



Согласовано:

Начальник Лагеря
Лемеш Е.С.
"30"



Утверждаю:

И.П. Смирнов И.А.

Индивидуальный предприниматель Смирнов И.А.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ (одинадцатидневное) МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ на летний городской оздоровительный лагерь "Юный художник" на базе МОУ "Сланцевской средней общеобразовательной школы №3

с 30 июля по 25 августа 2026 года

Возраст: от 12 и старше

Сезон весенне-летний

№ Рецептуры сборника	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
									В1	С	А	Е	Р	Са	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	Y	Б													
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
	1 день/четверг/ Завтрак																			
Сб.2017г №183	Каша молоч.жидк.из гречн.крупы с масл.	200/10	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	1,64	65,20	1,90	183,58	245,75	99,23	2,87						
Сб.2017г №377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83			14,20	4,40	2,40	0,36						
Сб.2017г №1	Хлеб белый	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55						
Сб.2017г №338	Банан	230	2,45	0,77	33,89	154,56		16,10	32,20		12,88	45,08	67,62	0,92						
	Батончик Бон Тайм	20	0,70	5,83	8,80	177,00			0,50	0,32	7,00	14,00	4,50	0,64						
	ИТОГО	732	16,32	20,11	117,22	805,46	0,26	20,57	97,90	2,87	229,16	352,73	190,25	5,34						
	ОБЕД																			
Сб.2017г №19	Огурец свежий/доп.гарнир/ Борщ св.кап.с картоф.мясом отв.и сметаной	50	0,35	0,05	0,90	6,00	0,02	0,01	0,10	0,15	8,50	15,00	7,00	0,25						
Сб.2017г №82		250/20/5	10,20	9,80	24,60	212,60	0,06	12,20	5,00	0,50	14,60	48,60	50,20	1,44						
Сб.2017г №260	Гуляш	100/50	20,04	21,12	4,91	246,00	0,02	1,80		1,24	35,40	175,55	30,41	3,00						
Сб.2017г №309	Макароны отварные	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08			1,47	16,00	46,00	10,00	1,00						
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80						
Сб.2017г №1	Хлеб черный, хлеб белый	90/50	9,91	1,45	68,19	325,37	0,16			1,62	41,40	131,30	42,20	2,12						
	Йогурт Имунеле	100	2,90	2,70	10,70	117,89	0,05	3,61	11,11	0,36	13,78	21,44	13,51	1,94						
	ИТОГО	1115	51,20	45,32	167,10	1263,66	0,41	21,62	16,21	5,19	143,68	451,89	161,32	12,55						
	ПОЛДНИК																			
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	ВСЕГО	1847	67,52	65,43	284,32	2069,12	0,67	42,19	114,11	8,06	372,84	804,62	351,57	17,89						

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)					Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	11	12	13	14			
	2 день/пятница/ЗАВТРАК																		
С6.2017г№210	Омлет натуральный	200	16,20	20,44	16,50	386,21	0,14		0,34	432,75	1,82	137,45	301,00	21,52	3,42				
С6.2017г№379	Кофейный напиток на молоке	200	3,18	2,68	15,96	100,60	0,04		1,30	20,00	0,40	125,78	90,00	14,00	0,13				
С6.2017г№1	Хлеб белый	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05				0,65	11,50	43,50	16,50	0,55				
С6.2017г№338	Нектарин	150	1,35	0,15	14,25	67,50	0,06		15,00		1,05	30,00	51,00	24,00	0,90				
	ИТОГО	600	24,68	23,77	70,86	671,21	0,29		16,64	452,75	3,92	304,73	485,50	76,02	5,00				
	ОБЕД																		
С6.2017г №45	Салат из белокочанной капусты	75	0,99	2,45	4,71	44,70	0,02		14,15		2,85	21,63	20,84	21,24	0,38				
С6.2017г№102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,33	19,23	194,43	0,15		5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83				
С6.2017г№235	Шницель рыбный натуральный	100	9,10	12,93	8,63	174,00	0,05		2,58	22,75	0,60	92,00	144,64	26,21	2,00				
С6.2017г№312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54		5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14				
С6.2015г№342	Компот из св.плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02		0,90		0,22	14,18	5,14	4,40	6,03				
С6.2017г№1	Хлеб черный, хлеб белый	90/50	9,91	1,45	68,19	325,37	0,16				1,62	41,40	131,30	42,20	2,12				
	ИТОГО	965	29,16	25,42	154,14	999,40	1,94		28,46	66,95	7,94	261,69	542,30	167,90	13,50				
	ПОЛДНИК																		
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ВСЕГО	1565	53,84	49,19	225,00	1670,61	2,23		45,10	519,70	11,86	566,42	1027,80	243,92	18,50				

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)				Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	1																
	3 день/суббота/ЗАВТРАК																
Сб.2017г№173	Каша мол.вязкая пшеница с маслом	200/10	11,19	14,90	26,19	374,00	0,18	0,96	54,80	1,96	148,42	206,37	54,89	1,63			
Сб.2017г№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83			14,20	4,40	2,40	0,36			
Сб.2017г№1	Хлеб белый	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55			
Сб.2017г№3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/30	10,22	16,45	19,45	266,73	0,05	0,21	118,00	0,77	275,60	187,80	23,70	0,74			
Сб.2017г№338	Киви	100	1,10	0,66	11,33	83,05	0,33	101,97	44,00	1,61	33,99	53,46	18,70	1,80			
	ИТОГО	662	26,59	32,53	96,32	902,68	0,61	105,97	216,80	4,99	483,71	495,53	116,19	5,08			
	ОБЕД																
Сб.2017г№19	Помидор свежий/доп.гарнир/	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50			7,00	13,00	10,00	0,45			
Сб.2017г№92	Щи кв.кап.с картоф.мясом отв.сметаной	250/20/5	1,99	5,40	17,65	164,60	0,05	12,70	5,00	0,84	52,20	48,70	23,20	0,95			
Сб.2017г№290	Кура тушеная в соусе	100/50	19,32	11,98	4,40	202,50	0,08	0,21	31,20	0,75	61,87	177,27	24,36	3,25			
Сб.2017г№304	Рис отварной	200	4,90	8,04	54,32	311,28	0,04		40,00	0,90	27,20	182,22	56,32	1,56			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80			
Сб.2017г№1	Хлеб черный,хлеб белый	90/50	9,91	1,45	68,19	325,37	0,16			1,62	41,40	131,30	42,20	2,12			
	Вафля Ух-Ты	30	1,20	10,26	8,31	166,50	0,01		1,00	0,30	6,00	14,00	4,00	0,60			
	ИТОГО	1045	38,87	37,43	174,57	1268,85	0,39	29,41	77,20	4,41	209,67	580,49	168,08	11,73			
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ВСЕГО	1707	65,46	69,96	270,89	2171,53	1,00	135,38	294,00	9,40	693,38	1076,02	284,27	16,81			

ПОЛДНИК

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			3	4	5			7	8	9	10	11	12	13	14			
	1	2																
	4 день/понеделник/																	
	ЗАВТРАК																	
СБ.2017г №222	Пудинг из творога/запеченный/ с повид.	200/20	18,22	28,80	45,30	486,20	0,10	0,40	0,10	136,80	1,20	146,20	262,80	20,90	0,75			
СБ.2017г №360	Кисель из повидла	200	0,10		29,06	114,00	0,02	0,12			0,24	14,00	7,56	3,40	0,32			
СБ.2017г №338	Апельсин	170	1,02	0,23	9,63	51,23			71,40	9,52	0,23	40,46	27,43	15,53	0,34			
	ИТОГО	590	19,34	29,03	83,99	651,43	0,12	71,92	146,32		1,67	200,66	297,79	39,83	1,41			
	ЗАВТРАК																	
СБ.2017г №19	Огулец свежий/доп.гарнир/	50	0,35	0,05	0,90	6,00	0,02	0,01	0,10		0,15	8,50	15,00	7,00	0,25			
СБ.2017г №98	Суп крестьян.с крутой и сметаной	250/5	2,25	3,12	16,00	156,40	0,10	3,22			0,64	32,80	112,60	33,40	1,22			
СБ.2017г №278	Тефтели мясные соус сметанный	90/50	9,25	10,34	12,11	178,45	0,06	0,85	40,10		1,46	33,03	104,44	21,66	1,03			
СБ.2014г №216	Картофель тушеный	200	4,19	14,11	28,15	260,00	0,02	21,59	16,00		0,44	44,26	112,92	38,20	1,63			
СБ.2017г №701	Напиток яблочный	200	0,16		23,88	98,56	0,01	1,80			0,22	6,40	4,40	3,60	0,18			
СБ.2017г №1	Хлеб черный, хлеб белый	90/50	9,91	1,45	68,19	325,37	0,16				1,62	41,40	131,30	42,20	2,12			
	Йогурт Имунеле	100	2,90	2,70	10,70	117,89	0,05	3,61	11,11		0,36	13,78	21,44	13,51	1,94			
	ИТОГО	1085	29,01	31,77	159,93	1142,67	0,42	31,08	67,31		4,89	180,17	502,10	159,57	8,37			
	ПОЛДНИК																	
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ВСЕГО	1675	48,35	60,80	243,92	1794,10	0,54	103,00	213,63		6,56	380,83	799,89	199,40	9,78			

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	2										3	4	5
	1																	
	5 день/вторник/ЗАВТРАК																	
Сб.2017г№173	Каша молоч.вязкая теркул.с маслом	200/10	20,20	19,70	32,20	324,40	0,30	1,95	30,20	2,20	188,40	312,20	85,50	3,10				
Сб.2017 г №382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,18	1,59	24,40	0,44	152,22	124,56	21,34	0,48				
Сб.2017г№1	Хлеб белый	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55				
Сб.2017г№3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/30	10,22	16,45	19,45	266,73	0,05	0,21	118,00	0,77	275,60	187,80	23,70	0,74				
Сб.2017г№338	Мандарин	130	0,78	0,17	7,19	36,57	0,09	36,57	9,62	0,17	33,71	16,38	10,57	0,09				
	ИТОГО	670	39,23	40,36	100,57	863,20	0,67	40,32	182,22	4,23	661,43	684,44	157,61	4,96				
	ОБЕД																	
Сб.2017г №19	Огулец свежий/доп.гарнир/	50	0,35	0,05	0,90	6,00	0,02	0,01	0,10	0,15	8,50	15,00	7,00	0,25				
Сб.2017г№99	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,25	5,18	10,01	162,50	1,00	20,20	12,20	1,44	38,40	52,20	24,90	1,10				
Сб.2017г№265	Плов	200	16,83	37,56	34,52	408,00	0,52	1,71		1,00	13,80	232,80	52,72	2,41				
Сб.2017г№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,08	152,80	0,02	0,73		0,22	32,48	23,44	17,46	0,70				
Сб.2017г№1	Хлеб черный,хлеб белый	90/50	9,91	1,45	68,19	325,37	0,16			1,62	41,40	131,30	42,20	2,12				
	Мини рулет клубничный	35	2,50	7,50	29,00	185,00	1,25			1,40	23,50	16,80	17,20	0,80				
	Йогурт Агуша	180	5,22	4,86	19,26	212,20	0,09	6,50	20,00	0,65	24,80	38,60	24,32	3,50				
	ИТОГО	1055	37,72	56,69	193,96	1451,87	3,06	29,15	32,30	6,48	182,88	510,14	185,80	10,88				
	ПОЛДНИК																	
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	ВСЕГО	1725	76,95	97,05	294,53	2315,07	3,73	69,47	214,52	10,71	844,31	1194,58	343,41	15,84				

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)				Энергетическая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
	1																		
	6 день/среда/ЗАВТРАК																		
Сб.2017г№223	Запеканка из творога с повидлом	200/20	28,40	25,20	38,20	546,20	0,10	0,55	158,70	1,45	245,50	288,00	37,40	1,36					
Сб.2017г№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83			14,20	4,40	2,40	0,36					
Сб.2017г№.338	Яблоко	130	0,43	0,43	11,18	53,73		11,44	5,72	0,69	18,29	12,57	9,19	2,51					
	ИТОГО	572	28,96	25,65	64,58	661,93	0,10	14,82	164,42	2,14	277,99	304,97	48,99	4,23					
	ОБЕД																		
Сб.2017г№19	Помидор свежий/доп.гарнир/	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50			7,00	13,00	10,00	0,45					
Сб.2017г№103	Суп картофел.с макар.изд-ми	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25		0,75	29,20	67,58	27,28	1,13					
Сб.2017г№268	Биточки мясные рубленые	100	15,91	14,40	16,00	261,00	0,07	0,32	40,80	0,36	40,31	175,60	55,20	2,56					
Сб.2017г№312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80					
Сб.2017г№.1	Хлеб черный,хлеб белый	90/50	9,91	1,45	68,19	325,37	0,16			1,62	41,40	131,30	42,20	2,12					
	Йогурт Имунеле	100	2,90	2,70	10,70	117,89	0,05	3,61	11,11	0,36	13,78	21,44	13,51	1,94					
	ИТОГО	1040	37,06	24,79	159,55	1067,41	1,98	33,68	96,11	3,29	196,69	525,52	191,79	12,14					
	ПОЛДНИК																		
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	ВСЕГО	1612	66,02	50,44	224,13	1729,34	2,08	48,50	260,53	5,43	474,68	830,49	240,78	16,37					

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14			
	7 день/четверг/ЗАВТРАК																	
Сб.2017г.№181	Каша мол.жидкая манная с маслом	200/10	13,26	17,36	33,42	352,70	0,05	0,48	43,25	0,13	175,43	145,14	22,56	0,34				
Сб.2017г.№379	Кофейный напиток на молоке	200	3,18	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0,40	125,78	90,00	14,00	0,13				
Сб.2017г.№1	Хлеб белый	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Батончик кроканг	28	0,70	4,44	6,87	152,20			0,50	0,32	5,00	10,50	6,20	0,74				
Сб.2017г.№338	Нектарин	150	1,35	0,15	14,25	67,50	0,06	15,00		1,05	30,00	51,00	24,00	0,90				
	ИТОГО	638	22,44	25,13	94,65	789,90	0,20	16,78	63,75	2,55	347,71	340,14	83,26	2,66				
	ОБЕД																	
Сб.2017г. №19	Огулец свежий/доп.гарнир/	50	0,35	0,05	0,90	6,00	0,02	0,01	0,10	0,15	8,50	15,00	7,00	0,25				
Сб.2015г. №96	Рассольник Ленин.со сметаной	250/5	3,15	4,00	30,20	146,80	0,08	15,12	5,00	0,80	50,20	234,80	32,20	1,24				
Сб.2015г.№250	Бефстроганов	125	22,80	34,65	7,68	435,00	0,08	1,11	49,20	0,35	64,98	256,72	33,68	3,60				
Сб.2017г.№309	Макароны отварные	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08			1,47	16,00	46,00	10,00	1,00				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80				
Сб.2017г.№1	Хлеб черный,хлеб белый	90/50	9,91	1,45	68,19	325,37	0,16			1,62	41,40	131,30	42,20	2,12				
	Йогурт Имунеле	100	2,90	2,70	10,70	117,89	0,05	3,61	11,11	0,36	13,78	21,44	13,51	1,94				
	ИТОГО	1070	46,91	53,05	175,47	1386,86	0,49	23,85	65,41	4,75	208,86	719,26	146,59	12,95				
	ПОЛДНИК																	
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ВСЕГО	1708	69,35	78,18	270,12	2176,76	0,69	40,63	129,16	7,30	556,57	1059,40	229,85	15,61				

[illegible]

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)				Энергетическая				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
														3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1	2																				
	9 день/понедельник/																					
	Завтрак																					
Сб.2017г№173	Каша молоч.вязк. "Дружба" с маслом	200/10	12,50	16,00	33,60	314,70	0,20	0,96	54,80	2,84	133,38	156,72	37,22	0,81								
Сб.2017г№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83			14,20	4,40	2,40	0,36								
Сб.2017г№1	Хлеб белый	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55								
Сб.2017г№3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/30	10,22	16,45	19,45	266,73	0,05	0,21	118,00	0,77	275,60	187,80	23,70	0,74								
	ИТОГО	562	26,80	32,97	92,40	760,33	0,30	4,00	172,80	4,26	434,68	392,42	79,82	2,46								
	ОБЕД																					
Сб.2017г№101	Суп картоф.с крупой и мясн.фрикадел.	250/25	6,20	5,60	22,30	198,80	0,15	5,93		0,64	41,48	137,80	38,25	1,83								
Сб.2017г№287	Голубцы с мясом,рисом /ленивые/смет	216/20	14,95	15,42	25,27	371,85	0,11	21,20	41,37	2,55	79,77	190,60	51,00	1,80								
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80								
Сб.2017г№1	Хлеб черный,хлеб белый	90/50	9,91	1,45	68,19	325,37	0,16			1,62	41,40	131,30	42,20	2,12								
Сб.2017г№338	Груша	145	0,48	0,39	13,44	61,38		6,57	2,61	0,48	24,84	20,88	15,66	2,61								
	Йогурт Агуша	180	5,22	4,86	19,26	212,20	0,09	6,50	20,00	0,65	24,80	38,60	24,32	3,50								
	ИТОГО	1176	37,76	27,92	168,26	1256,20	0,53	44,20	63,98	5,94	226,29	533,18	179,43	14,66								
	ПОЛДНИК																					

	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14			
	1	2																
	10 день/вторник/ ЗАВТРАК																	
Сб-2017г №223	Запеканка из творога со стущеным молок.	200/20	32,15	24,33	61,60	546,20	0,13	1,04	158,43	1,74	330,20	373,35	58,43	1,41				
Сб-2017г №379	Кофейный напиток на молоке	200	3,18	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0,40	125,78	90,00	14,00	0,13				
Сб.2017г №338	Мандарин	110	0,66	0,14	6,08	30,94	0,01	30,94	8,14	0,14	28,52	13,86	8,94	0,07				
	ИТОГО	530	35,99	27,15	83,64	677,74	0,18	33,28	186,57	2,28	484,50	477,21	81,37	1,61				
	Обед																	
Сб.2017г №19	Отурец свежий/доп.гарнир/	50	0,35	0,05	0,90	6,00	0,02	0,01	0,10	0,15	8,50	15,00	7,00	0,25				
Сб.2004г №111	Борщ Сибирский с мясом отв.и сметан.	250/20/5	16,22	14,80	88,60	278,20	0,07	14,60	5,00	1,44	62,20	58,40	26,80	1,95				
Сб.2017г №291	Плов из птицы	200	16,95	18,87	34,52	355,33	0,11	6,03	19,47	0,95	46,35	175,33	54,04	1,97				
Сб.2017г №349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,08	152,80	0,02	0,73		0,22	32,48	23,44	17,46	0,70				
Сб.2017г №.1	Хлеб черный, хлеб белый	90/50	9,91	1,45	68,19	325,37	0,16			1,62	41,40	131,30	42,20	2,12				
	Йогурт Имунеле	100	2,90	2,70	10,70	117,89	0,05	3,61	11,11	0,36	13,78	21,44	13,51	1,94				
	ИТОГО	965	46,99	37,96	146,39	1235,59	0,43	24,98	35,68	4,74	204,71	424,91	161,01	8,93				
	ОБЕД																	
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	ВСЕГО	1495	82,98	65,11	230,03	1913,33	0,61	58,26	222,25	7,02	689,21	902,12	242,38	10,54				

Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
1																		
11 день/среда/ЗАВТРАК																		
С6.2017г№174	200/10	13,20	15,40	22,40	333,10	0,07	1,00	54,80	1,85	132,40	158,00	38,20	0,72					
Каши мол.вязкая из риса с маслом	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,18	1,59	24,40	0,44	152,22	124,56	21,34	0,48					
С6.2017 г №382	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55					
С6.2017г№1	230	2,45	0,77	33,89	154,56		16,10	32,20		12,88	45,08	67,62	0,92					
С6.2017г№338	50	2,50	15,00	31,00	172,00	0,03		1,50	0,30	9,00	16,00	7,00	0,80					
Вафля сливочная																		
ИТОГО	740	26,18	35,21	129,02	895,16	0,33	18,69	112,90	3,24	318,00	387,14	150,66	3,47					

Загородник Л.Е.

Исполнитель

*-может быть произведена замена сезонными фруктами