



Утверждаю:
Директор МОБУ СОШ с. Кульчурово
Л.А.Латыпова
№ 135 от 22.05.2022 года

Примерное меню на оздоровительный лагерь дневного пребывания

(01.06.2022-21.06.2022 год)

**для обучающихся возрастной категории от
7 до 11 лет МОБУ СОШ с.Кульчурово**

Рацион: Центр с дневным пребыванием детей Возраст с 7 до 11 лет
День 1

Рацион: Центр с дневным пребыванием детей Возраст с 7 до 11 лет

День 1

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Центр с дневным
 пребыванием детей возраст с 7 до 11
 лет **День1** **11 лет** **анием дете** **Возраст с 7 до**
День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элнменты			витамины		
					ЭНЕГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	С, мг
	каша	191	Каша манная молочная	150/4	161,5	4,49	6	2,23	95,2	14,17	0,2	0,05	0,11	0,14
Завтрак	гор. Напит	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0
	хлеб бел.	1	бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
	фрукты		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд. Изд.		вафли	30	125,1	2,95	3,54	12,3	10,5	0	0	0	0	0,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				624	491,35	9,84	18,14	41,88	134,1	35,32	3,6	0,14	0,18	12,64
Обед	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	60	14,4	0,66	0,12	2,28	5,6	8	0,36	0,02	10	40
	1 блюдо	53,42	пци из свежей капусты со сметаной	210	81	2	5	7	37,98	17,16	0,62	0,05	0,05	24,04
	2 блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	100	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0
	сладкое	38,62	Сок натуральный	200	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	104	3	0	22	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	710	705	6	22	104	105,49	61,87	6,61	0,48	0,38	26,93
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1334	1154	16	32	153	229,25	86,87	8,51	0,64	0,53	38,59

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
--

Рацион: Центр с дневным пребыванием детей Возраст с 7 до 11 лет День 3

[illegible]

Рацион: Центр с дневным пребыванием детей	возраст с 7 до 11 лет	анием дете до 11 лет	Возраст с 7
---	-----------------------	----------------------	-------------

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Центр с дневным пребыванием
детей возраст с 7 до 11 лет

анием дете Возраст с 7 до
11 лет

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	гор.блюдо	181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	237,47	4,6	9,96	32,25	97,17	27,21	0,46	0,05	0,14	0,95
	гор.напиток	289	Какао с молоком	200	98	3,6	3,3	13,7	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	107	5	3	14,5	102,94	14,8	0,14	0,04	0,05	0,02
	фрукты		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд.изд.		Шоколад	25	137,5	1,72	8,92	13,1	23	0	0	0	0	35
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	638,72	14,92	25,18	86,3	353,48	80,23	4,23	0,16	0,36	48,99
Обед	закуска	33	салат Пестрый	80	72	0,8	4	8,3	20,83	12,23	1,13	0,01	0,02	3,14
	1 блюдо	54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	109,77	2,09	5,01	13,9	25,42	27,76	0,82	0,09	0,06	13,44
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	2	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0
	сладкое	38,62	Сок натуральный	200	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	104	3	0	22	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	790	859,77	24,89	25,01	128,2	113,76	84,7	7,94	0,53	0,41	19,47
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	1498,49	39,81	50,19	214,5	467,24	164,93	12,17	0,69	0,77	68,46

Рацион: Центр с дневным пребыванием детей
возраст с 7 до 11 лет

анием дете Возраст с7
до 11 лет

День 6

[illegible]

**Рацион: Центр с дневным пребыванием
детей возраст с 7 до 11 лет**

детей возраст с 7 до 11 лет

день 7

[illegible]

Рацион: Центр с дневным
пребыванием детей возраст с 7
до 11 лет

Прием пищи		Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элнменты			витамины		
						энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	гор.блюдо	210	плов с изюмом	150	292	13,6	38,8	3,5	15,33	30,08	0,66	0,04	0,03	1,36	
	гор.напиток	289	Какао с молоком	200	98	3,6	3,3	13,7	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	
	хлеб	1	бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0	
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5	
	конд.изд.	38,63	печенье	30	124,8	2,8	1,5	27	7,65	0	0,55	0,012	0,012	0	
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	719,55	22,4	52,2	71,55	161,45	78,2	5,46	0,172	0,242	14,38	
Обед	закуска	32	Салат Школьный	80	1,2	5,9	5,1	78	21,86	14,36	0,75	0,03	0,03	3,52	
	1 блюдо	53,42	пци из свежей капусты со сметаной	210	81	2	5	7	37,98	17,16	0,62	0,05	0,05	24,04	
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	60\40	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89	
	гарнир	168	Гороховое пюре	150	243	14,75	4,8	34,66	78,2	72,2	4,6	0,04	0,1	0	
	сладкое	294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0	
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0	
			ИТОГО ЗА ОБЕД	790	749	37	27	186	194,04	142,25	9,89	0,46	0,61	29,74	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	1469	59	79	258	355,9	220,45	15,35	0,632	0,852	44,12	

**Рацион: Центр с дневным пребыванием
детей возраст с 7 до 11 лет**

Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элнменты			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	каша	180	каша ячневая рассыпчатая	150/4	179	5	20	3	89,93	58,6	1,56	0,15	0,07	8,48
	гор. Напит	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб бел.	3	Бутерброд с сыром	30/10	107	5	3	14,5	102,94	14,8	0,14	0,04	0,05	0,02
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд.изд.		Шоколад	25	137,5	1,72	8,92	13,1	23	0	0	0	0	35
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	619	524,53	11,78	31,93	53,54	238,97	85,49	4,52	0,23	0,16	58,8
обед	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	60	14,4	0,66	0,12	2,28	5,6	8	0,36	0,02	10	40
	2 блюдо	67,32	Свекольник со сметаной	210	113	2	5	15	46,28	28,85	1,47	0,07	0,07	15,48
	гарнир	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	60\40	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	сладкое	302	каша гречневая вязкая с маслом	150/5	181,64	4,81	8,49	21,5	12,84	2,58	2,5	0,16	0,09	0
	хлеб бел.	305,11	витаминизированный кисель	200	93	0	0	24	0	0	0	0,38	0,43	0
	хлеб черн.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	775	705	21	26	98	106,1	69,46	7,33	0,9	10,81	57,37
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1394	1229	33	58	152	345,07	154,95	11,85	1,13	10,97	146,17

Прием пищи				Выход, г	пищевые ценности				минеральные элнменты			витамины		
Раздел	№ рец.	Блюдо	энергетическая пенность (ккал)		Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	С, мг	
Завтрак	каша	493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	186	5	7	26	102,16	29,46	0,65	0,1	0,13	1,01
	гор. Напит	306	Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	0,48	0	0,06	0	0	0
	хлеб	1	бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд.изд.		вафли	30	125,1	2,95	3,54	12,3	10,5	0	0	0	0	0,65
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	613	582	17	24	76	141,24	50,61	4,08	0,19	0,2	13,51
Обед	закуска	246,14	огурцы свежие нарезка	60	6	0	0	0	6,8	5,6	0,2	0,01	0,02	2,8
	1 блюдо	129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	175,69	6,62	3,83	28,57	34,14	32,01	2,25	0,28	0,11	9,32
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	90	142	8	23	9	29,01	16,05	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0
	сладкое	38,62	Сок натуральный	200	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	775	700	24,12	32,31	56,43	101,65	76,74	8,24	0,71	0,44	12,21
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1388	1255	43,72	56,01	127,13	344,95	163,66	8,97	0,96	0,67	12,71

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Центр с дневным
пребыванием детей

Возраст с 7 до 11 лет

День 12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элнменты			витамины		
					ЭНЕГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	каша	191	Каша манная молочная	150/4	161,5	4,49	6	2,23	95,2	14,17	0,2	0,05	0,11	0,14
	гор. Напит	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0
	хлеб бел.	1	бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд. Издел.		вафли	30	125,1	2,95	3,54	12,3	10,5	0	0	0	0	0,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				624	491,35	9,84	18,14	41,88	134,1	35,32	3,6	0,14	0,18	12,64
Обед	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	60	14,4	0,66	0,12	2,28	5,6	8	0,36	0,02	10	40
	1 блюдо	53,42	пци из свежей капусты со сметаной	210	81	2	5	7	37,98	17,16	0,62	0,05	0,05	24,04
	2 буюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	100	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0
	сладкое	38,62	Сок натуральный	200	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	104	3	0	22	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	710	705	6	22	104	105,49	61,87	6,61	0,48	0,38	26,93
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1334	1154	16	32	153	229,25	86,87	8,51	0,64	0,53	38,59

Рацион: Центр с дневным пребыванием детей Возраст с 7 до 11 лет
День 13

[illegible]

Рацион: Центр с дневным пребыванием
детей возраст с 7 до 11 лет

День 14

[illegible]

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ
ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Рацион: Центр с дневным
пребыванием детей возраст с 7 до 11
лет

День
15

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	гор.блюдо	181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	237,47	4,6	9,96	32,25	97,17	27,21	0,46	0,05	0,14	0,95
	гор.напиток	289	Какао с молоком	200	98	3,6	3,3	13,7	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	107	5	3	14,5	102,94	14,8	0,14	0,04	0,05	0,02
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд. Издел.		Шоколад	25	137,5	1,72	8,92	13,1	23	0	0	0	0	35
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	638,72	14,92	25,18	86,3	353,48	80,23	4,23	0,16	0,36	48,99
Обед	закуска	33	салат Пестрый	80	72	0,8	4	8,3	20,83	12,23	1,13	0,01	0,02	3,14
	1 блюдо	54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	109,77	2,09	5,01	13,9	25,42	27,76	0,82	0,09	0,06	13,44
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	2	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66	0,88	0,09	0,03	0
	сладкое	38,62	Сок натуральный	200	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	104	3	0	22	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	790	859,77	24,89	25,01	128,2	113,76	84,7	7,94	0,53	0,41	19,47
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	1498,49	39,81	50,19	214,5	467,24	164,93	12,17	0,69	0,77	68,46

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ
ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Рацион: Центр с дневным
пребыванием детей возр:
7 до 11 лет

День 16

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элнменты			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	каша	173	каша гречневая с маслом	150/5	240	8,66	5,6	14	14	132,5	4,5	0,25	0,13	0
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0
	хлеб	1	бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд. Издел.		вафли	30	125,1	2,95	3,54	12,3	10,5	0	0	0	0	0,65
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	608	569,85	14,01	17,74	53,65	52,9	153,65	7,9	0,34	0,2	12,5
Обед	закуска	15	салат из свежих помидоров и огурцов	80	48	0,6	3,8	2,9	12	9,66	0,45	0,02	0,02	4,56
	1 блюдо	56,21	Суп с мелко шинкованными овощами со сметаной	200/10	85,66	1,71	4,62	9,18	27,58	18,16	0,66	0,07	0,05	17,07
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	90	142	8	23	9	29,01	16,05	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	138,21	Картофельное пюре	160	157,53	3,51	5,42	23,56	57,16	35,71	1,36	0,17	0,14	27,69
	сладкое	300	напиток витаминный	200	60	0	0	15,8	220	12,18	0,92	0,3	0,38	11,2
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный	25	104	3	0	22	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0

**Рацион: Центр с дневным пребыванием
детей возраст с 7 до 11 лет Дены1**

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Центр с дневным пребыванием детей возраст с 7 до 11 лет

День 18

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы			витамины		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
Завтрак	гор.блюдо	210	плов с изюмом	150	292	13,6	38,8	3,5	15,33	30,08	0,66	0,04	0,03	1,36
	гор.напиток	289	Какао с молоком	200	98	3,6	3,3	13,7	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
	хлеб	1	бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд. Издел.	38,63	печенье	30	124,8	2,8	1,5	27	7,65	0	0,55	0,012	0,012	0
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	719,55	22,4	52,2	71,55	161,45	78,2	5,46	0,172	0,242	14,38
Обед	закуска	32	Салат Школьный	80	1,2	5,9	5,1	78	21,86	14,36	0,75	0,03	0,03	3,52
	1 блюдо	53,42	пци из свежей капусты со сметаной	210	81	2	5	7	37,98	17,16	0,62	0,05	0,05	24,04
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	60\40	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	гарнир	168	Гороховое пюре	150	243	14,75	4,8	34,66	78,2	72,2	4,6	0,04	0,1	0
	сладкое	294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	790	749	37	27	186	194,04	142,25	9,89	0,46	0,61	29,74
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	1469	59	79	258	355,9	220,45	15,35	0,632	0,852	44,12

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Центр с дневным пребыванием
детей возраст с 7 до 11 лет

День 19

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности			минеральные элнменты			витамины			
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	С, мг
Завтрак	каша	180	каша ячневая рассыпчатая	150/4	179	5	20	3	89,93	58,6	1,56	0,15	0,07	8,48
	гор. Блюдо	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	107	5	3	14,5	102,94	14,8	0,14	0,04	0,05	0,02
	фрукт		свежие фрукты	200	58,75	0	0	12,75	20	11,25	2,75	0,04	0,04	12,5
	конд. Издел.		Шоколад	25	137,5	1,72	8,92	13,1	23	0	0	0	0	35
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	619	524,53	11,78	31,93	53,54	238,97	85,49	4,52	0,23	0,16	58,8
обед	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	60	14,4	0,66	0,12	2,28	5,6	8	0,36	0,02	10	40
	2 блюдо	67,32	Свекольник со сметаной	210	113	2	5	15	46,28	28,85	1,47	0,07	0,07	15,48
	гарнир	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	60\40	183	10	12	9	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
	сладкое	302	каша гречневая вязкая с маслом	150/5	181,64	4,81	8,49	21,5	12,84	2,58	2,5	0,16	0,09	0
	хлеб бел.	305,11	витаминизированный кисель	200	93	0	0	24	0	0	0	0,38	0,43	0
	хлеб черн.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
		421,11	хлеб ржано- пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
			ИТОГО ЗА ОБЕД	775	705	21	26	98	106,1	69,46	7,33	0,9	10,81	57,37
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1394	1229	33	58	152	345,07	154,95	11,85	1,13	10,97	146,17