Утверждаю

Директор МОБУ ООШ ЛГО с.Курское

	М.В.Приданников
20 мая	2025 г.

Цикличное восьмидневное меню для организации питания учащихся пришкольного оздоровительного лагеря в возрасте от 6,5 до 10 лет и с 11 до 15 лет МОБУ ООШ ЛГО с.Курское

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

				Дети	om 11-1	5лет			Дети о	т 6,5 до 1	0 - лет	
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищев	вые вещес	гва (г)	Энергети ческая	Вес блюда	Пище	евые вещест	ва (г)	Энергети ческая
	рецентуры		(r)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	(г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)
		недел	ія 1 день 1	-								
Завтрак				_					_			
	247	Макароны (вермишель) отварные с сыром	180	6,62	5,42	31,73	202,14	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	167	икра овощная	80	2,48	4,95	8,94	58,40	80	2,48	4,95	8,94	58,40
	434	чай	180	0,133	0,05	12,19	62,08	180	0,13	0,05	12,19	62,08
		Бутерброд с маслом сливочным	60	1,68	0,33	12,99	59,7	50	1,40	0,28	10,83	49,75
итого за завтрак			500	10,913	10,75	65,85	382,32	490	10,63	10,70	63,69	372,37
Обед												
	т.к.37 57	Суп рисовый на курице	250	16,99	14,73	20,32	188,08	220	14,95	12,96	17,88	165,51
	рец 1 376	сложный гарнир№1 (картофель отварной,капуста тушеная с мясом)	200	8,85	9,29	21	209,28	180	7,97	8,36	18,90	188,35
	рец 14	салат из свежих огурцов и помидоров	100	3,28	6,16	3,46	173,72	80	2,62	4,93	2,77	138,98
	т.к.20 250	Компот из сухих фруктов	200	0,43	0	31,1	131,20	200	0,43	0,00	31,10	131,20
		Хлеб ржаной	35	2,41	0,45	14,31	72,8	30	2,07	0,39	12,27	62,40
итого за обед			785	31,96	30,63	90,19	775,08	710	28,04	26,64	82,92	686,44
Полдник												
	т.к.32.34	печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65
	458	Фрукт свежий (яблоко,груша, банан,слива и др)	100	0,9	0,1	9,5	59,7	100	0,90	0,10	9,50	59,70
	435	Йогурт питьевой (2,5% жирности)	230	3,62	5,79	24	162	180	2,83	4,53	18,78	126,78
итого за полдник			350	6,12	10,69	46,1	320,35	300	5,33	9,43	40,88	285,13
Итого за день			1635	48,99	52,07	202,14	1477,75	1500,00	44,00	46,76	187,48	1343,94
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4,0			0,9	1,0	4,0	

1 неделя 2 день

				Дети	om 11-1.	5 лет			Дети о	от 6,5 до I	10 -лет	
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищен	вые вещес	тва (г)	Энергети	Bec	Пищ	евые вещест	ва (г)	Энергети
1			(г)	Б	ж	У	ческая ценность	блюда (г)	Б	Ж	У	ческая ценность
Завтрак									_			
	т.к.46 23	Суп молочный "Дружба (пшено/пшеничная)	250	7,4	9,31	2,88	226	220	6,512	8,19	2,53	198,88
	431	Чай с сахаром	200	1,8	1,6	12,4	70,00	180	1,62	1,44	11,16	63,00
		Масло сливочное	15	1,14	3,3	4,2	3,75	10	0,76	2,20	2,80	2,50
		Хлеб пшеничный	50	5,2	3,2	36,4	87,11	40	4,16	2,56	29,12	69,69
итого за завтрак			515	15,54	17,41	55,88	386,86	450	13,05	14,39	45,61	334,07
Обед												
	т.к. 3 269	Суп рыбный	200	10,2	5,2	12,6	198,02	180	9,18	4,68	11,34	178,22
	т.к.6 194	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	4,52	26,45	202,14	110	4,05	3,31	19,40	148,24
	451	Котлеты из говядины	100	9,45	7,18	5,16	135,63	70	6,62	5,03	3,61	94,94
	рец 14	салат из свежих огурцов рец№1	100	0,72	6,16	3,46	73,72	80	0,58	4,93	2,77	58,98
	22	Кисель	200	0,36	0	30,5	127	200	0,36	0,00	30,50	127,00
		Хлеб ржаной	50	12	3,2	36,4	87,11	50	12,00	3,20	36,40	87,11
иого за обед			800	38,25	26,26	114,57	823,62	690	32,78	21,15	104,02	694,48
Полдник			•									
	57	Запеканка творожная	100	12,29	8,14	14,7	163,2	80	9,83	6,51	11,76	130,56
	Ī	Сгущен.молоко	30	1,44	5	11,09	65,6	20	0,96	3,33	7,39	43,73
	243	Компот яблочный	200	0,12	0,12	44,98	98,00	200	0,12	0,12	44,98	98,00
итого за полдник			330	13,85	13,26	70,77	326,8	300	10,91	9,97	64,13	272,29
Итого за день			1645	67,64	56,93	241,22	1537,28	1620,00	47,85	33,67	197,27	1300,84
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,9	4,0			1,0	0,7	4,0	

1 неделя 3 день

				Дети о	om 11-71	!5лет			Дети о	т 6,5 до 1	0 - лет	
	No		Bec	Пищевь	ые вещес	ства (г)	энергет	Bec	Пищен	вые вещес	гва (г)	Suchici
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ическая ценност	блюда	Б	ж	У	ическая ценност
Завтрак									_			
		Омлет натуральный запеченный или сваренный на пару (рец №2)	200	8,61	14,7	4,02	300,30	180	7,75	13,23	3,62	270,27
	1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	2	18,4	13,15	253,00	40	1,33	12,27	8,77	168,67
	76	Икра кабачковая (рец №1)	80	1,2	5,3	6,2	77,00	80	1,20	5,30	6,20	77,00
	430	Чай с сахаром	200	1,8	1,6	12,4	70,00	200	1,80	1,60	12,40	70,00

итого за завтрак			540	13,61	40	35,77	700,3	500	12,08	32,40	30,98	585,94
Обед					•							
	т.к.37 57	Суп гречневый с курицей	200	4,7	4,63	14,32	148,08	200	4,70	4,63	14,32	148,08
	362	Картофельное пюре рец 2	150	3,06	4,08	20,45	137,25	150	3,06	4,08	20,45	137,25
	т.к.43 34	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом	80	10,48	11,44	7,68	175,2	60	7,86	8,58	5,76	131,40
	т.к.4 38	салат Степной из различных овощей	100	7,32	4,87	1,10	77,78	70	5,12	3,41	0,77	54,45
	т.к.20 250	Компот из сухих фруктов	200	0,7	0	31,1	131,20	180	0,63	0,00	27,99	118,08
	481	Хлеб пшеничный	50	12	3,2	36,4	87,11	40	9,60	2,56	29,12	69,69
итого за обед			780	38,26	28,22	111,05	756,62	700	30,97	23,26	98,41	658,94
Полдник												
	458	Фрукт свежий (яблоко,груша, банан,слива и др)	120	1	0,15	13	79,7	100	0,83	0,13	10,83	66,42
		сок	200	0,9	0	16,38	68,4	180	0,81	0,00	14,74	61,56
	т.к.57 34	шоколад	35	3,28	5,8	25,6	150,35	20	1,87	3,31	14,63	85,91
итого за полдник			355	5,18	5,95	54,98	298,45	300	3,52	3,44	40,20	213,89
Итого за день			1675	57,05	74,17	201,80	1755,37	1500	46,57	59,09	169,60	1458,77
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,5	4,0			1,1	1,4	4,0	

1 неделя 4 день

				Дети	om 11-1	5лет			Дети о	т 6,5 до 1	'0 - лет	
		Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищев	вые вещес	гва (г)	Энергети ческая ценность	Вес блюда	Пищ	евые вещест	ва (г)	Энергети ческая ценность
Прием пищи	№ рецептуры			Б	Ж	У	(ккал)	(L)	Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак									_			
	221	Каша вязкая на молоке (гречневая с сахаром)	220	9,32	10,18	33,6	223,16	200	8,47	9,25	30,55	202,87
	432	Чай полусладкий	250	1,6	1,6	13,15	70	250	1,60	1,60	13,15	70,00
	13	сыр сычужный твердый порциями	20	3,96	3,96	4,2	5,75	10	1,98	1,98	2,10	2,88
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/10	50	6,14	11,4	43,15	214,43	40	4,91	9,12	34,52	171,54
итого за завтрак			540	21,02	27,14	94,1	513,34	500	16,96	21,95	80,32	447,29
завтрак 2												
	123	Кисломолочный напиток	1					0				
итого за 2 завтрак			1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед												
	101	щи из свежей капусты на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	2,23	4,95	1,2	145,89	200	1,78	3,96	0,96	116,71
	355	рис отварной рецю1	150	4,1	8,7	42,7	265,5	130	3,55	7,54	37,01	230,10
	302	печень по строгоновски	75	11,77	6,65	3,83	112,5	60	9,42	5,32	3,06	90,00
	71	огурец соленый	80	0,66	0,30	3,00	15,00	80	0,66	3,00	2,05	38,07
	т.к.44 34	Сок	200	0,9	0	16,38	68,4	200	0,90	0,00	16,38	68,40
		Хлеб ржаной	40	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,81	0,34	10,73	54,60

итого за обед			795	22,07	21,05	81,42	680,09	700	18,12	20,16	70,19	597,88
Полдник												
	тк95 469	булочка домашняя	80	2,24	3,75	24,24	121,07	60	8,44	4,70	7,85	103,77
	т.к.78 397	Какао с молоком	150	4,25	2,65	17,36	116,91	150	4,25	2,65	17,36	116,91
	т.к.57 34	Яблоко	100	0,52	0	13,46	58,22	100	0,52	0,00	13,46	58,22
	т.к.32 34	Печенье	20,00	1,2	0,5	16	70	20,00	1,20	0,50	16,00	70,00
итого за полдник			370	8,21	6,9	71,06	366,2	350	14,41	7,85	54,67	348,90
Итого за день			1706	51,30	55,09	246,58	1559,63	1550	49,50	49,96	205,18	1394,07
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,9	4,0			1,0	1,0	4,0	

1 неделя 5 день

			Дети от 3-7 лет					Дети о	т 1,5 до 3	'-х лет		
П	№		Вес блюда	Пищев	вые вещес	гва (г)	Энергети ческая	Bec	Пищ	евые вещест	ва (г)	Энергети ческая
Прием пищи	рецептуры	Ннаименование бдюда	(r)	Б	ж	У	ценность (ккал)	блюда (г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)
Завтрак							-				-	-
	т.к.17 51	Каша манная молочная жидкая	250	11,2	9,9	31,2	246,8	200	8,96	7,92	24,96	197,44
		Сыр	15	2,68	4,4	0	41,12	10	1,79	2,93	0,00	27,41
		Масло сливочное	15	3,42	3,3	4,2	3,75	10	2,28	2,20	2,80	2,50
	т.к.6 264	Чай полусладкий	200	0	0	6	22,44	200	0,00	0,00	6,00	22,44
	504	конфеты шоколадные	20	0,42	2,46	20,82	107,7	20	0,42	2,46	20,82	107,70
		Хлеб пшеничный	50	1,68	0,33	12,99	59,70	40	1,34	0,26	10,39	47,76
итого за завтрак			550	19,4	20,39	75,21	481,51	480	14,79	15,78	64,97	405,25
Завтрак 2												
	123	Кисломолочный напиток										
итого за 2 завтрак			0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0	0
Обед				_					_			
	т.к.36 81	Суп гороховый с гренками	250	13,35	8,5	51,28	293,91	200	10,68	6,80	41,02	235,13
	664	Пельмени из говядины или свинины с маслом	150	7,97	9,19	15,77	177,67	130	6,91	7,96	13,67	153,98
	17	Салат из моркови с растительным маслом	100	3,6	5,85	28,35	180	80	2,88	4,68	22,68	144,00
	т.к.44 34	Сок	200	0,9	0	16,38	68,4	200	0,90	0,00	16,38	68,40
		Хлеб ржаной	50				72,8	50	0,00	0,00	0,00	72,80
итого за обед			750	25,82	23,54	111,78	792,78	660	21,37	19,44	93,75	674,31
Полдник												
	75	оладьи сповидлом	100	7,85	9,06	3,21	124,93	70	5,50	6,34	2,25	87,45
	т.к.20 250	Компот из сухих фруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	150	0,32	0,00	17,80	68,44
	т.к.57 34	Яблоко	100	0,8	0,2	13,46	58,22	100	0,80	0,20	13,46	58,22
итого за полдник			350	8,97	9,26	34,47	251,59	320,00	6,62	6,54	33,51	214,11
Итого за день			1650	54,19	54,76	221,46	1525,88	1460,00	42,77	41,76	192,23	1293,67

		i				•					
	среднедневная сбадансированность		1,0	1,0	4.0		0.9	0.9	4.0	i l	
	1		-,0	-,0	-,0		0,5-	0,5-	-,0	. ,	

2 неделя 1 день

		2 110,4	еля 1 день	Temu on	n 11- do	15 лет		I	Temu on	ı 6,5 do 10	-ти леп	n
		Γ	,	,	вые вещес			,	,	евые вещесті		
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Б	ж	У	Энергети ческая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Б	Ж	У	Энергети ческая ценность (ккал)
Завтрак												
	94	Вареники с творожным фаршем	180	17,5	12,6	34,72	342	150	14,58	10,50	28,93	285,00
	355	Салат из моркови с растительным маслом	90	3,6	5,85	28,35	160	70	2,8	4,55	22,05	124,44
		бутерброд с маслом и сыром	60	4,02	6,6	0	55,5	50	3,35	5,50	0,00	46,25
	т.к.6 264	Чай полусладкий	200	0	0	6	22,44	200	0,00	0,00	6,00	22,44
		мармелад желейный	30	1,68	0,33	12,99	59,7	30	1,68	0,33	12,99	59,70
итого за завтрак			560	26,8	25,38	82,06	639,64	500	22,41	20,88	69,97	537,83
Завтрак 2												
	123	Кисломолочный напиток	1						0,00	0,00	0,00	0,00
итого за 2 завтрак			1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед									_	_		
	115	Свекольник с мясом, со сметаной	250	6	4,25	21,5	147,5	220	5,28	3,74	18,92	129,8
	55	Запеканка из печени с рисом	180	6,39	9,6	17,771	193,271	150	5,33	8,00	14,81	161,06
	т.к.56 19	Салат из морской капусты	90	0,41	3,81	0,68	55,50	80	0,36	3,39	0,60	49,33
	т.к.44 34	Сок	200	0,9	0	16,38	68,4	200	0,90	0,00	16,38	68,40
		Хлеб ржаной	50	2,41	0,45	14,31	72,8	40	1,93	0,36	11,45	58,24
итого за обед			770	16,11	18,11	70,641	537,471	690	13,80	15,49	62,16	466,83
Полдник						1				1	1	
	123	Кисломолочный напиток	180	3,22	2,88	4,6	57,5	150	2,68	2,40	3,83	47,92
	т.к.32 34	Печенье	40	1,6	4,8	12,6	98,65	30	1,20	3,60	9,45	73,99
r	т.к.32 34	фрукт свежий (яблоко,банан)	100	0,52	0,45	14,46	79,30	100	0,52	0,45	14,46	79,30
			1	_					0,00	0,00	0,00	0,00
итого за полдник			321	5,34	8,13	31,66	235,45	280	4,40	6,45	27,74	201,20
Итого за день		_	1652	48,25	51,62	184,36	1412,56	1470	40,61	42,82	159,88	1205,87
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,1	4,0			1,0	1,1	4,0	

2 неделя 2 день

			,	Дети от 11-до 15 лет Пищевые вещества (г) Эне					Jemu om	ı 6,5 do 10	-ти лег	m
	№		Вес блюда	Пищев	вые вещес	гва (г)	Энергети ческая	Bec	Пищ	евые вещесті	ва (г)	Энергети
Прием пищи	рецептуры	Наименование блюда	(г)	Б	ж	У	ческая ценность (ккал)	блюда (г)	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)
Завтрак												
	261	яйцо отварное, сваренное вкрутую	80	5,08	4,6	0,28	62,8	60	3,81	3,45	0,21	47,10
	т.к.56 19	Салат из морской капусты	45	1,7	3,81	6,6	77,00	45	1,70	3,81	6,60	77,00
		Масло сливочное	15	1,14	3,3	4,2	64,8	15	1,14	3,30	4,20	64,80
		Хлеб пшеничный	30	12	3,2	36,4	59,7	30	12,00	3,20	36,40	59,70
	431	чай с сахаром	250	0,25	0,07	12,75	52,5	250	0,25	0,07	12,75	52,50
	т.к.57 34	Яблоко	100	0,52	0	13,46	58,22	100	0,52	0,00	13,46	58,22
итого за завтрак			520	20,69	14,98	73,69	375,02	500	19,42	13,83	73,62	359,32
Завтрак 2					•	•			•	•	•	
	т.к.57 34		1					100	0,00	0,00	0,00	0,00
итого за 2 завтрак			1	0,00	0,00	0,00	0,00	100	0	0	0	0
Обед	1						·					
	т.к.37 57	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	5,99	6,73	14,32	175,1	200	4,79	5,38	11,46	140,08
	т.к.9 206	рис	150	2,8	5,2	20	137	130	2,43	4,51	17,33	118,73
	157	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом	80	10,48	7,3	7,8	175,2	60	7,86	5,48	5,85	131,40
	14	Салат из свеклы отварной	80	0,71	2,54	0,25	37,65	80	0,71	2,54	0,25	37,65
	т.к.20 233	Кисель	200	0	0	16	54	200	0,00	0,00	16,00	54,00
		Хлеб ржаной	40	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,81	0,34	10,73	54,60
итого за обед			800	22,39	22,22	72,68	651,75	700	17,60	18,24	61,62	536,46
Полдник					•	•			•		•	
	433	желе из экстракта плодового или ягодного сока рец №1	80	2,8	0,01	14,2	68	60	2,10	0,01	10,65	51,00
	т.к.20 250	Компот из сухих фруктов	150	0,32	0	17,8	116,00	150	0,32	0,00	17,80	116,00
	т.к.57 34	блины с молоком сгущ рец №2	100	3,07	12	13,46	188,00	90	2,76	10,80	12,11	169,20
итого за полдник			1							0,00	0,00	0,00
Итого за день			331	6,19	12,01	45,46	372	300	5,18	10,81	40,56	336,20
			1652	49,27	49,21	191,83	1398,77	1600	42,20	42,88	175,81	1231,98
		среднедневная сбалансированность		1.0	1,0	4,0			1.0	1.0	4,0	

2 неделя 3 день

	дети от 11-ти до 15 лет	Дети от 6,5 до 10 - лет

Прием пищи	№	Пищевые вещества (п		тва (г)	Энергети	Bec	Пище	ва (г)	Энергети			
Завтрак	л <u>е</u> рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)	блюда (г)	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)
				_		•						
	221	вермишель отварная с сыром	200	6,2	3	45	224,60	200	6,20	3,00	45,00	224,60
	71	огурец соленый	80	0,66	0,30	3,00	15,00	80	0,66	3,00	2,05	38,07
	13	бутерброд с маслом	60	1,51	11,72	22,99	52,8	40	1,01	7,81	15,33	35,20
итого за завтрак	т.к.20 233	кисель	200	0	0	16	54	180	0,00	0,00	14,40	48,60
завтрак 2			540	8,37	15,02	86,99	346,4	500	7,87	13,81	76,78	346,47
итого за 2 завтрак	123	Кисломолочный напиток	1							0,00	0,00	0,00
Обед			1	0,00	0,00	0,00	0,00	135	3,78	0,00	0,00	0,00
				_								
	115	Рассольник со сметаной рец 1	200	5,44	6,82	18,35	153,04	200	5,44	6,82	18,35	153,04
	298	бефстрогонов из мяса отварного (с маслом растительным)	90	10,33	12,81	3,84	172,25	80	9,18	11,39	3,41	153,11
	360	картофель отварной (рец 20 с маслом сливочным	130	6	5,5	17,85	144	100	4,62	4,23	13,73	110,77
	310	Котлеты из свинины	80	10,48	11,44	7,68	175,2	60	7,86	8,58	5,76	131,40
	355	салат Степной	80	3,70	5,95	28,35	180,00	80	0,66	3,00	2,05	38,07
	т.к.44 34	Сок	180	0,9	0	16,38	68,4	180	0,90	0,00	16,38	68,40
итого за обед		Хлеб ржаной/пшеничный	50	2,41	0,45	14,31	72,8	40	1,93	0,36	11,45	58,24
Полдник			810	39,26	42,97	106,76	965,69	740	30,59	34,38	71,13	713,03
	57	Запеканка яблочно-творожная	150	19	9,04	23,7	242	100	12,67	6,03	15,80	161,33
		сгущенное молоко	20	1,44	1,69	11,09	65,6	20	1,44	1,69	11,09	65,60
итого за полдник	243	Компот яблочный	180	0,12	0,12	44,98	67,90	180	0,12	0,12	44,98	67,90
			350	20,56	10,85	79,77	375,50	300	14,23	7,84	71,87	294,83
Итого за день												
		_	1701	68,19	68,84	273,52	1687,59	1675,00	56,46	56,03	219,78	1354,33
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4,0			1,0	1,0	4,0	

3 неделя 4 день

				Дети от 3-7 лет				Дети от 1,5 до 3 -x лет				
Прием пищи	No			Пищевые вещества (г)		гва (г)	Энергети	Bec	Пищевые вещества (г)		Энергети	
	<u>No</u>	Наименование олюда	Вес блюда (г)				ческая ценность	блюда				ческая ценность
Завтрак	рецептуры	рецентуры	(1)	Б	Ж	У	(ккал)	(L)	Б	Ж	У	(ккал)

	110	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	150	5,24	7,82	18,75	166,79
	т.к.12 263	Чай без сахара	180	0	0	0	0	180	0,00	0,00	0,00	0,00
		Масло сливочное	5	1,14	3,3	4,2	3,75	3	0,68	1,98	2,52	2,25
итого за завтрак		Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,99	59,7	23	1,29	0,25	9,96	45,77
Завтрак 2			415	9,8	14,05	42,19	285,83	356	7,21	10,05	31,23	214,81
		Tro.	I	1	T	l _					1	
итого за 2 завтрак	123	Кисломолочный напиток	125	3,5	3,13	5	62,5	115	3,22	2,88	4,60	57,50
Обед			125	3,50	3,13	5,00	62,50	115	3,22	2,8796	4,6	57,5
				_	_							
	т.к.37 57	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	5,99	6,73	14,32	148,08	180	5,39	6,06	12,89	133,27
	т.к.6 153	Жаркое по-домашнему	130	8,85	9,29	17,91	189,28	110,00	7,49	7,86	15,15	160,16
	т.к.4 38	Салат из сельди с луком	60	7,32	4,87	1,10	77,78	50	6,10	4,06	0,92	64,82
	233	Кисель из концентрата	180	0	0	17,5	70	150	0,00	0,00	14,58	58,33
итого за обед		Хлеб ржаной	38	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,90	0,36	11,30	57,47
Полдник			608	24,57	21,34	65,14	557,94	520	20,88	18,33	54,84	474,06
	т.к.95 469	Булочка домашняя	60	8,62	7,42	42,83	270,83	60	8.62	7,42	42,83	270,83
		Булочка домашняя Яблоко	90					90	- , -	0.00		
				0,52	0	13,46	58,22		0,52	- ,	13,46	58,22
итого за полдник	т.к.78 397	Какао с молоком	150	2,44	2,65	11,36	76,97	150	2,44	2,65	11,36	76,97
	-		300	11,58	10,07	67,65	406,02	300	11,58	10,07	67,65	406,02
Итого за день												
			1448	49,45	48,59	179,98	1312,29	1291,00	42,89	41,33	158,32	1152,38
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,1	4,0			1,1	1,0	4,0	

3 неделя 5 день

				Дети от 3-7 лет					Дети от 1,5 до 3 -х лет					
Прием пищи	No	Наименование олюда	D 6	Пищевые вещества (г)			Энергети	Bec	Пищевые вещества (г)			Энергети		
завтрак	<u>№</u> рецептуры		Вес блюда (г)	Б	Ж	У	ческая ценность (ккал)	блюда (г)	Б	ж	У	ческая ценность (ккал)		
											-	-		
	т.к.17 54	Каша манная молочная жидкая	200	8,2	9,9	31,2	246,8	150	6,15	7,43	23,40	185,10		
		Сыр	5	1,34	2,2	0	18,5	3	0,80	1,32	0,00	11,10		
	т.к.12 263	Чай без сахара	180	0	0	0	0	180	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Масло сливочное	5	1,14	3,3	4,2	3,75	3	0,68	1,98	2,52	2,25		
итого за завтрак		Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,99	59,7	23	1,29	0,25	9,96	45,77		
Завтрак 2			420	12,36	15,73	48,39	328,75	359	8,93	10,98	35,88	244,22		

итого за 2 завтрак	123	Кисломолочный напиток	125	3,5	3,13	5	62,5	110	3,08	2,75	4,40	55,00
Обед			125	3,50	3,13	5,00	62,50	110	3,08	2,7544	4,4	55
	т.к. 3 269	Суп рыбный	200	7,66	8,08	22,1	198,02	180	6,89	7,27	19,89	178,22
	5	Голубцы ленивые	150	10,13	12,68	8,7	189,75	130	8,78	10,99	7,54	164,45
	14	Салат из свеклы отварной	50	0,71	2,54	0,25	37,65	40	0,57	2,03	0,20	30,12
	т.к.44 34	Сок	180	0,9	0	16,38	68,4	180	0,90	0,00	16,38	68,40
итого за обед		Хлеб ржаной	38	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,90	0,36	11,30	57,47
Полдник			618	21,81	23,75	61,74	566,62	560	19,04	20,65	55,31	498,66
		-		_					_			
	88	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,5	229,8	60	6,29	6,54	19,88	172,35
	т.к.20 250	Компот из сухих фруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	150	0,32	0,00	17,80	68,44
итого за полдник	т.к.57 34	Яблоко	100	0,57	0	14,95	64,69	100	0,57	0,00	14,95	64,69
			330	9,27	8,72	59,25	362,93	310	7,18	6,54	52,63	305,48
Итого за день												
			1493	46,94	51,33	174,38	1320,80	1339,00	38,22	40,92	148,21	1103,36
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,2	4,0			1,0	1,1	4,0	