-96
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	11
ужин:								
	картофель в молоке	220	4,5	10,2	39,9	267,6	22,4	240-08
	рыба тушеная с овощами	110	10,50	5,40	47,60	111,30	4,3	144
	чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	263\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	106	118	1,6	251
Итого за 13 день:			63,9	75,5	328,3	2410	63,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 14:								
завтрак:	каша дружба	220	7	9	31	222	2,14	84
	пудинг из творога с молоком сгущенным	70	9,1	12,6	20,3	211	0,1	128
	кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	сыр	15	1,5	1,5	0	2,7	0	
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:	салат из моркови и яблок	70	0,63	7,11	5,76	89,68	7	0
	суп картофельный с рыбой	250	4	2,5	10,72	116,2	5	256-08
	голубцы ленивые	240	17,2	13,7	13,7	271,2	28,3	151
	соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0	256-08
	напиток из сухофруктов	200	0,4	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	38	10	288-08
	кисель	200	0	0	18	60	0	233
ужин:								
	биточки куриные	110	16,1	18,2	11	272,9	0	209
	картофель запеченый	220	5,5	5,06	44,8	256,2	19,5	7 6-08
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
итого на 14 день			79,2	92,9	306,6	2469,8	77,4	

Распределение калорийности между приёмами пищи в течении дня

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии %
Завтрак	25%
Обед	34,8%
Полдник	12%
Ужин	23%
Второй ужин	5%
Итого	100%

Суммарный объем блюда по приёмам пищи (в граммах – не менее)

Приём пищи	Показатели
Завтрак	500
Обед	700
Полдник	300
Ужин	500
Второй ужин	200