

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ГАРАНТ»

Н.А. Миронова

« 27 » _____ 2021г.

**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков, обедов и полдников
для организации питания
летнего лагеря дневного пребывания
в ООО "ГАРАНТ"**

г. Сысерть

Примерное десятидневное меню (завтраков, обедов и полдников) летнего лагеря дневного пребывания

для детей 7-10 лет в ООО "ГАРАНТ"

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
1 день																	
Завтрак																	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,10	116,2	27,3	183,6	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
3/13	Хлеб с маслом и сыром	70	7,70	4,15	10,20	0,42	21,89	213,27	157,4	8,56	95,67	0,12	63,78	72,02	0,14	0,01	0,11
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
Итого за Завтрак																	
			18,79	9,35	19,03	1,37	77,03	568,76	401	63,3	410	2,2	103	129,9	1,2	0,19	1,04
Обед																	
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0,00	3,58	3,58	1,38	40,53	13,79	7,8	23,51	0,34	0	5,64	1,64	0,02	5,53
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,54	0,10	2,42	2,15	6,42	57,16	32,93	15,62	34,8	0,56	3,6	208,5	1,02	0,04	11,11
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	90	10,12	8,96	10,96	0,13	9,52	179,22	61,98	19,2	133,5	1,53	26,89	30,06	0,4	0,06	2,42
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	28,76	170,91	13,01	101,3	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,80	0,00	0,10	52,85	1,92	0	2,4	0,02	32	36	0,08	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0

Итого за Обед														24,76	9,12	25,37	8,47	91,35	724,72	141	167	421	7,9	62,5	281,8	4,27	0,4	19,1
Полдник																												
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,02	4											
-	Пряники	100	3,20	3,20	0,00	0,00	8,00	45,60		0	0	0	0	0	0	0	0											
Итого за Полдник														4,20	3,20	0,20	0,00	28,20	132,08	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4	

2 день

Завтрак

9/5	Запеканка (сырники) из творога	150	24,86	25,16	14,57	3,15	22,26	323,11	205,2	29,71	279,9	0,78	52,88	95,85	1,82	0,06	0,27											
-	Повидло	20	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1											
34/10	Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	116,8	13,3	83,7	0,14	20	22	0	0,03	0,52											
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0											
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10											
Итого за Завтрак														32,27	28,00	18,72	4,16	88,96	665,82	355	72,2	440	4,9	72,9	123,3	2,58	0,2	10,9

Обед

13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,89	0,00	3,58	3,58	4,42	55,27	23,59	9,96	19,55	0,53	0	1,41	1,64	0,01	12,99
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,10	4,34	4,33	13,28	104,89	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
13/8	Гуляш из отварного мяса говядины	90	12,03	11,57	11,42	0,06	3,16	164,18	8,33	12,15	95,97	1,56	15,3	20,25	0,4	0,02	0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39

Итого за Обед														25,71	11,70	23,16	9,47	98,35	730,93	83,6	70,1	279	5,4	27,9	352,8	5,62	0,24	57,8
Подлник																												
27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
3/13	Хлеб с маслом и сыром	100	11,00	5,93	14,57	0,60	31,28	304,68	224,9	12,22	136,7	0,18	91,11	102,89	0,2	0,01	0,16											
Итого за Подлник														11,08	5,93	14,59	0,62	41,07	342,48	225	12,2	137	0,2	91,1	102,9	0,2	0,01	0,16

3 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	208,44	97,53	38,78	145,3	1,05	19,2	36,8	0,16	0,14	0,42											
1/13	Хлеб с маслом	50	3,23	0,07	6,42	0,38	19,57	150,90	2	0	2,5	0,02	33,33	37,5	0,08	0	0											
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0											
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52											
Итого за Завтрак														16,71	5,32	16,33	2,90	90,31	590,81	228	89,3	328	3,9	64,5	96,92	0,96	0,27	0,94

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,81	0,00	4,85	4,85	2,80	61,40	11,76	14,83	19,55	0,67	0	100,02	2,64	0,04	18,42											
3/2	Борщ со сметаной	200	1,50	0,10	4,18	4,15	7,18	75,74	31,7	16,61	36,23	0,72	3,6	168,44	1,89	0,03	8,64											
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,83	35,96	14,23	113,6	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3											
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45											
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0											
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32											
Итого за Обед														25,74	12,78	24,75	11,84	95,05	734,46	160	115	347	5,8	63,3	463,4	7,54	0,34	33,1

Подлник

-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4											
23/12	Манник	100	6,50	2,15	7,67	4,97	55,12	316,42	40,84	11,09	71,45	0,75	29,92	52,59	2,79	0,06	0,1											
Итого за														7,50	2,15	7,87	4,97	75,32	402,90	54,8	19,1	85,5	3,6	29,9	52,59	2,99	0,08	4,1

Полдник

4 день

Завтрак

1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	3,82	50,52	11,76	12,35	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,90	0,00	2,54	211,23	101,6	16,91	222,1	2,51	186,3	325,2	0,73	0,07	0,21
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	22,32	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
Итого за Завтрак			25,77	20,62	25,12	3,15	65,77	606,93	253	67,4	432	5,2	209	380,9	3,51	0,26	6,61

Обед

31/1	Салат из припущенной моркови и огурцов с растительным маслом	60	0,65	0,00	3,58	3,58	3,16	49,49	15,36	18	28,81	0,38	0	894	1,77	0,02	1,94
37/2	Суп уха с крупой рисовой	200	7,78	6,66	3,87	0,20	10,48	110,88	12,19	9,54	65,69	0,56	13,26	22,8	0,64	0,07	0,95
3/9	Рагу из мяса кур	150	14,82	13,56	16,36	7,92	14,40	268,74	25,02	30,75	149,3	1,65	20,87	326,21	4,3	0,09	4,27
-	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,00	0,04	0,04	11,86	47,69	7,47	4,94	5,58	0,13	0	3,4	0,06	0,01	1,2
Итого за Обед			29,95	20,22	25,25	13,15	91,31	739,12	98,1	95,5	329	7,6	34,1	1254	7,64	0,31	23,4

Полдник

27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
12/12	Булочка Ягодка	100	8,70	0,55	10,09	2,30	58,76	367,55	47,44	18,34	79,87	1,08	34,2	63,36	1,45	0,09	0
Итого за Полдник			8,78	0,55	10,11	2,32	68,56	405,35	47,7	18,3	79,9	1,1	34,2	63,36	1,45	0,09	0

5 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с	150	3,89	1,63	4,75	0,32	29,39	178,91	71,7	23,31	94,69	0,41	26,25	29,25	0,17	0,04	0,29
-----	-----------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	--------	------	-------	-------	------	-------	-------	------	------	------

20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	4,47	2,25	5,00	0,52	20,56	146,80	88,56	19,15	92,59	0,48	18,18	34,04	0,24	0,07	0,4
3/13	Хлеб с маслом и сыром	55	6,05	3,26	8,01	0,33	17,20	167,57	123,7	6,72	75,17	0,1	50,11	56,59	0,11	0	0,09
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
4/10	Напиток из цикория с молоком	200	2,97	2,84	3,14	0,00	21,20	121,60	116,8	13,3	83,7	0,14	20	22	0	0,03	0,52
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за Завтрак			15,21	8,35	16,80	1,49	75,45	523,32	352	57,6	294	3,7	88,3	117,8	0,83	0,17	11

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,87	0,00	3,60	3,60	4,64	56,20	24,32	8,86	16,41	0,43	0	61,67	1,65	0,02	20,84
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	0,10	5,50	4,91	8,76	94,93	23,57	17,19	42,09	0,64	6	172,08	2,25	0,06	6,88
43/8	Кнели из мяса говядины паровые	90	15,04	14,46	17,42	2,13	5,83	240,87	57,95	22,26	179,2	2,19	39,5	43,05	1,45	0,07	0,48
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	28,76	170,91	13,01	101,3	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	0,03	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за Обед			30,15	14,60	32,63	13,13	101,18	851,04	151	179	465	8,7	65,5	364,9	6,99	0,42	28,4

Подник

27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-------	-----	-----	------	------	------	------	------	-------	------	---	---	------	---	---	---	---	---

25/12	Беляш печеный с картофелем	100	8,86	1,26	10,59	11,22	49,39	338,13	42,07	27,03	108,9	1,47	12,03	23,56	5,42	0,13	3,18
Итого за Полдник			8,93	1,26	10,61	11,24	59,19	375,93	42,4	27	109	1,5	12	23,56	5,42	0,13	3,18

7 день

Завтрак																	
4/5	Запеканка рисовая с творогом с мукой зародышей пшеницы	200	14,36	10,31	10,59	2,60	48,03	351,87	85,6	38,52	210,5	1,03	42	76,24	1,62	0,09	0,1
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
27/10	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,35	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за Завтрак			20,46	10,39	18,67	3,43	94,67	645,04	102	57,3	277	2,6	82	121,6	2,28	0,16	0,1

Обед

1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	3,82	50,52	11,76	12,35	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,85	0,10	4,72	4,13	10,59	96,47	26,76	15,48	53,01	0,6	6	167,72	1,96	0,04	6,4
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	90	10,12	8,96	10,96	0,13	9,52	179,22	61,98	19,2	133,5	1,53	26,89	30,06	0,4	0,06	2,42
16/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
7/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за Обед			25,94	9,09	22,09	8,37	110,76	777,58	131	74,3	328	5,1	41,9	310,2	5,15	0,31	53,7

Полдник

7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,00	0,04	0,04	11,86	47,69	7,47	4,94	5,58	0,13	0	3,4	0,06	0,01	1,2
4/12	Булочка дорожная	100	7,95	1,00	11,22	0,85	53,48	352,30	47,93	12,88	76,82	0,78	39,66	74,21	1,13	0,09	0,16
Итого за Полдник			8,10	1,00	11,26	0,88	65,34	399,99	55,4	17,8	82,4	0,9	39,7	77,61	1,19	0,09	1,36

8 день

Завтрак

1/4	Каша пшеничная с молочной с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	31,25	214,26	98,38	38,82	145,7	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
3/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
1/13	Хлеб с маслом	40	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	120,72	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	0
Итого за Завтрак			19,17	10,39	19,92	2,46	76,67	571,21	240	80	357	3,8	160	197,6	0,77	0,24	0,94

Обед

1/2	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
28/2	Суп-пюре гороховый	200	5,47	0,02	1,97	0,54	15,15	107,31	35,29	29,12	86,16	1,77	8	169,48	0,3	0,18	0,48
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,17	0,19	10,75	53,74	4,22	2,92	13,57	0,23	0	0	0,26	0,02	0
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	150	10,49	8,51	9,20	0,29	13,53	184,04	25,01	31,01	121,2	1,84	17,85	421,14	0,47	0,08	4,01
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
1/13	Хлеб с маслом	60	3,88	0,08	7,70	0,45	23,48	181,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за Обед			25,69	8,61	19,63	2,08	97,49	700,49	126	110	339	6,4	65,9	758,6	2,85	0,39	10,7

Полдник

10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	100	8,81	0,33	6,36	5,95	55,89	324,09	18,84	12,01	64,85	1,04	6,67	8,52	3,42	0,11	0,1
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за Полдник			9,81	0,33	6,56	5,95	76,09	410,57	32,8	20	78,9	3,8	6,67	8,52	3,62	0,13	4,1

9 день

Завтрак

4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,08	2,94	6,18	0,20	21,36	158,51	111,4	21,07	106,4	0,31	24	44,5	0,13	0,04	0,52
3/13	Хлеб с маслом и сыром	65	7,15	3,86	9,47	0,39	20,33	198,04	146,2	7,94	88,83	0,12	59,22	66,88	0,13	0,01	0,1

-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
Итого за Завтрак			17,01	9,64	19,34	1,14	69,44	530,27	388	61,1	342	2,1	103	133,8	0,82	0,15	1,14
Обед																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	4,10	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0,00	1,96	1,96	17,35	101,91	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,19	137,92	39,45	22,84	155,8	0,57	37,91	38,84	1,05	0,13	0,84
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
9/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Итого за Обед			27,94	14,95	22,61	7,05	94,23	717,31	132	107	397	5,3	96,7	304,4	4,66	0,43	13,1
Полдник																	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,00	0,04	0,04	11,86	47,69	7,47	4,94	5,58	0,13	0	3,4	0,06	0,01	1,2
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	22,32	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за Полдник			2,81	2,25	3,38	0,44	43,98	223,05	32,2	19,9	43,6	3	3	11,7	1,31	0,06	11,2
10 день																	
Завтрак																	
4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	25,65	182,82	115,8	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
3	Хлеб с маслом	60	3,88	0,08	7,70	0,45	23,48	181,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,40	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52

Итого за Завтрак		14,43	5,92	17,85	1,46	76,89	536,46	249	59,2	274	2,2	84,2	112,7	0,8	0,18	1,05
Обед																
0/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	3,64	3,64	2,10	46,05	8,82	11,12	14,66	0,51	0	75,01	1,98	0,03	13,82
1/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	3,97	0,19	9,79	88,89	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06	5,52
0/9	Плов из мяса кур	150	13,74	11,15	1,63	27,15	269,51	17,56	26,44	124,6	1,3	24,15	253,68	1,34	0,05	0,83
0/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	0,04	11,29	46,52	7,28	3,23	6,14	0,2	0	6,6	0,1	0	2
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	0,26	18,68	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
0/12	Манник	60	3,90	4,60	2,98	33,07	189,85	24,51	6,65	42,87	0,45	17,95	31,55	1,67	0,04	0,06
Итого за Обед			25,57	13,48	9,10	112,10	788,39	125	80,5	297	4,2	64,1	638,8	5,73	0,23	22,2

Итого за Полдник		5,37	4,35	4,86	0,06	26,81	175,44	211	41	162	0,8	30	149,6	1,1	0,08	2,27
0/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Йогурт	150	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84	180	21	135	0,15	30	33	0	0,06	1,95
Итого за Полдник			5,37	4,35	0,06	26,81	175,44	211	41	162	0,8	30	149,6	1,1	0,08	2,27

ПРОШНУРОВАНО,
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ
Одженмарчанъ ЛИСТОВ
Директор ООО «ГАРАНТ»
Миронова Н.А.