

ценности приготавливаемых блюд в период летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием с 02.06.2025г. по 28.06.2025г. Возрастная группа 6,5-10лет

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовленных блюд в период летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием в оздоровительном лагере																				
№ рациона	Наименование блюд	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества								Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A
1 день	2022/54-24к	200	8,3	10,1	37,6	274,9	339	216	143	49	186	1,32	52	3,1	35	0,54	0,18	0,15	0,13	41,6
	2022/54-21гн	200	4,6	3,6	12,6	100,4	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	0,68	0,04	0,17	0	17,3
Завтрак	Хлеб																			
	Хлеб пшеничный/Сыр твердых сортов	45	5,76	4,66	14,73	124,13	271,7	40,9	138	9,5	94,5	0,47	0,96	3,98	4,49	0,11	0,03	0,056	0,15	39
Итого за завтрак		445	18,66	18,36	64,93	499,43	660,7	476,9	424	92,5	410,5	2,88	64,96	9,37	77,49	1,33	0,25	0,376	0,28	97,9
	2022/54-20з	30	0,85	0,05	1,75	11,05	82	25	5,3	5,5	16	0,19	0	0,35	0	1,2	0,03	0,01	0	9
Обед	Рассольник																			
	2022/54-3с																			
2022/54-21м	ленинградский / курица отварная	250	9,76	7,54	17,08	175	282,94	484,63	92,13	43,97	102,26	1,2	25,71	5,92	69,37	7,54	0,09	0,075	0	135,29
	2022/54-11г	100	2,13	3,46	13,2	92,93	108	416,66	26	4,95	56	0,68	18,66	0,52	28,66	6,8	0,08	0,073	0,06	15,86
2022/54-7б	Картофельное пюре																			
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,3	105,3	69	277	55	36	162	0,59	107	9,47	456	0,9	0,07	0,09	0,13	7,22
2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,6	0,7	20,8	4,5	3,6	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	199,6	37,2	0,8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,79	16,48	0,44	0,012	0	0
	Итого за обед	730	28,5	18,36	63,99	556,01	837,24	1334,79	194,23	113,82	416,86	5	152,65	27,93	561,82	32,96	0,764	0,294	0,19	167,67
Итого за завтрак и обед		1175	47,16	36,72	120,92	1055,44	1457,94	1811,63	616,23	200,92	627,96	7,66	217,91	9,37	699,31	34,29	1,014	0,67	0,47	265,57

	№ рациона	Наимено вание блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
2 день	2022/54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	5,8	3,3	207,9	335	171	117	23	118	1,08	49	7,78	20	0,52	0,07	0,14	0,07	34,6		
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
Завтрак		Хлеб пшеничный	30	2,26	0,26	14,73	70,33	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,32	0,96	1,8	4,34	0	0,02	0,006	0	0		
	Пром.		430	8,26	6,06	54,13	305,03	485,3	219,5	127,4	31	144,7	2,11	49,96	9,58	24,34	0,56	0,09	0,156	0,07	34,9		
Итого за завтрак																							
	2022/54-3з	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,9	87	4,2	6	7,8	0,27	0,6	0,12	6	7,5	0,02	0,01	0	39,9		
Обед		Суп крестьянский с крупой																					
	2022/54-11с / 2022/54-21м	(рисовой) / курица отварная	250	10,98	7,57	14,23	169,31	152,81	301,43	35,18	35,93	83,5	0,89	23,56	5,39	55,37	8,56	0,054	0,058	0	133,59		
	2022/54-6г	Рис отварной	100	2,46	3,2	24,33	135,66	102	31,06	4,6	16	48,66	0,32	14	4,82	18	0	0,02	0,02	0	12,26		
		Котлета из фарша индейки	75	34,36	17,16	25,27	271	498,71	181,6	33,85	21,28	149,07	1,38	1,85	1,42	7,28	0,96	0,16	4,4	0	0,04		
	2003/2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
		Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	199,6	37,2	0,8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,79	42,89	0,44	0,012	0	0		
	Пром.																						
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0		
Итого за обед			750	53,41	28,71	101,04	754,1	1137,62	732,39	93,53	102,71	369,63	5,18	41,29	23,42	92,44	59,95	0,748	4,534	0	186,09		
			1180	61,67	34,77	155,17	1059,13	1622,92	951,89	220,93	133,71	514,33	7,29	91,25	33	116,78	60,51	0,838	4,69	0,07	220,99		

	№ рациона	Наимено вание блю	Масса пропорци и в граммах	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3 день		Каша молочная манная (жидкая)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

	№ рациона	Наимено вание блюда	Масса пропорции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
4 день	2022/54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	336	157	116	27	124	0,53	50	4,09	31	0,53	0,07	0,12	0,07	27,2		
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
Завтрак		Бутерброд с																					
	2003/89	повидло	50	2,38	0,24	29,14	128,24	128,9	65,1	9,4	11,3	27,3	0,86	4,1	3	7,25	0,1	0,05	0,01	0	0		
Итого за завтрак			450	7,58	6,04	59,64	323,94	465,5	242,7	129,8	42,1	158,5	2,1	54,1	7,09	38,25	0,67	0,12	0,14	0,07	27,5		
	2022/54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	91	34	11	3,4	11	0,1	0	0,13	5,4	0,58	0,01	0,01	0	0,36		
		Суп картофельный с рыбной (минтай)																					
Обед	2022/54-20с		250	10,47	3,25	18,25	144,22	133,75	76,175	40	54,25	181,5	1,45	102,25	7,87	422,75	10,77	0,14	0,12	0,15	145,5		
		Макароны отварные	100	3,6	3,26	21,86	131,2	99,33	35,86	8	4,8	27,33	0,48	14	0,04	8	0	0,04	0,02	0,06	12,26		
	2022/54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	171	305	17	89	176	1,49	23	23,1	158	2,88	0,05	0,07	0	24,5		
		Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	3,6	42,6	2,76	3,6	7,2	0,15	0,54	0,13	2,7	0,8	0,006	0	0,012	38,4		
	2022/54-3г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	1,16	0	0,01	0	0,38		
		Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	199,6	37,2	0,8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,79	0	0,44	0,012	0	0		
Пром.		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0		
Итого за обед			760	46,72	9,96	83,09	608,74	882,58	1320,11	96,96	179,35	484,93	6,05	141,07	42,96	603,34	16,19	0,74	0,263	0,222	221,4		
			1210	54,3	16	142,73	932,68	1348,08	1562,81	226,76	221,45	643,43	8,15	195,17	50,05	641,59	16,86	0,86	0,406	0,292	248,9		

	№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины			
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A				
Бдень		Каша																							
	2022/54-25.1к	жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	342	170	149	28	134	0,42	51	6,2	39	0,61	0,05	0,15	0,05	26,4				
Завтрак	2022/54-4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	0,3	0,01	0,07	0	6,9				
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,26	14,73	70,33	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,32	0,96	1,8	4,34	0	0,02	0,006	0	0				
Итого за завтрак			430	9,16	6,76	52,13	305,73	511,7	279,2	212	42,1	199,5	1,51	56,46	8,88	53,34	0,91	0,08	0,226	0,05	33,3				
Обед		Салат из белочной капусты	60																						
	2022/54-7з	Суп		1,6	6,1	6,2	85,7	89	248	40	15	30	0,56	11	0,26	13	34,8	0,02	0,03	0	122				
	2022/54-8с / й / курица отварная		250	16,38	6,34	20,63	205,1	173,18	573,31	39,06	64,06	155,5	2,3	27,18	9,71	85,37	6,85	0,19	0,091	0	129,15				
		Каша пшенная(рассыпчатая)																							
	2022/54-12г	Рыба тушеная в томате	100	4,26	4,33	23,66	150,53	101,33	69,33	11,33	28	80,66	0,92	15,33	0,97	11,33	0	0,12	0,02	0,066	14,2				
		овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	81	299	31	39	146	0,74	101	8,62	442	1,91	0,06	0,06	0,12	221				
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3				
		Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	199,6	37,2	0,8	5,6	26	0,44	1,26	2,4	5,79	0	0,44	0,012	0	0				
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	193	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0				
	Итого за обед			750	37,1	22,8	90,95	716,06	827,71	1320,94	137,09	169,56	492,76	6,84	155,79	31,23	557,49	43,6	0,884	0,247	0,186	486,65			
Итого за завтрак и обед			1180	46,26	29,56	143,08	1021,79	1339,41	1600,14	349,09	211,66	662,26	8,35	212,25	40,11	610,83	44,51	0,964	0,473	0,236	519,95				

	№ рациона	Наимено вание блюд	Масса пропорции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
бдень	2003/262	Макароны, запеченные с яйцом	140	7,02	9,74	25,31	220	331,55	127,99	53,41	21,84	102,92	1,07	0	0	0	0,32	0,11	0,16	0	0,09		
	2022/54- 2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
	Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,49	1,44	2,7	6,52	0	0,03	0,01	0	0		
Итого за завтрак			385	10,62	10,14	53,81	352,3	556,7	190,44	66,81	31,94	139,37	2,27	1,44	2,7	6,52	0,36	0,14	0,18	0	0,39		
	2022/54- 20з	Горошек зеленый	30	0,85	0,05	1,75	11,05	82	25	5,3	5,5	1,16	0,19	0	0,35	0	1,2	0,03	0,01	0	9		
Обед	2022/54- 1с /	Щи из свежей капусты со сметаной																					
	2022/54- 21м	/ курица отварная	250	13,8	7,61	7,43	153,93	176,68	325,31	52,06	44,31	93,75	1,05	26,18	7,63	67,82	14,35	0,037	0,061	0	138,9		
	2003/280	Оладьи с молоком стуженные																					
	2022/54- 2гн	Чай с сахаром	130	10,12	10,27	60,37	374	266,83	274,87	174,44	28,39	177,68	0,92	7,56	5,47	31,37	1,03	0,14	0,25	0,05	0,06		
	Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
Итого за обед			60	4,6	0,5	29,5	140,6	229,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,69	0	0,066	0,018	0	0		
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0		
Итого за завтрак и обед			700	31,57	18,83	115,45	757,58	938,51	775,08	258,7	104,5	381,03	4,7	35,66	26,32	107,88	16,62	0,327	0,373	0,05	148,26		
			1085	42,19	28,97	169,26	1109,88	1495,21	965,52	325,51	138,44	520,4	6,97	37,1	29,02	114,4	16,98	0,467	0,553	0,05	148,65		

	№ рациона	Наимено вание блюдов	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
7 день	2022/54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	347	274	139	63	233	1,85	51	14,6	62	0,52	0,21	0,17	0,13	40,2		
	2022/54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	0,68	0,04	0,17	0	17,3		
	Пром. 2022/54-13	Хлеб пшеничный/Сыр твердых сортов	50	6,92	6,14	14,76	142	311,7	45,5	182	11,2	119,5	0,53	0,96	4,7	4,35	0,14	0,03	0,06	0,19	52		
Итого за завтрак			450	20,12	21,04	61,66	515,3	708,7	539,5	464	108,2	482,5	3,47	63,96	21,59	104,35	1,34	0,28	0,4	0,32	109,5		
Обед		Салат из свежих овощей / помидоры / растительное масло	60	0,65	5,08	2,76	60	252,02	148,65	12,08	10,61	18,4	0,5	0	0	0	12,2	0,03	0,02	0	0		
	2003 / 61	Суп из овощей / курица отварная	250	9,8	5,24	10,38	127,68	189,93	418,06	25,81	46,56	99,75	1,14	26,18	7,51	74,87	9,4	0,07	0,066	0	131,15		
	2022/54-17с / 2022/54-21гн	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9	282	639	88	74	148	1,86	41	12,6	101	34	0,07	0,09	0	49,5		
	2022/54-21гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,26	14,73	70,33	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,35	0,96	1,8	4,34	0	0,02	0,006	0	0		
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0		
	Итого за обед		770	31,71	19,18	54,67	518,91	1057,25	1327,71	146,79	153,27	340,25	5,73	68,14	31,18	180,21	55,64	0,244	0,216	0	180,95		
Итого за завтрак и обед			1220	51,83	40,22	116,33	1034,21	1765,95	1867,21	610,79	261,47	822,75	9,2	132,1	52,77	284,56	56,98	0,524	0,616	0,32	290,45		

	№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
8 день	2022/54-10	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	254	180	110	17	203	2,1	42	26,1	63	0,3	0,06	0,4	2,18	183		
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
Завтрак		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,49	1,44	2,7	6,52	0	0,03	0,01	0	0		
	Пром.		395	16,3	18,4	31,9	357,8	479,25	242,65	123,5	27,1	239,45	3,32	43,44	28,8	69,52	0,34	0,09	0,42	2,18	183,3		
Итого за завтрак		Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	90	123	14	16	22	0,67	10	0,09	22	3,63	0,03	0,03	0	733		
	2022/54-11з	Суп фасоль	250	8,47	5,72	18	157,38	120,5	453,75	38	33,5	120,25	1,59	20,75	4,55	33,75	4,65	0,12	0,06	0	151		
Обед	2022/54-6т/ Прил-2 к МП12.4.02 60-21	Сырники/ Молоко стуженно	170	30,84	10,3	42,1	384,56	164	232	267,4	37,6	329,8	0,88	27,4	36,2	56	0,48	0,072	0,36	0,14	52,5		
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	229,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,69	0	0,066	0,018	0	0		
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0		
Итого за обед			770	185,87	182,72	238,2	620,18	793,5	896,65	248,9	245,8	405,85	174,8	202,67	187,51	234,44	178,32	170,27	170,142	170	1054,3		
	Итого за завтрак и обед		1165	202,17	201,12	270,1	977,98	1272,75	1139,3	372,4	272,9	645,3	178,12	246,11	216,31	303,96	178,66	170,36	170,562	172,18	1237,6		

	№ рациона	Наименование блюда	Масса порции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
9 день	2022/54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3	332	237	112	78	175	2,35	50	3,64	28	0,5	0,15	0,18	23,9	0,05		
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
	Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,28	0,24	14,76	71	149,7	27,9	6	4,2	0	0,02	0	4,5	0,007	0	0	0	0,07	0		
Итого за завтрак			445	9,58	6,04	47,76	285,1	482,3	285,5	122,4	86	182,2	3,08	50	8,14	28,007	0,54	0,15	0,19	23,97	0,35		
	2003/59	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,44	5,05	1,44	53	120,57	78,42	13,89	7,85	23,35	0,34	1,45	0,12	7,8	5,56	0,01	0,02	0	0		
		Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	140,75	233,25	189,5	24,25	153	0,44	26	3,1	39,75	0,91	0,075	0,22	0,03	29,75		
Обед	2022/54-19к	Глов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	291	383	20	108	234	2,02	40	27,5	169	2,36	0,08	0,08	0	147		
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
	Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	199,6	37,2	0,8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,79	0	0,44	0,012	0	0		
Итого за обед	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0		
			780	39,87	19,55	93,12	707,1	935,62	826,17	239,19	163,6	490,95	5,14	68,73	42,39	222,34	8,87	0,659	0,366	0,03	177,05		
	Итого за завтрак и обед		1225	49,45	25,59	140,88	992,2	1417,92	1111,67	361,59	249,6	673,15	8,22	118,73	50,53	250,347	9,41	0,809	0,556	24	177,4		

	№ рациона	Наименование блюда	Масса пропорции и в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества										Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
				Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A		
10 день Завтрак	2003/281	Оладьи с повидлом	130	8,08	7,72	63,16	353	150,71	204,05	85,81	20,25	114,68	1,24	6,68	6,48	26,48	0,88	0,13	0,14	0,05	0,05		
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
	Итого за завтрак		330	8,28	7,72	69,66	379,8	157,71	224,85	90,31	24,05	121,88	1,97	6,68	6,48	26,48	0,92	0,13	0,15	0,05	0,35		
Обед		Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	89	145	22	9,3	1,27	0,48	10	1,65	10	17,3	0,02	0,03	0,11	30,5		
	2022/54-6з	Суп картофельный с макаронными изделиями / курица отварная	250	6,3	6,79	11,94	134,09	33,8	366	36,48	26,45	79,27	1,27	5,83	3,22	50,96	8,38	0,052	0,012	0	141		
	2022/54-3м	Голубцы / Соус																					
	2022/54-1соус	Сметанный	230	17,25	17,66	13,76	284,64	237,2	557,39	76	39,29	192,7	2,73	35,71	1,85	74,28	22,02	0,063	0,152	0,089	30,03		
	2022/54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0,04	0	0,01	0	0,3		
	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	9,83	46,86	76,46	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,89	0	0,022	0,006	0	0		
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	0	0,054	0,024	0	0		
	Итого за обед		790	241,33	243,95	270,47	562,35	612,96	853,9	307,48	286,45	403,87	233,67	246,47	245,34	293,67	255,72	230,148	230,062	230,11	401,6		
	Итого за завтрак и обед		1120	249,61	251,67	340,13	942,15	770,67	1078,75	397,79	310,5	525,75	235,84	253,15	251,82	320,35	250,64	230,278	230,232	230,16	402,15		