

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ Филипповская СОШ
Г.А. Пивоварова/
Приказ № 35 от 05.04.2024г



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ЛЕТНИЙ СЕЗОН**

1 день

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийн ость	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	Ф ясли	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная ячневая	200																		99
		8.2	6.6	10.5	133.5	112.9	72.4	23.6	1	34	0.01	0.0006	0.8	0.1	0.2	141	2	1	
Кофеный напиток	200																		692
		2.5	3.6	14.7	142	128.8	68.88	24.4	1	39.22	0.022	0.0005	0.33	0.3	0.22	138.8	1.66	1	
Сыр "Российский" порционный	25																		54-1з-2020
		6.5	15.75	1.6	139	220	145	5.4	0.25	22	0.005			0.01	0.016	92	0.22	0.16	
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за завтрак:	520	22.85	26.72	74.31	553.3	559.9	405.68	68.51	5.29	197.9	0.04	0.00116	1.26	0.77	0.448	371.8	3.88	2.4	
Второй завтрак																			
Сок апельсиновый	200																		Пром
		1.4	0.2	13.2	127	14	26	22	0.5	35.7					0.03	0.001	4.4	18.8	
Итого за завтрак	200	1.4	0.2	13.2	127	14	26	22	0.5	35.7	0	0	0	0	0.03	0.001	4.4	18.8	Пром
Обед																			
Кукуруза консервированная	60																		51-21з-2020
		4.6	0.2	5.6	29	21	20.5	6.5	0.14	68		0.006	0.0008		0.024			2.4	
Суп картофельный с макаронными изделиями)	250																		140
		3.86	5	11.6	160	25		2		13.2			0.012			15.8		3.4	
Мясные тефтели (п/ф высокой степени готовности)	100																		463
		10.5	13.1	7	145.2	14.7	102.87	1.6	0.7				0.2	0.002		123.25			
Каша перловая	150																		302
		9.4	4.34	15	121	24.2	124.3	21.3	0.23	118.8			0.55		0.4			6.9	
Кмсель из кураги	200																		Пром
		0.8		12.5	108	16	13	8	0.3	265									
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за обед:	855	34.81	23.41	99.21	702	199.1	367.07	54.51	4.41	567.7	0.003	0.00606	0.8928	0.362	0.436	139.05	0	12.94	
Полдник																			
Блинчики с джемом (пром.произв.)	70/35	5.98	7.52	103.64	346.8														726
Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64		2	1.5					0.3						685
Итого за полдник:	305	6.1	7.52	115.68	395.44	0	2	1.5	0	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0	
Итого за день:		65.16	57.85	302.4	1777.74	773	800.75	146.52	10.2	801.3	0.043	0.00722	2.4528	1.132	0.914	510.851	8.28	34.14	

2 день

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Запеканка из творога со сгущ.молоком	180/35																		366
		17.52	13.8	10	334.1	186.7	114.1	19.7	1		0.01		0.031		0.13	131.6	3	2.25	
Чай с лимоном	200																		686
		0.12		9.03	36.48	13.55	25.88	10.55		25.94	0.02		0.1					5.2	
Масло сливочное порционное	10																		54-13-2020
		0.08	27.24	0.16	116.1	0.12	1.7	0.04	0.02	1.5	0.0006			0.038	0.01	98.3	0.15		
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за завтрак:	520	23.37	41.81	66.7	625.48	298.57	261.08	45.4	4.06	130.14	0.0336	0.00006	0.261	0.398	0.152	229.9	3.15	7.69	
Второй завтрак																			
Сок вишневый	200																		Пром
		1.6		22	128	14	14	4.2	0.22	21.4					0.02			9	
Итого за завтрак	200	1.6	0	22	128	14	14	4.2	0.22	21.4	0	0	0	0	0.02	0	0	9	Пром
Обед																			
Икра свекольная	60																		78
		1.27	3.96	4.76	83.64	9.12	16.8	5.52	0.24	44.4	0.0024				0.024	3.84		9.5	
Суп с фрикадельками	250																		54-5с-2020
		7.3	6.87	4.5	133	32	65	5.75	0.04	83.4			0.04		0.07	0.0025		3.62	
Печень тушеная	100																		439
		16.1	15	5	211	141.4	168	21	0.7	152.8	0.021	0.02	0.3	0.002	0.4	198.7			
Картофельное пюре	200																		520
		4.35	4.94	22	227	45	67.00	0.82		141.60			0.900			22.20		21	
Напиток из свежих груш	200																		240
		0.2	0.2	26.8	110	16	6	6	1	164								0.8	
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за обед:	905	34.87	31.74	110.57	903.44	341.72	442.2	54.2	5.02	688.9	0.0264	0.02006	1.37	0.362	0.506	224.7425	0	35.16	
Полдник																			
Мандарин	100	0.8	0.2	7.49	49.8	35	17	11	0.1	65	0.02	0.01	0.4		0.029			13	Пром
Йогурт	200	5.8	5	12.4	162	218	182	38	0.2		0.018	0.00004	0.004		0.3	44	0.1	1.2	Пром
Итого за полдник:	300	6.6	0.2	19.89	211.8	253	199	49	0.3	65	0.038	0.01004	0.404	0	0.329	44	0.1	14.2	
Итого за день:		66.44	73.75	219.16	1868.72	907.29	916.28	152.8	9.6	905.44	0.098	0.03016	2.035	0.76	1.007	498.6425	3.25	66.05	

3 день

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий ность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная рисовая	200																		98
		9.4	8.2	21	159.8	112.9	72.4	48	1.3	7.4	0.01	0.0006	0.6	0.1	0.3	146	2	1	
Какао с молоком	200																		693
		2.4	2.53	13.86	117.2	128.8	68.88	94.4	1	32.22	0.022	0.00033	0.33	0.3	0.22	138.88	1.66	1	
Яйцо отварное	40																		337
		10.9	4.6	0.28	62.48	102.2	107.56	4.8	1.01	56.5	0.0008	0.001	0.03	0.028	0.17	77	0.5		
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб пшеничный	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за завтрак:	535	28.35	16.1	82.65	478.28	442.1	368.24	162.31	6.35	198.82	0.0358	0.00199	1.09	0.788	0.702	361.88	4.16	2.24	
Второй завтрак																			
Сок яблочный	200																		Пром
		1.6		32	128	14	14	4.2	0.1	21.4					0.02			16	
Итого за завтрак	200	1.6	0	32	128	14	14	4.2	0.1	21.4	0	0	0	0	0.02	0	0	16	Пром
Обед																			
Маринад из моркови	60																		130
		4.6	1.08	3.48	45.36	44.7	43.6	13.2	0.12	93.6			0.025		0.01	58.2	2.76	8.64	
Борщ	250																		110
		2.6	5.62	3.5	182.5	45	38.25	2		15.2	0.005		0.2		0.011	15.8	5.1	9.06	
Жаркое по-домашнему с мясом	200																		436
		9	17.2	6.37	321	69.75	117.00	15.60	0.10	127.50	0.005			0.001		87.87		1.4	
Компот из с/ф	200																		638
		0.5		22.7	156.5					262.4								5.2	
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за обед:	805	22.35	24.67	83.56	844.16	257.65	318.25	45.91	3.26	601.4	0.013	0.00006	0.355	0.361	0.033	161.87	7.86	24.54	
Полдник																			
Банан	100	1.3	1.43	18.8	92.6	8	28	44	1	198	0.005	0.016	0.35		0.049	23		9	Пром
Снежок	200	5.6	5	12.4	162	218	182	8	0.2		0.018	0.00004	0.004		0.3	44	0.1	1.2	Пром
Итого за полдник:	300	6.9	6.43	31.2	254.6	226	210	52	1.2	198	0.023	0.01604	0.354	0	0.349	67	0.1	10.2	
Итого за день:		59.2	47.2	229.41	1705.04	939.75	910.49	264.42	10.91	1019.62	0.0718	0.01809	1.799	1.149	1.104	590.75	12.12	52.98	

4 день

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Каша молочная пшениная	200/5																		96
		8.8	9.2	14.8	146.6	112.9	72.4	22.6	1.3	34	0.03	0.0006	0.6	0.1	0.2	133	2	1	
Чай с молоком	180																		54-13-2020
		1.08	1.08	11.67	58.7	64.98	31.9	7.9	0.79	16.99	0.009	0.00009	0.18	0.109	0.119	94.99	0.9	0.9	
Сыр порционный	25																		54-13-2020
		6.5	15.75	1.6	139	220	145	5.4	0.25	22	0.005			0.01	0.016	92	0.22	0.16	
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за завтрак:	505	22.03	26.8	75.58	483.1	496.08	368.7	51.01	5.38	175.69	0.047	0.00075	0.91	0.579	0.347	319.99	3.12	2.3	
Второй завтрак																			
Сок грушевый	200																		Пром
		0.8		22	105	9	31	47	0.66	53					0.055	22		11	
Итого за завтрак	200	0.8	0	22	105	9	31	47	0.66	53	0	0	0	0	0.055	22	0	11	Пром
Обед																			
Огурец свежий (долька)	100																		54-23-2020
		6.4	7.6	9.5	132	17.2	31.4	10.4	0.4	135.6	0.002		0.7		0.04	46		11.6	
Рассольник	250																		132
		4.2	7.25	3.3	194	19.87	38.25	2	0.04	28.25			0.6		0.01	15.8		4.06	
Биточек мясной	100																		451
		10.5	13.1	8.25	235	25	105.8	1.75	0.10	118			0.12	0.001		119.6			
Капуста тушеная	150																		534
		3.9	4.8	4.9	142	38.10	73.10	32.60		45.20			0.02				3.70	11.88	
Компот из кураги	200																		638
		0.6		29	116					232.5								5.2	
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за обед:	895	31.25	33.52	102.46	957.8	198.37	367.95	61.86	3.58	662.25	0.005	0.00006	1.57	0.361	0.062	181.4	3.7	32.98	
Полдник																			
Ватрушка с творогом	100	5.04	4.5	104	311														
Молоко	200	5.59	6.37	9.37	225	221	172	2.8	0.2		0.002	0.035	0.2		0.3	64	0.1	2	
Итого за полдник:	300	10.63	10.87	113.37	536	221	172	2.8	0.2	0	0.002	0.035	0.2	0	0.3	64	0.1	2	
Итого за день:		64.71	71.19	313.41	2081.9	924.45	939.65	162.67	9.82	890.94	0.054	0.03581	2.68	0.94	0.764	587.39	6.92	48.28	

5 день

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная кукурузная	200																		54-1к-2020
		10.7	7.2	12.4	149	123.6	102.3	28.9	0.8	39.5	0.001	0.0001	0.002	0.08	0.25	148.8	0.15	1.6	
Чай с сахаром	200																		685
		0.12		12.04	48.64		2	1.5					0.3						
Масло сливочное порционное	10																		54-1з-2020
		0.08	27.24	0.16	116.1	0.12	1.7	0.04	0.02	1.5	0.0006			0.038	0.01	98.3	0.15		
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за завтрак:	505	16.55	35.21	72.11	452.54	221.92	225.4	45.55	3.86	143.7	0.0046	0.00016	0.432	0.478	0.272	247.1	0.3	1.84	
Второй завтрак																			
Сок мультфруктовый	200																		Пром
		0.96		19.2	142	40	24	18		37			0.001		0.01			6	
Итого за завтрак	200	0.96	0	19.2	142	40	24	18	0	37	0	0	0.001	0	0.01	0	0	6	Пром
Обед																			
Помидор св.	100																		54-3з-2020
		4.4	7.5	10	151.3	12	74	11	0.3	156			1.5			42		8	
Суп домашней с лапшой	250																		47
		5.8	6.87	14.4	192.5	45	28.25	2		19.5		0.03	0.125		0.11	15.8		2.66	
Рыба в сметанном соусе	60/30																		139
		15.19	18.74	6.24	275.7	199.2	201.6	24.4	1.2	102.4	0.012		0.6		0.045	196.4	8.2	0.6	
Картофельное пюре	200																		520
		4.35	4.94	22	227	45	67.00	0.82		141.60			0.900			22.20		21	
Напиток апельсиновый	200																		699
		0.1		25.1	96	24	8.1	8.43	0.33	260.4	0.03		1.1	0.01	0.01	3		13.3	
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за обед:	935	35.49	38.82	125.25	1081.3	423.4	498.35	61.76	4.87	782.6	0.045	0.03006	4.355	0.37	0.177	279.4	8.2	45.8	
Полдник																			
Коржик	100	9.4	6.8	97	311										0.4				279
Бифидок	200	5.6	5	12	201	208	182	18	0.2		0.01	0.00003	0.003		0.3	61	0.1	1.2	Пром
Итого за полдник:	300	15	11.8	109	512	208	182	18	0.2	0	0.01	0.00003	0.003	0	0.7	61	0.1	1.2	
Итого за день:		68	85.83	325.56	2187.84	893.32	929.75	143.31	8.93	963.3	0.0596	0.03025	4.791	0.848	1.159	587.5	8.6	54.84	

6 день

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийн ость	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Запеканка из творога	180/35																		366
		17.52	13.8	10	324.1	186.7	114.1	19.7	1		0.01		0.03		0.13	131.6	3	2.25	
Какао с молоком прокипяченном	200																		693
		2.4	2.53	13.86	117.2	128.8	68.88	94.4	1	32.22	0.022	0.00033	0.33	0.3	0.22	138.88	1.66	1	
Яйцо отварное	40																		337
		10.9	4.6	0.28	62.48	102.2	107.6	4.8	1.01	56.5	0.0008	0.001	0.03	0.028	0.17	77	0.5		
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за завтрак:	550	36.47	21.7	71.65	642.58	515.9	409.9	134.01	6.05	191.42	0.0358	0.00139	0.52	0.688	0.532	347.48	5.16	3.49	
Второй завтрак																			
Сок яблочный	200																		
		1.6		32	128	14	14	4.2	0.1	21.4					0.02			16	
Итого за завтрак	200	1.6	0	32	128	14	14	4.2	0.1	21.4	0	0	0	0	0.02	0	0	16	Пром
Обед																			
Зел.горошек	60																		54-20з-2020
		3.44	0.23	3.5	27.8	9.6	40.24	91	0.024	80.4	0.024		0.023		0.01	64.6		3.7	
Суп сливочный с рыбой	250																		54-16с-2020
		8.5	12.75	2.37	373.7	106.25	139.5	30.6	0.2		0.018		0.6			114.6	6.75	9	
Гуляш	100																		
		10.4	16.6	8.4	241.9	86	100	14		260					0.2	85			
Макаронные изделия	200																		54-1г-2020
		3.9	9.8	24.7	218	9.5	32.3	8.12		33.5					0.011				
Напиток ихз свежих яблок	200																		631
		0.2		29.8	142				0.2	222.5								5.2	
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за обед:	905	32.09	40.15	116.28	1142.2	309.55	431.4	158.83	3.464	699.1	0.045	0.00006	0.753	0.36	0.233	264.2	6.75	18.14	
Полдник																			
Блины со сгущ.молоком	70/35	5.98	7.52	103.64	346.8														685
Чай со сгущ.молоком	200	1	1	10.8	54.3	72.2	35.5	13.3	0.8	18.8	0.01	0.0001	0.16	0.12	0.13	105.5	1.05	0.83	
Итого за полдник:	305	6.98	8.52	114.44	401.1	72.2	35.5	13.3	0.8	18.8	0.01	0.0001	0.16	0.12	0.13	105.5	1.05	0.83	
Итого за день:		77.14	70.37	334.37	2313.88	911.65	890.9	310.34	10.414	930.72	0.0908	0.00155	1.433	1.168	0.915	717.18	12.96	38.46	

7 день

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллориин ость	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Каша молочная геркулесовая	200																		93
		12.2	9.6	16	139.6	86.6	62.6	15.3	0.9	19.5	0.01		0.1	0.17	0.2	149	1.2	1.6	
Чай с лимоном	200																		686
		0.12		9.03	36.48	13.55	25.88	10.55		25.94	0.02		0.1				5.2		
Сыр	25																		54-1з-2020
		6.5	15.75	1.6	139	220	145	5.4	0.25	22	0.005			0.01	0.016	92	0.22	0.16	
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2			0.1		
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	6E-05	0.13	0.16	0.012		0.14		
Итого за завтрак:	520	24.47	26.12	74.14	453.88	418.35	352.88	46.36	4.19	170.1	0.038	6E-05	0.33	0.54	0.228	241	1.42	7.2	
Второй завтрак																			
Сок апельсиновый	200																		Пром
		1.4	0.2	13.2	127.4	14	26	22	0.5	35.7					0.033	0.001	4.4	18.8	
Итого за завтрак	200	1.4	0.2	13.2	127.4	14	26	22	0.5	35.7	0	0	0	0	0.033	0.001	4.4	18.8	
Обед																			
Огурец св.	100																		54-2з-2020
		6.4	7.6	9.5	132	17.2	31.4	10.4	0.4	135.6	0.002		0.7		0.04	46		11.6	
Щи	250																		124
		2.86	3.3	5.5	131.2	45	38.25	2		18.25			0.09	0.02	0.1	15.8	2.62	10.05	
Бедро отварное с маслом сливочным	100																		437
		8.9	11.43	4	272	58.9	98.6	24	0.2		0.041		0.03			68			
Каша гречневая	150																		186
		2.85	0.6	9.3	96	21.8	96.00	64.00	0.01	61.60	0.02		0.34		0.04		4.4		
Кисель из кураги	200																		643
		0.8		12.5	108	16	13	8	0.3	265									
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2			0.1		
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	6E-05	0.13	0.16	0.012		0.14		
Итого за обед:	895	27.46	23.7	88.31	878	257.1	396.65	123.51	3.95	583.2	0.066	6E-05	1.29	0.38	0.19	129.8	2.62	26.29	
Полдник																			
Груша	100	0.8		22.4	79	19	16	12	1.2	55	0.0009	0.03	0.5		0.09	2		12	Пром
Йогурт	200	5.8	5	12.4	162	218	182	38	0.2		0.018	4E-05	0.004		0.3	44	0.1	1.2	Пром
Итого за полдник:	300	6.6	5	34.8	241	237	198	50	1.4	55	0.0189	0.03	0.504	0	0.39	46	0.1	13.2	
Итого за день:		59.93	55.02	210.45	1700.28	926.45	973.53	241.87	10.04	844	0.1229	0.0302	2.124	0.92	0.843	416.801	8.54	65.49	

8 день

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийн ость	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Каша молочная пшеничная	200																		91
		8.1	5.2	15.4	163.3	114	98	74	0.3	37.1	0.01	0.0001	0.16	0.14	0.2	129.3	1.2	1	
Кофейный напиток	200																		692
		2.5	3.6	14.7	142	128.8	68.88	24.4	1	39.22	0.022	0.0005	0.33	0.3	0.22	138.8	1.66	1	
Масло сливочное порционное	10																		54-13-2020
		0.08	27.24	0.16	116.1	0.12	1.7	0.04	0.02	1.5	0.0006			0.038	0.01	98.3	0.15		
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за завтрак:	505	16.33	36.81	77.77	560.2	341.12	288	113.55	4.36	180.5	0.0356	0.00066	0.62	0.838	0.442	366.4	3.01	2.24	
Второй завтрак																			
Сок фруктовый	200																		Пром
		0.75	0.15	9.6	94	28.2	21	11.3	0.5	141.5					0.02	0.005		0.48	
Итого за завтрак	200	0.75	0.15	9.6	94	28.2	21	11.3	0.5	141.5	0	0	0	0	0.02	0.005	0	0.48	Пром
Обед																			
Маринад из моркови	60																		130
		4.6	1.08	3.48	45.36	44.7	43.6	13.2	0.12	93.6			0.025		0.01	58.2	2.76	8.64	
Свекольник	250																		114
		6.12	6.62	3.75	35.5	45	38.25	2		18.25	0.03		0.012			38.5	2.25	4.02	
Рыба с овощами	90																		374
		15.47	13.4	8.4	305.2	139	201	22.8	1.8	97.8	0.02		0.65	0.02	0.05	101	4.9	13.4	
Рис отварной	200																		302
		2	7.07	7.44	163	32.5	17.20	64.00	0.15	98.30	0.004		0.46						
Компот из чернослива	200																		Пром
		0.6		29	137.1					242.5								8.1	
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за обед:	895	34.44	28.94	99.58	824.96	359.4	419.5	117.11	5.11	653.2	0.057	0.00006	1.277	0.38	0.072	197.7	9.91	34.4	
Полдник																			
Сдоба	100	1.92	1.68	108.7	356														
Молоко	200	5.59	6.37	9.37	225	221	172	2.8	0.2		0.002	0.0046	0.2		0.3	64	0.1	2	697
Итого за полдник:	300	7.51	8.05	118.07	581	221	172	2.8	0.2	0	0.002	0.0046	0.2	0	0.3	64	0.1	2	
Итого за день:		59.03	73.95	305.02	2060.16	949.72	900.4	244.76	10.17	975.2	0.0946	0.00532	2.097	1.218	0.834	628.105	13.02	39.12	

9 день

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная манная	200																		90
		7.8	6.2	13	129.5	112.9	105.3	22.6	1.2	34	0.02	0.0006	0.6	0.1		153	2	1	
Чай с молоком	200																		630
		1.2	1.2	12.97	65.25	72.2	35.5	13.33	0.88	18.88	0.01	0.0001	0.2	0.122	0.133	105.55	1.05	1	
Яйцо отварное	40																		337
		10.9	4.6	0.28	62.48	102.2	107.56	4.8	1.01	56.5	0.0008	0.001	0.03	0.028	0.17	77	0.5		
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржааной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за завтрак:	535	25.55	12.77	73.76	396.03	385.5	367.76	55.84	6.13	212.08	0.0338	0.00176	0.96	0.61	0.315	335.55	3.55	2.24	
Второй завтрак																			
Сокмультифруктовый	200																		6
		0.96		19.2	142	40	24	18		37			0.001		0.01				
Итого за завтрак	200	0.96	0	19.2	142	40	24	18	0	37	0	0	0.001	0	0.01	0	0	6	Пром
Обед																			
Кукуруза консервированная	60																		51-213-2020
		4.6	0.2	5.6	29	21	20.5	6.5	0.14	68		0.006	0.0008		0.024			2.4	
Суп с сайрой	250																		40
		6.75	8.12	6.25	217.3	45	90.4	19.5	0.025	18.25	0.004		0.025			65.8	2.4	4	
Котлета куриная	100																		498
		9.1	10.27	6.3	232	76.6	78	1.75	0.1			0.03	0.017	0.002	0.22	25			
Макаронные изделия	200																		54-1г-2020
		3.9	9.8	24.7	218	9.5	32.3	8.12		33.5					0.011				
Напиток апельсиновый	200																		699
		0.1		25.1	96	24	8.1	8.43	0.33	260.4	0.03		1.1	0.01	0.01	3		13.3	
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за обед:	905	30.1	29.16	115.46	931.1	274.3	348.7	59.41	3.635	482.85	0.037	0.03606	1.2728	0.372	0.277	93.8	2.4	19.94	
Полдник																			
Булочка "Домашняя"	100	1.92	1.68	98.06	314.4														274
Бифидок	200	5.6	5	12	201	208	182	18	0.2		0.01	0.00003	0.003		0.3	61	0.1	1.2	Пром
Итого за полдник:	300	7.52	6.68	110.06	515.4	208	182	18	0.2	0	0.01	0.00003	0.003	0	0.3	61	0.1	1.2	
Итого за день:		64.13	48.61	318.48	1984.53	907.8	922.46	151.25	9.965	731.93	0.0808	0.03785	2.2368	0.982	0.902	490.35	6.05	29.38	

10 день

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная "Дружба"	200																		84
		6	1.4	13.2	159.8	112.9	102.4	42.6	1.6	34	0.01	0.0006	0.6	0.1	0.2	138	2	1	
Чай с сахаром	200																		685
		0.12		12.04	48.64		2	1.5					0.3						
Сыр порционный	25																		54-13-2020
		6.5	15.75	1.6	139	220	145	5.4	0.25	22	0.005			0.01	0.016	92	0.22	0.16	
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за завтрак:	520	18.27	17.92	74.35	486.24	431.1	368.8	64.61	4.89	158.7	0.018	0.00066	1.03	0.47	0.228	230	2.22	1.4	
Второй завтрак																			
сок виноградный	200																		Пром
		0.53		26.4	142	40	24	18		37			0.001		0.01			12.2	
Итого за завтрак	200	0.53	0	26.4	142	40	24	18	0	37	0	0	0.001	0	0.01	0	0	12.2	
Обед																			
Огурец св	100																		54-23-2020
		6.4	7.6	9.5	132	17.2	31.4	10.4	0.4	135.6	0.002		0.7		0.04	46		11.6	
Суп картофельный с горохом	250																		36
		4.4	6.55	7.3	168	14.1	21.6	13.7	0.012	18.25	0.003		0.03			55.8	4.3	9.17	
Азу с мясом	200																		438
		8.16	19.65	7.8	291.5	89	117.08	0.69	0.2	199	0.004		0.07	0.002	0.3	119.3		6.2	
Компот из с/ф	200																		638
		0.5		22.7	156.5					262.4								5.2	
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за обед:	845	25.11	34.57	94.81	886.8	218.5	289.48	39.9	3.652	717.95	0.012	0.00006	0.93	0.362	0.352	221.1	4.3	32.41	
Полдник																			
Мандарин	100	0.8	0.2	7.49	49.8	35	17	11	0.1	65	0.02	0.031	0.4		0.029			13	Пром
Снежок	200	5.6	5	12.4	162	218	182	8	0.2		0.018	0.00004	0.004		0.3	44	0.1	1.2	Пром
Итого за полдник:	300	6.4	5.2	19.89	211.8	253	199	19	0.3	65	0.038	0.03104	0.404	0	0.329	44	0.1	14.2	
Итого за день:		50.31	57.69	215.45	1726.84	942.6	881.28	141.51	8.842	978.65	0.068	0.03176	2.365	0.832	0.919	495.1	6.62	60.21	

11 день

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Пудинг из творога	180/40																		
		11.8	26	11.9	295.8	149.5	92.3	18.4	1.6	60.5	0.01		0.03		0.008	153	4.3	6	54-4г-2020
Чай с молоком сгущ	200																		
		1	1	10.8	54.3	72.2	35.5	13.3	0.8	18.8	0.01	0.0001	0.16	0.12	0.13	105.5	1.05	0.83	630
Масло сливочное	10																		
		0.08	27.24	0.16	116.1	0.12	1.7	0.04	0.02	1.5	0.0006			0.038	0.01	98.3	0.15		54-1з-2020
Хлеб пшеничный	62																		
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	Пром
Хлеб ржаной	33																		
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	Пром
Итого за завтрак:	525	18.53	55.01	70.37	605	320.02	248.9	46.85	5.46	183.5	0.0236	0.00016	0.32	0.518	0.16	356.8	5.5	7.07	
Второй завтрак																			
Сок персиковый	200																		
		0.5		37	147	10	15	24	0.3	19.2					0.07	87.2		16.6	
Итого за завтрак	200	0.5	0	37	147	10	15	24	0.3	19.2	0	0	0	0	0.07	87.2	0	16.6	Пром
Обед																			
Помидор св	100																		
		4.4	7.5	10	151.3	12	74	11	0.3	156			1.5			42		8	54-3з-2020
Суп овощной	250																		
		9.25	6.25	8.6	129.4	45	28.3	2	0.025	18.25			0.003			15.8		5.8	135
Печень по строгановски	100																		
		9.17	13.1	4.4	266	109.8	152.5	5.8	1	55.3	0.004	0.02	0.03	0.03	0.3	126			431
Каша гречневая	150																		
		2.85	0.6	9.3	96	21.8	96.00	64.00	0.01	61.60	0.02		0.35		0.04			4.4	186
Напиток лимонный	200																		
		0.09		24.2	93	24	8.2	8.3	0.33	223.4	0.033		0.022	0.01	0.011	3		13.3	699
Хлеб пшеничный	62																		
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	Пром
Хлеб ржаной	33																		
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	Пром
Итого за обед:	895	31.41	28.22	104.01	874.5	310.8	478.40	106.2	4.706	617.25	0.06	0.02006	2.035	0.4	0.363	186.8	0	31.74	
Полдник																			
Молоко	200	5.59	6.37	9.37	225	221	172	2.8	0.2		0.002	0.04	0.2	0.002	0.3	64	0.1	2	Пром
Коржик	100	9.4	6.8	97	311										0.4				279
Итого за полдник:	300	14.99	13.17	106.37	536	221	172	2.8	0.2	0	0.002	0.04	0.2	0.002	0.7	64	0.1	2	
Итого за день:		65.43	96.4	317.75	2162.5	861.82	914.3	179.9	10.666	819.95	0.0856	0.06022	2.555	0.92	1.293	694.8	5.6	57.41	

12 день

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий ность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры
Каша молочная кукурузная	200																		54-1к-2020
		10.7	7.2	12.4	149	123.6	102.3	28.9	0.8	39.5	0.001	0.0001	0.002	0.08	0.25	148.8	0.15	1.6	
Какао	200																		693
		2.4	2.53	13.86	117.2	128.8	68.88	94.4	1	32.22	0.022	0.00033	0.33	0.3	0.22	138.88	1.66	1	
Яйцо отварное	40																		337
		10.9	4.6	0.28	62.48	102.2	107.56	4.8	1.01	56.5	0.0008	0.001	0.03	0.028	0.17	77	0.5		
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	19.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за завтрак:	535	29.65	15.1	74.05	467.48	452.8	398.14	143.21	5.85	230.92	0.0268	0.00149	0.492	0.768	0.652	364.68	2.31	2.84	
Второй завтрак																			
Сок абрикосовый	200																		Пром
		1		15.4	137.6	40	36	20	0.02	16					0.06	0.026		14.4	
Итого за завтрак	200	1	0	15.4	137.6	40	36	20	0.02	16	0	0	0	0	0.06	0.026	0	14.4	Пром
Обед																			
Зел.горошек	60																		54-20з-2020
		3.44	0.23	3.5	27.8	9.6	40.24	91	0.024	80.4	0.024		0.023		0.01	64.6		3.7	
Суп с клецками	250																		37
		4.4	5.62	11.4	219.5	45	18.25	3.25		35			0.001		0.013	15.75	1.6	4.12	
Плов с мясом	200																		443
		11.8	15.5	4.7	309.4	82.87	99.9	27	0.09	243.7	0.02		0.78	0.002	0.29	118.6			
Компот из чернослива	200																		638
		0.6		29	137.1					242.5								8.1	
Хлеб пшеничный	62																		Пром
		3.9	0.45	28.47	73.5	64.6	66.6	0.51	1.86	72.8	0.002			0.2				0.1	
Хлеб ржаной	33																		Пром
		1.75	0.32	14.04	65.3	33.6	52.8	14.6	1.18	29.9	0.001	0.00006	0.13	0.16	0.012			0.14	
Итого за обед:	805	25.89	22.12	91.11	832.6	235.67	277.79	136.36	3.154	704.3	0.047	0.00006	0.934	0.362	0.325	198.95	1.6	16.16	
Полдник																			
Яблоко	100	0.51		29	58.4	16	11	15	1.2	78	0.007	0.0099	2		0.01	91		13	Пром
Бифидок	200	5.6	5	12	201	208	182	18	0.2		0.01	0.00003	0.003		0.3	61	0.1	1.2	Пром
Итого за полдник:	300	6.11	5	41	259.4	224	193	33	1.4	78	0.017	0.00993	2.003	0	0.31	152	0.1	14.2	
Итого за день:		62.65	42.22	221.56	1697.08	952.47	904.93	332.57	10.424	1029.22	0.0908	0.01148	3.429	1.13	1.347	715.656	4.01	47.6	

Таблица № 1 пищевой и энергетической ценности за 12 дней в среднем рациона питания детей от 7 до 10 лет, посещающих ЛДП г.Зимы.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11день	12день	Итого за 12 дней	Норма	Отклонение
Завтрак														20%	
Белки	22.9	23.4	28.4	22.0	16.6	36.5	24.5	16.3	25.6	18.3	18.5	29.7	23.5		
Жиры	26.7	41.8	16.1	26.8	35.2	21.7	26.1	36.8	12.8	17.9	55.0	15.1	27.7		
Углеводы	74.3	66.7	82.7	75.6	72.1	71.7	74.1	77.8	73.8	74.4	70.4	74.1	74.0		
Ккал	553.3	625.5	478.3	483.1	452.5	642.6	453.9	560.2	396.0	486.2	605.0	467.5	517.0	517	100.00
Второй завтрак													0.0	5%	
Белки	1.4	1.6	1.6	0.8	1.0	1.6	1.4	0.8	1.0	0.5	0.5	1.0	1.1		
Жиры	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Углеводы	13.2	22.0	32.0	22.0	19.2	32.0	13.2	9.6	19.2	26.4	37.0	15.4	21.8		
Ккал	127.0	128.0	128.0	105.0	142.0	128.0	127.4	94.0	142.0	142.0	147.0	137.6	129.0	129	100.00
Обед													0.0	35%	
Белки	34.8	34.9	22.4	31.3	35.5	32.1	27.5	34.4	30.1	25.1	31.4	25.9	30.4		
Жиры	23.4	31.7	24.7	33.5	38.8	40.2	23.7	28.9	29.2	34.6	28.2	22.1	29.9		
Углеводы	99.2	110.6	83.6	102.5	125.3	116.3	88.3	99.6	115.5	94.8	104.0	91.1	102.6		
Ккал	702.0	903.4	844.2	957.8	1081.3	1142.2	878.0	825.0	931.1	886.8	874.5	832.6	904.9	905	100.0
Полдник													0.0	15%	
Белки	6.1	6.6	6.9	10.6	15.0	7.0	6.6	7.5	7.5	6.4	15.0	6.1	8.4		
Жиры	7.5	0.2	6.4	10.9	11.8	8.5	5.0	8.1	6.7	5.2	13.2	5.0	7.4		
Углеводы	115.7	19.9	31.2	113.4	109.0	114.4	34.8	118.1	110.1	19.9	106.4	41.0	77.8		
Ккал	395.4	211.8	254.6	536.0	512.0	401.1	241.0	581.0	515.4	211.8	536.0	259.4	388.0	388	100.0
Итого:													0.0	75%	
Белки	65.2	66.4	59.2	64.7	68.0	77.1	59.9	59.0	64.1	50.3	65.4	62.7	63.5	63.5	100.0
Жиры	57.9	73.8	47.2	71.2	85.8	70.4	55.0	74.0	48.6	57.7	96.4	42.2	65.0	65	100.0
Углеводы	302.4	219.2	229.4	313.4	325.6	334.4	210.5	305.0	318.5	215.5	317.8	221.6	276.1	276	100.0
Ккал	1777.7	1868.7	1705.0	2081.9	2187.8	2313.9	1700.3	2060.2	1984.5	1726.8	2162.5	1697.1	1938.9	1939	100.0

Таблица № 2 по процентному распределению пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и за 12 дней в среднем для детей от 7 до 10 лет, посещающих ЛДП г.Зимы.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Итого за 12 дней
Завтрак													
Белки	36.0	36.8	44.6	34.7	26.1	57.4	38.5	25.7	40.2	28.8	29.2	46.7	37.1
Жиры	41.1	64.3	24.8	41.2	54.2	33.4	40.2	56.6	19.6	27.6	84.6	23.2	42.6
Углеводы	26.9	24.2	29.9	27.4	26.1	26.0	26.9	28.2	26.7	26.9	25.5	26.8	26.8
Ккал	28.5	32.3	24.7	24.9	23.3	33.1	23.4	28.9	20.4	25.1	31.2	24.1	26.7
Второй завтрак													0.0
Белки	2.2	2.5	2.5	1.3	1.5	2.5	2.2	1.2	1.5	0.8	0.8	1.6	1.7
Жиры	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
Углеводы	4.8	8.0	11.6	8.0	7.0	11.6	4.8	3.5	7.0	9.6	13.4	5.6	7.9
Ккал	6.5	6.6	6.6	5.4	7.3	6.6	6.6	4.8	7.3	7.3	7.6	7.1	6.7
Обед													0.0
Белки	54.8	54.9	35.2	49.2	55.9	50.5	43.2	54.2	47.4	39.5	49.5	40.8	47.9
Жиры	36.0	48.8	38.0	51.6	59.7	61.8	36.5	44.5	44.9	53.2	43.4	34.0	46.0
Углеводы	35.9	40.1	30.3	37.1	45.4	42.1	32.0	36.1	41.8	34.4	37.7	33.0	37.2
Ккал	36.2	46.6	43.5	49.4	55.8	58.9	45.3	42.5	48.0	45.7	45.1	42.9	46.7
Полдник													0.0
Белки	9.6	10.4	10.9	16.7	23.6	11.0	10.4	11.8	11.8	10.1	23.6	9.6	13.3
Жиры	11.6	0.3	9.9	16.7	18.2	13.1	7.7	12.4	10.3	8.0	20.3	7.7	11.3
Углеводы	41.9	7.2	11.3	41.1	39.5	41.5	12.6	42.8	39.9	7.2	38.5	14.9	28.2
Ккал	20.4	10.9	13.1	27.6	26.4	20.7	12.4	30.0	26.6	10.9	27.6	13.4	20.0
Итого:													0.0
Белки	102.6	104.6	93.2	101.9	107.1	121.5	94.4	93.0	101.0	79.2	103.0	98.7	100.0
Жиры	89.0	113.5	72.6	109.5	132.0	108.3	84.6	113.8	74.8	88.8	148.3	65.0	100.0
Углеводы	109.6	79.4	83.1	113.6	118.0	121.1	76.3	110.5	115.4	78.1	115.1	80.3	100.0
Ккал	91.7	96.4	87.9	107.4	112.8	119.3	87.7	106.2	102.3	89.1	111.5	87.5	100.0

Таблица №3 по содержанию микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и за 12 дней в среднем для детей от 7 до 10 лет, посещающих ЛДП г.Зимы.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11день	12день	Итого за 12 дней	Суточная норма	
Ca	773.0	907.3	939.8	924.5	893.3	911.7	926.5	949.7	907.8	942.6	861.8	952.5	907.5	907.5	100.0
P	800.8	916.3	910.5	939.7	929.8	890.9	973.5	900.4	922.5	881.3	914.3	904.9	907.1	907.5	100.0
Mg	146.5	152.8	264.4	162.7	143.3	310.3	241.9	244.8	151.3	141.5	179.9	332.6	206.0	206	100.0
Fe	10.2	9.6	10.9	9.8	8.9	10.4	10.0	10.2	10.0	8.8	10.7	10.4	10.0	10	100.0
K	801.3	905.4	1019.6	890.9	963.3	930.7	844.0	975.2	731.9	978.7	820.0	1029.2	907.5	907.5	100.0
I	0.04	0.10	0.07	0.05	0.06	0.09	0.12	0.09	0.08	0.07	0.09	0.09	0.1	0.08	100.0
Se	0.007	0.030	0.018	0.036	0.030	0.002	0.030	0.005	0.038	0.032	0.060	0.011	0.0	0.025	100.0
F	2.5	2.0	1.8	2.7	4.8	1.4	2.1	2.1	2.2	2.4	2.6	3.4	2.5	2.5	100.0
вит B1	1.1	0.8	1.1	0.9	0.8	1.2	0.9	1.2	1.0	0.8	0.9	1.1	1.0	1	100.0
вит B2	0.9	1.0	1.1	0.8	1.2	0.9	0.8	0.8	0.9	0.9	1.3	1.3	1.0	1	100.0
вит A	510.9	498.6	590.8	587.4	587.5	717.2	416.8	628.1	490.4	495.1	694.8	715.7	577.8	577.5	100.0
вит D	8.3	3.3	12.1	6.9	8.6	13.0	8.5	13.0	6.1	6.6	5.6	4.0	8.0	8	100.0
вит C	34.1	66.1	53.0	48.3	54.8	38.5	65.5	39.1	29.4	60.2	57.4	47.6	49.5	49.5	100.0

Нормы питания по 12-дневному меню для детей 7-10 лет, посещающих ЛДП г.Зимы .

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	В среднем за 12 дней	Суточная норма, г	% вып. от сут.нормы	отклоне ние от сут.норм ы
Хлеб пшеничный	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	165	75.2	-24.8
Хлеб ржаной	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	88	75.0	-25.0
Мука пшеничная	21	17	1.4	1.5	56	32				2	8	10	12.4	16.5	75.2	-24.8
Крупа, бобовые	70		31	40	40		68	45	30	49	33	40	37.2	49.5	75.1	-24.9
Макаронные изд	12.5					68			68				12.4	16.5	75.0	-25.0
Картофель	86	275	110	133	270	66	250	154.5	126	251	65	65	154.3	205.7	75.0	-25.0
Овощи	36	255	316	189	295	174	243	286	288	329	198	163.5	231.0	308	75.0	-25.0
Фрукты свежие		175	285		245	76	255		235	255	76	230	152.7	203.5	75.0	-25.0
Фрукты сухие			30	30				30		30		30	12.5	16.5	75.8	-24.2
Сок	180	180	180	180	180	180	150	150	150	150	150	150	165.0	220	75.0	-25.0
Кондитерские изд.					50						50		8.3	11	75.8	-24.2
Сахар	25	25	25	25	25	25	25	25	24	25	24	24	24.8	33	75.0	-25.0
Масло сливочное	26.5	27	35	24	31	26	21.75	13.75	28	25	14.75	25	24.8	33	75.2	-24.8
Масло раст.	5	11	7	24	6	6	24	2.5	24	25	8	6	12.4	16.5	75.0	-25.0
Яйцо	5	22	40		10	47		46	48		69	11	24.8	33	75.3	-24.7
Молоко	300	50	200	500	200	150	120	400	300	150	300	300	247.5	330	75.0	-25.0
Творог		171		40		171					121		41.9	55	76.2	-23.8
Мясо	100	40	79	139		79	39	25		79	39	79	58.2	77	75.5	-24.5
Курица	25		25		25		122		100	25		25	28.9	38.5	75.1	-24.9
Субпродукты (печень, язык, сердце)		150									147		24.8	33	75.0	-25.0
Рыба					210	89		210	68				48.1	64	75.1	-24.9
Сметана		11.5		15	10.5	10	15	14		15	8		8.3	11	75.0	-25.0
Сыр	25			25			25			24			8.3	11	75.0	-25.0
Чай	1	1.2		1	1.2	1	1.2		1	1.1	1.2		0.825	1.1	75.0	-25.0
Кофейный напиток	9.8							10					1.65	2.2	75.0	-25.0
Какао			3.5			3.5						3	0.833	1.1	75.8	-24.2
Соль	2.5	2.5	2.5	2.5	2.4	2.5	2.5	2.4	2.5	2.5	2.5	2.4	2.475	3.3	75.0	-25.0
Дрожжи	1					1							0.17	0.22	75.8	-24.2
Крахмал	15						15						2.5	3.3	75.8	-24.2

1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша молочная ячневая	Запеканка из творога	Каша молочная рисовая	Каша молочная пшенная	Каша молочная кукурузная	Запеканка из творога	Каша молочная геркулесовая	Каша молочная пшеничная	Каша молочная манная
Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном	Какао с молоком	Чай с молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
Сыр	Масло сливочное	Яйцо отварное	Сыр	Масло сливочное	Яйцо отварное	Сыр	Масло сливочное	Яйцо отварное
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Сок апельсиновый	Сок вишневый	Сок яблочный	Сок грушевый	Сок мультифрукт	Сок яблочный	Сок апельсиновый	Сок фруктовый	Сок мультифрукт
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Кукуруза конс.	Икра свекольная	Маринад из моркови	Огурец св.долькой	Помидор св. долькой	Зел.горошек кнос	Огурец св.долькой	Маринад из моркови	Кукуруза конс.
Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп с фрикадельками	Борщ из св.капусты	"Ленинградский" со сметаной	Суп с домашней лапшой	Суп сливочный с рыбой	Щи из св. каусты со сметаной	Свекольник	Суп картофельный с сайрой
Мясные тефтели (п/ф высокой степени готовности)	Печень тушеная в соусе	Жаркое по-домашнему с мясом	Биточек мясной	Рыба в сметанном соусе	Гуляш	Бедро отварное с маслом сливочным	Рыба с овощами	Котлета куриная
Каша перловая	Картофельное пюре		Капуста тушеная	Картофельное пюре	макаронные изделия отварные	Каша гречневая	Рис отварной	макаронные изделия отварные
Кисель из кураги	Напиток из св.груш	Компот из с/ф	Компот из кураги	Напиток апельсиновый	Напиток из св.яблок	кисель из кураги	Компот из чернослива	Напиток апельсиновый
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Блинчики с джемом (пром.произв.)	Мандарин	Банан	Ватрушка с творогом	Коржи молочный	Блины со сгущ.молоком	Груша	Сдоба"	Булочка домашняя
Чай с сахаром	Йогурт	Снежок	Молоко	Бифидок	Чай с сахаром	Йогурт	Молоко кипяченое	Бифидок

10день	11день	12день
Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша молочная "Дружба"	Пудинг из творога	Каша молочная кукурузная
Чай с сахаром	Какао с молоком сгущ	Какао с молоком
Сыр порционный	Масло сливочное	Яйцо отварное
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Сок виноградный	Сок персиковый	Сок абрикосовый
Обед	Обед	Обед
Огурец св.долькой	Помидор св.долькой	Зел.горошек
Супкартофельный с горохом	Суп из овощей	Суп с клецками
Азу с мясом	Печень по строгановски	Плов с мясом
	Каша гречневая	
Компот из с/ф	Напиток лимонный	Компот из чернослива
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник
Мандарин	Коржик молочный	Яблоко
Снежок	Молоко кипяченое	Бифидок