



Директор МОУ СОШ № 3 *М.И.С.Ф.* Жаданов

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МОУ СОШ № 3**

с. Китаевского Новоселицкого района

Ставропольского края

(Оздоровительный лагерь дневного пребывания детей «Олимпийские надежды»)

МУ ДО ДОО(П)Ц



*Косица В.И.:*  
*Директор Уч. в.в. Кемениш*

1 неделя

## 1 день понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. денность,кка	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Макароны отварные с сыром	180/36	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	204	2015
масло сливочное 72,5%(порциями)	10	0,1	0,25	12,07	59,16	0,04	0	0	0	8,25	5,75	0	0,5		
Сок натуральный	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8	389	2015
Йогурт (инд. упаковка)	1/12	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8		
Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	59,16	0,04	0	0	0	8,25	5,75	0	0,5		
<b>Итого</b>		<b>11,97</b>	<b>11,2</b>	<b>71,24</b>	<b>441,82</b>	<b>0,28</b>	<b>16,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>82,2</b>	<b>50,7</b>	<b>90,6</b>	<b>5,4</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Ши из свежей капусты	250	1,80	5,00	6,90	80,60	0,00	33,40	0,20	2,20	19,30	51,50	36,20	0,90	87	2005
Жаркое по-домашнему	90/27	26,00	29,00	22,50	486,90	0,30	29,00	0,00	4,30	63,00	21,00	249,00	6,00	259	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
компот из яблок свежих	200	0,20		29,00	116,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	342	2005
Сок натуральный	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	70	2005
<b>Итого</b>		<b>31,15</b>	<b>34,40</b>	<b>77,71</b>	<b>778,75</b>	<b>0,36</b>	<b>62,40</b>	<b>0,20</b>	<b>6,50</b>	<b>95,50</b>	<b>81,70</b>	<b>285,20</b>	<b>7,70</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>43,12</b>	<b>45,60</b>	<b>148,95</b>	<b>1220,57</b>	<b>0,64</b>	<b>78,90</b>	<b>0,40</b>	<b>7,80</b>	<b>177,70</b>	<b>132,40</b>	<b>375,80</b>	<b>13,10</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. денность,кка	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Вареники с творогом	200/	22	16	20,1	290	0,03	1	0	0	34	307	302	0,2	395	2005
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
Кондитерское изделие(пряник)	0,05	1,65	1,4	38,65	175	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого</b>		<b>23,75</b>	<b>17,4</b>	<b>73,75</b>	<b>525</b>	<b>0,03</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>318</b>	<b>305</b>	<b>0,23</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	103	2005
Рыба, тушенная в томате с овощами	80/180	8,1	2,3	5,9	84	0	2,6	1	0,8	29	30	121	0,5	229	2005
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	0,2	29	47	85	1,1	128	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2005
Овощи свежие (помидоры)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	70	2005
<b>Итого</b>		<b>18,25</b>	<b>10,9</b>	<b>83,91</b>	<b>514,05</b>	<b>0,26</b>	<b>13,6</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>94,2</b>	<b>117,6</b>	<b>260</b>	<b>3,3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42</b>	<b>28,3</b>	<b>157,66</b>	<b>1039,05</b>	<b>0,29</b>	<b>14,6</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>129,2</b>	<b>435,6</b>	<b>565</b>	<b>3,53</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. денность,кка	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Запеканка из творога со сгущенным	200/4	27,9	23,5	29,4	449,3	0,1	0,9	0,1	2,3	39,9	124	194,4	1,4	223	2005
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	0,04	0	0	0	8,25	5,75	0	0,5		
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	0	21,2	60,3	59,6	0,5	379	

Итого		33,17	26,15	68,17	650,66	0,14	2,2	0,1	2,3	69,35	190,05	254	2,4		
<b>ОБЕД</b>															
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,60	5,40	17,50	140,70	0,20	9,60	0,30	4,00	35,60	48,80	83,70	2,10	98	2005
Рагу из мяса птицы	250	19,67	20,5	22,71	354,28	0,17	14,85	0,03	4,42	55,7	35,7	198,56	2,56	289	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Кисель из сока	200	0,10	0,00	26,90	110,20	0,00	3,00	0,00	0,00	5,00	15,20	9,10	0,10	359	2005
Фрукты свежие (апельсин)	1/20	3,00	1,00	42,00	192,00	0,80	20,00	0,00	0,80	84,00	16,00	56,00	1,20		
<b>Итого</b>		<b>31,52</b>	<b>27,30</b>	<b>128,42</b>	<b>891,83</b>	<b>1,23</b>	<b>47,45</b>	<b>0,33</b>	<b>9,22</b>	<b>193,50</b>	<b>124,90</b>	<b>347,36</b>	<b>6,76</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>64,69</b>	<b>53,45</b>	<b>196,59</b>	<b>1542,49</b>	<b>1,37</b>	<b>49,65</b>	<b>0,43</b>	<b>11,52</b>	<b>262,85</b>	<b>314,95</b>	<b>601,36</b>	<b>9,16</b>		

<b>4 день</b>															
Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Вареники с картофелем	200/10	8,29	13,96	387	0,08	0,08	0,62	0,43	0,05	61,48	270,73	294,6	2,58	395	2005
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	0,04	0	0	0	8,25	5,75	0	0,5		
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
<b>Итого</b>		<b>10,36</b>	<b>14,21</b>	<b>414,07</b>	<b>119,24</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>	<b>0,43</b>	<b>0,05</b>	<b>70,73</b>	<b>287,48</b>	<b>297,6</b>	<b>3,11</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Борщ со свежей капусты и картофелем	250	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2005
тефтели с подливкой	100/30	10,99	14,3	15,87	261,82	0	0	0	0	25,79	0,04		3,13	279/2	2005
Картофель отварной со сл. маслом	200	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	30	0	0,3	34,5	14,6	87,5	1,5	125	2005
Соус сметанный с томатом	30	25,51	0,52	1,49	24,03	0	0	0	0	0	0	0	0	331	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Чай с лимоном	200/7	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2005
Мороженое	100	3,9	12,3	28,9	260	0,042	0,7	118	0,3	29	109	107	0,93		
<b>Итого</b>		<b>48,65</b>	<b>37,12</b>	<b>113,37</b>	<b>940,3</b>	<b>0,302</b>	<b>56,2</b>	<b>118,2</b>	<b>2,9</b>	<b>141,59</b>	<b>214,54</b>	<b>261,8</b>	<b>9,16</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>59,01</b>	<b>51,33</b>	<b>527,44</b>	<b>1059,54</b>	<b>0,422</b>	<b>56,82</b>	<b>118,63</b>	<b>2,95</b>	<b>212,32</b>	<b>502,02</b>	<b>559,4</b>	<b>12,27</b>		

<b>5 день</b>															
Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>ЗАВТРАК</b>															
каша вязкая молочная манная	220	6,4	13,6	24,6	24,3	0,13	2,25	0,1	0,12	29,96	233,38	183,7	0,525	181	2005
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	0,04	0	0	0	8,25	5,75	0	0,5		
Кофейный напиток	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	0	21,2	60,3	59,6	0,5	379	2005
<b>Итого</b>		<b>11,67</b>	<b>16,25</b>	<b>63,37</b>	<b>225,66</b>	<b>0,17</b>	<b>3,55</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>59,41</b>	<b>299,43</b>	<b>243,3</b>	<b>1,525</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	70	2005
Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2005
Гуляш из мяса свинины	80/60	20,37	23,5	4,04	250,4	0,04	1,288		3,7	30,84	30,5	215,8	4,28	260	2005
каша гречневая со сливочным маслом	180	6,5	4	30,8	177,7	0	0	0	0	101	15,1		342		
Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2005
<b>Итого</b>		<b>29,77</b>	<b>30,4</b>	<b>76,24</b>	<b>631,2</b>	<b>0,14</b>	<b>23,788</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>171,94</b>	<b>100,6</b>	<b>312,4</b>	<b>348,1</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,44</b>	<b>46,65</b>	<b>139,61</b>	<b>856,86</b>	<b>0,31</b>	<b>27,338</b>	<b>0,3</b>	<b>5,22</b>	<b>231,35</b>	<b>400,03</b>	<b>555,7</b>	<b>349,6</b>		

<b>6 день</b>															
Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник

	Пищевые вещества				Энерг. ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша вязкая молочная рисовая	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108,3	0,5	174	2005
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0,4	14	121	90	1	382	2005
Кондитерское изделие (вафли)	50	1,65	1,4	38,65	175	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого</b>		<b>10,25</b>	<b>10,7</b>	<b>105,15</b>	<b>561,6</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>49,2</b>	<b>182,8</b>	<b>198,3</b>	<b>1,5</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	71,8	1,2	96	2005
Капуста тушеная	150	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	139	2005
Котлеты из мяса свинины	100	14,77	15,55	14,77	277,55	0	0	0	0,44	26,66	12,66	104,44	3	268	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Кисель из сока	200	0,10	0,00	26,90	110,20	0,00	3,00	0,00	0,00	5,00	15,20	9,10	0,10	359	2005
<b>Итого</b>		<b>23,82</b>	<b>28,55</b>	<b>93,08</b>	<b>748,9</b>	<b>0,26</b>	<b>99,8</b>	<b>0,3</b>	<b>4,24</b>	<b>104,86</b>	<b>157,56</b>	<b>250,04</b>	<b>7</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>34,07</b>	<b>39,25</b>	<b>198,23</b>	<b>1310,5</b>	<b>0,26</b>	<b>102,1</b>	<b>0,3</b>	<b>4,94</b>	<b>154,06</b>	<b>340,36</b>	<b>448,34</b>	<b>8,5</b>		

2 неделя

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Макаронные изделия с сыром	200/36	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	204/202	2005
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2005
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	0,04	0	0	0	8,25	5,75	0	0,5		
Кофейный напиток молоком	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	0	21,2	60,3	59,6	0,5	379	2005
Йогурт (инд. упаковка)	1/12	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8		
<b>Итого</b>		<b>14,27</b>	<b>21,45</b>	<b>66,37</b>	<b>516,46</b>	<b>0,24</b>	<b>13,8</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>87,15</b>	<b>92,25</b>	<b>138,2</b>	<b>2,6</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Суп картофельный с клецками	250	9,25	1,92	24,36	151,73	0,09	4,3	0,01	0,55	19,75	1,05	0,09	5,42	118/109	2005
Плов из мяса птицы	250	19	18,9	45,1	536,07	0,034	0,053	0,01	6,42	36,9	39,28	158,33	15,4	291	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
компот из яблок свежих	200	0,20		29,00	116,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	342	2005
<b>Итого</b>		<b>31,6</b>	<b>21,22</b>	<b>117,77</b>	<b>899,05</b>	<b>0,184</b>	<b>4,353</b>	<b>0,02</b>	<b>6,97</b>	<b>69,85</b>	<b>49,53</b>	<b>158,42</b>	<b>21,62</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>45,87</b>	<b>42,67</b>	<b>184,14</b>	<b>1415,51</b>	<b>0,424</b>	<b>18,153</b>	<b>0,32</b>	<b>8,37</b>	<b>157</b>	<b>141,78</b>	<b>296,62</b>	<b>24,22</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша вязкая молочная овсяная	200	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	0,3	52,9	150,9	188,3	2,6	173	2005
Кондитерское изделие (печенье)	0,05	1,65	1,4	38,65	175	0	0	0	0	0	0	0	0		
Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2005
<b>Итого</b>		<b>8,25</b>	<b>11,1</b>	<b>82,45</b>	<b>462,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>54,9</b>	<b>160,3</b>	<b>188,3</b>	<b>2,6</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Овощи натуральные свежие или	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	70/71	2005
Суп-лапша домашняя	250	3	6	14,8	119,5	1,25	0,05	2	0,75	20,25	10,25	39,8	0,5	113	2005
Биточки из мяса говядины	100	13,3	14	13,3	249,8	0	0	0	0,4	24	11,4	94	2,7	268	2005
Макаронные изделия со сл. Маслом	150	5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0	0	1,1	8,4	15,2	45,3	1	202	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		

Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
<b>Итого</b>		<b>25,45</b>	<b>21,2</b>	<b>98,61</b>	<b>698,55</b>	<b>1,41</b>	<b>6,05</b>	<b>2</b>	<b>2,35</b>	<b>75,25</b>	<b>70,85</b>	<b>207,3</b>	<b>5,63</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>33,7</b>	<b>32,3</b>	<b>181,06</b>	<b>1161,25</b>	<b>1,51</b>	<b>7,35</b>	<b>2,1</b>	<b>2,65</b>	<b>130,15</b>	<b>231,15</b>	<b>395,6</b>	<b>8,23</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

<b>9 день</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша вязкая молочная рисовая	200	153,94	6,01	1,6	165,85	0,14	0	0	0	95,7	10,73	142,63	3,22	173	2005
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	0,04	0	0	0	8,25	5,75	0	0,5		
кисель из яблок свежих	200	0,20		15,80	65,40	0,00	4,60	0,00	0,00	5,72	17,70	14,00	5,80	350	2005
<b>Итого</b>		<b>156,11</b>	<b>6,26</b>	<b>29,47</b>	<b>290,41</b>	<b>0,18</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>109,67</b>	<b>34,18</b>	<b>156,63</b>	<b>9,52</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2005
Гуляш из мяса свинины	200	20,37	23,5	4,04	250,4	0,04	1,288		3,7	30,84	30,5	215,8	4,28	260	2005
Картофель отварной со сл. маслом	200	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	30	0	0,3	34,5	14,6	87,5	1,5	125	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Сок натуральный	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	4,00	0,00	0,00	8,00	14,00	14,00	2,80	389	2005
Фрукты свежие (яблоко)	1/2	3,00	1,00	42,00	192,00	0,80	20,00	0,00	0,80	84,00	16,00	56,00	1,20		
<b>Итого</b>		<b>32,22</b>	<b>34,70</b>	<b>121,05</b>	<b>870,75</b>	<b>1,10</b>	<b>77,49</b>	<b>0,20</b>	<b>7,10</b>	<b>197,94</b>	<b>138,80</b>	<b>425,10</b>	<b>11,88</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>188,33</b>	<b>40,96</b>	<b>150,52</b>	<b>1161,16</b>	<b>1,28</b>	<b>82,09</b>	<b>0,20</b>	<b>7,10</b>	<b>307,61</b>	<b>172,98</b>	<b>581,73</b>	<b>21,40</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

<b>10 день</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Суп молочный с макаронами изделиями	200	5,6	5,1	15,4	129,2	0,4	0,6	40	0,4	20,2	161,4	0,04	0,4	120	2005
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,16	0,04	0	0	0	8,25	5,75	0	0,5		
Кофейный напиток	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	0	21,2	60,3	59,6	0,5	379	2005
<b>Итого</b>		<b>10,87</b>	<b>7,75</b>	<b>54,17</b>	<b>330,56</b>	<b>0,44</b>	<b>1,9</b>	<b>40</b>	<b>0,4</b>	<b>49,65</b>	<b>227,45</b>	<b>59,64</b>	<b>1,4</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71/70	
Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	71,8	1,2	96	2005
Плов из мяса птицы	270/90	25,4	26	24,2	433,5	0,1	5,3	0,3	3,2	44,6	35,5	279	2,3	291	2005
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,31	94,65	0,06	0,00	0,00	0,00	13,20	9,20	0,00	0,80		
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	11	3	0,03	376	2005
<b>Итого</b>		<b>31,45</b>	<b>31,8</b>	<b>76,41</b>	<b>718,65</b>	<b>0,26</b>	<b>28,1</b>	<b>0,5</b>	<b>5,8</b>	<b>95</b>	<b>97,5</b>	<b>379</b>	<b>4,93</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,32</b>	<b>39,55</b>	<b>130,58</b>	<b>1049,21</b>	<b>0,7</b>	<b>30</b>	<b>40,5</b>	<b>6,2</b>	<b>144,65</b>	<b>324,95</b>	<b>438,64</b>	<b>6,33</b>		

МУ ДО ДОО (П) Ц
   
 И. В. В. Геллер
   
 29.03.2023