

Меню 3-х разового питания детей в лагере с дневным пребыванием

Неделя: первый
первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи 100	100	7,1	7,5	37,8	232,5	0,01	0,69			75,9	1,8	30,1	1,6
	с повидлом	30	0,15		21,24	86,52		0,4		0,14	0,36		2,7	0,12
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200	8,6	12,8	38,2	302,8	0,2	0,9	52,2		151	252,2	68,6	2
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,21	14,9	4,3	2,3	0,34
б/н	Апельсины	180	1,6	0,4	14,8	69	0,06	48	9,6		59,8	40	22,6	0,5
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		710	17,58	20,72	121,94	720,32	0,27	52,79	61,8	0,35	302	298,3	126,3	4,56
	ОБЕД													
45	Салат из свежей капусты	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	250	6,86	6,58	20,7	185,4	0,2	0,8	-	17,8	41,9	76,4	29,6	2,1
260	Гуляш из говядины 60/40	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92		3,44	20,00	128,62	22,39	2,21
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
54-7ХН	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06		9,6	8,6	8,1	0,36
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	851	31,96	44,84	105,18	970,74	0,58	35,82	3,06	31,93	120,3	543,72	251,99	12
	ПОЛДНИК													
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
Б/Н	печенье	100	25,6	11	85	476,4								
	Итого за прием пищи	300	26,6	11	105,2	561,2	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	ИТОГО за день	1861	76,14	76,56	332,32	2252,26	0,93	92,61	64,86	32,3	57,06	856,02	386,29	19,36

День: второй
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
212	Омлет с вареной колбасой (для детского питания)	150	10,4	21,45	2	239,4	0,1	0,2	243		217,2	161,8	12,1	1,95
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,4		1,6		0,01	15,3	0,44	2,4	0,4
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	174,4	0,04	-	38,4	0,6	66,6	46,4	8	0,48
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	6,8	31,9	0,04	15,2	6		30,8	4,79	9,57	0,09
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		550	16,19	32,24	58,49	586,24	0,24	17	287,4	1,36	346	281,93	51,97	4,45
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,4	75,06	0,02	5,8		2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
99	Суп овощной с мясными фрикадельками	200	9,05	9,9	12,6	163,24	2,93	9,06	8	1,27	32,36	12,8	140,78	9,58
265	Плов из свинины	250	21,10	46,90	43,10	680,00	0,60	2,10	24,25	4,50	20,45	291,00	66,00	2,40
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	750	35,8	63,89	125,89	1162,56	3,63	17,66	32,25	9,4	92,91	439,6	268,08	14,85
	Полдник													
0	Плюшка с сахаром	100	7,76	4,72	47,1	262	0,14	-	-	-	22	74	29	13,8
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	Итого за прием пищи	300	8,76	4,72	67,3	346,8	0,22	4			36,8	88	37	16,6
	ИТОГО за день	1625	60,93	100,87	143,3	2098,6	4,1	39,41	319,65	10,8	479,8	1079,83	360,55	35,98

День: третий
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223/219	Запеканка творожная или сырники со сгущенным молоком	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	0,1	0,89	92,6	173,6	33,5	236,7	1,1
		30	2,04	2,25	15,15	88,92	0,01	0,12	8,46		81	57,2	8,9	0,5
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,8	0,05	1,3	24,4		133,2	124,5	25,5	2
	Фруктовое пюре "Фрутто НаНа"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		520	27,44	16,45	101,95	646,62	2,01	82,52	33,75	106	404	935,2	631,1	19,8
	ОБЕД													
54-3з	Свежий помидор	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	79,80		8,40	16,00	12,00	0,54
96	Рассольник по-Ленинградски с курицей	200	2,3	4,2	9,6	113,0	0,1	6,7		0,1	24,9	45,4	19,4	0,7
54-23м, № 333	Биточек из курицы с соусом рец. № 333 60/40	60	11,52	2,56	8,08	101,12	0,04	0,38	3,36		17,60	86,40	38,40	0,80
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,44	5,03	4,96	73,30	0,02	0,16	0,16		38,16	6,32	32,90	0,14
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
123	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,4	0,1	40,0			7,5	6,6	6,2	0,3
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,5	7,8	42,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Вафли	50	1,4	12,3	25,5	218	0,06	-	48	0,87	83,3	58	10	0,6
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	820	26,87	29,6	116,6	868,29	0,42	62,26	131,32	2,7	200,84	324,35	159,88	5,77
	ПОЛДНИК													
290	Слойка с повидлом	100	6,4	11,8	50,72	333,3	0,1		16		20	64	22,9	1,3
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,4		1,6		0,01	15,3	0,44	2,4	0,4
		300	6,5	11,82	57,72	361,7	0,1	1,6	16	0,01	35,3	64,44	25,3	1,7
	ИТОГО за день	1640	60,81	57,87	276,27	1903,61	2,53	146,4	181,07	109	640,1	1323,99	816,3	27,27

День: четвертый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
398	Блинчики со сгущенным молоком 150/50	150	10,3	14,5	54,2	611,9	0,2	1,4	60		150,9	188,4	45,9	1,5
	сгущенное молоко	50	3,4	3,75	25,25	148,2	0,012	0,2	14,1		135	90,4	14,8	0,75
	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,35	97,72	16,26	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	21,6	-		27,54	17,2	14,1	3,42
б/н	Фрукты - бананы	200	3	1	42	192	0,08	20	-	-	16	56	64	1,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		720	20,02	22,14	143,4	1079,6	0,322	45,04	100,6	0,24	454,8	449,72	155,1	6,99
	ОБЕД													
22	Салат из сырых овощей	60	0,70	3,60	2,30	43,80	0,02	7,90		15,40	15,30	21,40	11,30	0,40
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	200	2,25	4,2	8,73	117,5	0,04	8,5		1,92	41,4	43,68	20,9	0,98
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,7	18,9	437,7	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	48,96	3,4
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		700	21,81	42,57	94,72	843,26	0,44	25,9	3,5	18,7	110,9	380,88	130,76	7,15
	ПОЛДНИК													
б/н	Пряники	100	2,1	2	21,25	171,7								
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
Итого за прием пищи		300	3,1	2	41,45	256,5	0,08	4			14,8	14	8	2,8
ИТОГО за день		1420	44,93	66,71	279,57	2179,36	0,84	74,94	104,05	18,9	580,5	844,6	293,8	16,94

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
243	Сосиски отварные для детского питания	100	10,4	23,9	0,4	260,5				0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
202	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,5	4,5	26,4	168,4	0,1			1,0	4,8	37,2	21,1	1,1
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96		119,9	112,1	23	1,8
	Фрукты: яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,03			0,24	6,1	28,3	6,6	0,83
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	580	23,1	30,3	58,87	589,2	0,2	11,2	21,96	1,8	166	287,2	70,3	7,1
	ОБЕД													
19	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,58	3,60	2,20	42,00	0,02	4,95			11,40	20,30	9,60	0,40
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,6	5,15	7,9	124,75	0,06	15,75		2,35	51,25	49	22,12	0,9
64	Азу (2-й вариант) 60/40	100	9,8	12,3	7,6	180,3	0,07	6,04	27,5	2,2	20,2	118,5	24,24	2,02
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
54-7XH	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06		9,6	8,6	8,1	0,36
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	5,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	840	26,94	33,24	94,46	775,77	0,26	50,74	30,56	6,16	128,77	491,63	226,39	10,38
	ПОЛДНИК													
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
Б/Н	печенье	100	25,6	11	85	476,4								
	Итого за прием пищи	300	25,73	11,02	94,9	505,9	-	2,8	-	0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
	ИТОГО за день	1720	75,77	74,56	248,23	1870,87	0,46	64,74	52,52	7,96	309,7	783,13	299	17,82

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис. пшено)	200	6,08	9,8	31,32	237,5	0,08	0,64	16,72		13,68	144,48	30,88	0,6
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
10	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40		24	3		0,02
	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,35	97,72	16,26	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	21,6	-		27,54	17,2	14,1	3,42
	соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		580	16,49	26,14	67,89	573,14	0,14	24,23	135,2	0,49	373,5	388,5	78,14	4,69
	ОБЕД													
	Свежие овощи : огурец порционный	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1			10,2	18	8,4	0,3
84	Суп рыбный из консервов	200	8,76	2,22	17,42	124	0,1	15,48	6,4		44,84	136,12	136,12	1,08
251	Поджарка из свинины	100	10,00	32,20	3,70	345,00	0,87	2,20		3,48	8,00	165,00	24,00	1,10
312	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70		28	25	18	0,58
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	770	27,08	40,15	80,57	791,29	1,19	38,26	76,4	4,41	144,1	499,21	234,2	5,64
	ПОЛДНИК													
б/н	Пряники	100	2,1	2	21,25	171,7								
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	Итого за прием пищи	300	3,1	2	41,45	256,5	0,08	4			14,8	14	8	2,8
	ИТОГО за день	1650	46,67	68,29	189,91	1620,93	1,41	66,49	211,6	4,9	532,4	901,71	320,3	13,13

День: **ВОСЬМОЙ**

Неделя: вторая

[illegible]

День: девятый

Неделя: вторая

[illegible]

День: десятый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи со	150	8,81	8,98	72,79	404,08		1,76			33,38	2,7	49,77	2,5
	сгущенным молоком	30	2,04	2,25	15,15	88,74	0,01	0,12	4,2		81	28,6	4,45	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,4		1,6		0,01	15,3	0,44	2,4	0,4
	Коктейль молочный	200	5,6	5	25,4	169								
	Фрукт: киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,2	180	-	0,3	40	34	25	0,8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		680	17,35	16,65	128,44	737,22	0,21	183,5	4,2	0,31	169,7	65,74	81,62	3,95
	ОБЕД													
30	Салат картофельный	60	1,1	3,6	10,8	80,4	0,02	3,3		1,9	3,1	35,6	18,5	1
82	Борщ с картофелем и капустой с курицей	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98
54-14р	Котлета рыбная любительская	90	11,60	3,60	5,50	100,98	0,70	0,80	265,50		45,90	170,00	39,60	0,90
312	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	5,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
	Вафли	20	0,6	4,9	10,2	87,2	0,02		19,2	0,3	33,3	23,2	4	0,24
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		780	24,55	27,3	127,86	798,47	1,02	31,46	284,7	5,48	187,48	491,77	166,95	7,07
	ПОЛДНИК													
295	Пирожок с повидлом	100	6,53	6,9	61,36	329	0,09	0,73	0,08		21	75,8	13,1	1,2
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
Итого за прием пищи		300	7,53	6,9	81,56	413,8	0,17	4,73			35,8	89,8	21,1	4
ИТОГО за день		1760	49,43	50,85	337,86	1949,49	1,4	219,7	288,98	5,79	392,96	647,31	269,67	15,02

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической

Основны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	76,14	76,56	332,32	2252,26
2 день	60,93	100,87	143,3	2098,6
3 день	60,81	57,87	276,27	1903,81
4 день	44,93	66,71	279,57	2179,36
5 день	75,77	74,56	248,23	1870,87
6 день	46,67	68,29	189,91	1620,93
7 день	86,66	73,1	271,58	2078,58
8 день	63,53	48,02	310,12	1939,39
9 день	59,91	76,68	213,53	1814,66
10 день	49,43	50,85	337,86	1948,49
Итого за весь период:	624,78	693,51	2602,69	19707
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	62,5	69,4	260,3	1970,7
Завтрак - 20% Обед- 30% полдник 10% с учетом 10% всего 70%	Норма на 1 ребенка в день с учетом 10% равна 50.8 г	Норма на 1 ребенка в день с учетом 10% равна 52,14 г	Норма на 1 ребенка в день с учетом 10% равна 221,1г	Норма на 1 ребенка в день с учетом 10% равна 1551