



Типовое примерное 15-ти дневное меню для детей с дневным пребыванием в первой начальной летних лагеря каникул 2025 года для детей в возрасте от 6 до 10 лет



Пример пищи	Наименование блюда	взход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, в-ва, мг					№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			
<b>1 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	Замески из творога 5% жирности с молоком сгущённым	180/30	26,23	10,80	42,43	372,86	0,11	0,52	1,04	0,43	266,40	43,90	420,60	1,44	Мозлиный М.П.2005-№23		
	Каша с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Мозлиный М.П.2005-№382		
	Фрукты (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Мозлиный М.П.2005-338		
	Итого	510	30,39	14	81,77	575,66	0,21	0,74	1,41	62,02	452,62	78,23	568,16	2,22			
	Овощи свежкие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети приют 2005 - 71		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,70	9,00	75,50	0,33	0,18	0,00	11,71	23,94	0,00	0,00	1,08	М.П.Мозлиный2005-82		
	Компоти, биночки, шницели из мяса говядины с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	17,46	19,98	289,80	0,08	0,12	3,08	0,00	15,75	25,99	131,06	1,33	Мозлиный М.П.2005-268		
	Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	146,00	0,16	0,10	0,00	21,98	16,10	0,00	0,00	1,36	Мозлиный М.П.2005-№310		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Мозлиный М.П.2005-342		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.			
Итого	760	21,62	25,99	106	749,1	1,716	0,464	4,04	50,41	92,57	59,56	212,89	6,63				
Итого день	1270	52,01	39,99	187,77	1324,76	1,926	1,204	5,45	112,43	545,19	137,79	781,05	8,85				
Пример пищи	Наименование блюда	взход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг					Минералы, в-ва, мг					№ рецептуры
<b>2 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	Мозлиный М.П.2005-№181		
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	Мозлиный М.П.2005-№379		
	Булочка "Табуретка" изоблвавшая	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	пром.		
	Сыр «Российский» (порезаны) 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Мозлиный М.П.2005-15		
	Фрукты (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Мозлиный М.П.2005-338		
	Итого	575	12,73	6,23	111,14	567,8	0,13	0,21	1,09	61,31	170,03	40,8	161,6	1,15			
	Суп картофельный с говяжьим (соров)	200	4,39	4,21	13,08	107,80	0,05	0,04	0,68	8,00	36,80	23,60	147,20	0,06	Мозлиный М.П.2005-102		
	Пшеница, мушкет в соус сметанным 15% жирности с помидом	90/30	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Мозлиный М.П.2005-290/331		
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	Мозлиный М.П.2005-202		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.			
Сок фруктовый (яблочный)	1/200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.			
Итого	740	33,38	34,99	100,58	852,2	1,286	0,244	5,75	12,01	117,28	89,75	372,39	6,76				
Итого день	1315	66,76	69,98	201,16	1704,4	2,572	0,488	11,5	24,02	234,56	179,5	744,78	13,52				

Прием пищи	Наименование блюда	вес/ход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг:							Минералы, мг, мк			№ рецептуры	
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	Ca	Mg		P
ЗАВТРАК	Композит рубленая из фрикадельки с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Мозгиловый М.П.2005-295			
		Куплетка тушеная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Мозгиловый М.П.2005-321		
		Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Мозгиловый М.П.2005-376		
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.		
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.		
		Итого	510	20,58	24,89	71,64	720,65	1,236	0,224	6	26,87	131,9	79,27	265,54	4,43			
		Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Дети приучи 2005 - 71		
		Суп картофельный с крутой (яичевой)	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Мозгиловый М.П.2005-101		
		Резу из птицы	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	Мозгиловый М.П.2005-289		
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Мозгиловый М.П.2005-349		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.			
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.		
		Итого	750	24,47	25,06	87,6	676,2	1,356	0,264	5,16	31,64	128,28	105,01	296,57	5,88			
	Итого день	1260	43,05	49,95	139,24	1396,85	2,592	0,488	11,16	58,51	260,18	184,28	562,11	10,31				
Прием пищи	Наименование блюда	вес/ход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг:							Минералы, мг, мк			№ рецептуры	
							В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe	Ca	Mg		P
					4 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» (порциван)50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Мозгиловый М.П.2005-15			
		Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	3,40	3,82	16,56	114,20	0,09	0,20	0,44	0,91	161,62	24,14	137,98	0,51	Мозгиловый М.П.2005-120		
		Какао с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	132,22	21,33	124,56	0,48	Мозгиловый М.П.2005-382		
		Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Мозгиловый М.П.2005-338		
		Итого	525	12,2	12,93	55,9	389	0,2	0,48	0,85	62,65	523,84	65,54	360,54	1,49			
		Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	0,02	0,02	0,18	4,03	22,94	17,78	36,47	1,06	Мозгиловый М.П.2005-75		
		Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Мозгиловый М.П.2005-108/109		
		Рыба, тушеная (минтай) в масле с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Мозгиловый М.П.2005-229		
		Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Мозгиловый М.П.2005-312		
		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Мозгиловый М.П.2005-342		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.			
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.		
		Итого	800	23,27	21,46	107,91	748,4	1,396	0,284	3,74	30,54	130,33	111,96	372,1	5,56			
		Итого день	1325	37,47	34,39	163,81	1137,4	1,596	0,764	4,59	93,19	654,17	177,5	733,64	7,05			

Пример пищи	Наименование блюда	всход	Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витаминный, мг.						Минералы, в-ва, мг.				№ рецептуры					
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe								
<b>5 ДЕНЬ</b>																						
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	Мозлиный М.П. 2005-209							
	Мяра кадычкова	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	Мозлиный М.П. 2005-73							
	Компон из лимона	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Зобиное — 864							
	Сыр «Российский»(порциям) 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Мозлиный М.П. 2005-15							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.							
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.							
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Мозлиный М.П. 2005-338							
	Итого	610	15,31	9,94	69,66	412,2	1,206	0,274	1,45	78,42	111,58	56,79	191,79	3,53	Мозлиный М.П. 2005 - 71							
	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Мозлиный М.П. 2005-102							
	Суп картофельный с борщами (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,78	1,45	Мозлиный М.П. 2005-334							
Конфеты или блинчики рыбные (минтай) с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Мозлиный М.П. 2005-349								
ОБЕД	Кана расщепленная пицца с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	М.П.Мозлиный 2012-166							
	Компон из смеси суходрутков	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Мозлиный М.П. 2005-349							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.							
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.							
Итого	755	25,45	25,6	109,77	750,06	1,366	0,214	4,31	20,32	128,69	121,41	431,61	5,9	Мозлиный М.П. 2005-334								
Итого день	1365	40,76	35,54	179,43	1162,26	2,572	0,488	5,76	98,74	240,27	178,2	623,4	9,43									
<b>6 ДЕНЬ</b>																						
Пример пищи	Наименование блюда	всход	Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витаминный, мг.						Минералы, в-ва, мг.				№ рецептуры					
							В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe								
							Терфенги из говядины 2-ой категории с соргом сменными 15% жирности с маканом и луком	90/50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99		51,89	23,98	141,93	1,87	М.П.Мозлиный 2005-279/333
							Кана расщепленная речневая	150	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00		14,82	135,83	203,93	4,56	М.П.Мозлиный 2005-302
							Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03		11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Мозлиный 2005-376
							Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00		6,90	9,90	26,10	0,60	пром.
							Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00		7,00	9,40	31,60	0,78	пром.
							Итого	555	22,00	22,35	92,82	690,83	1,41	0,29	5,96	1,02		91,72	180,55	406,34	8,12	
							Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00		8,40	10,67	19,73	0,54	Дети принт 2005 - 71
							Пиц из свежей капусты с картошкой и сметанной 15% жирности	200	1,28	3,94	9,20	117,40	0,05	0,04	0,65	14,78		34,66	17,80	38,10	0,64	М.П.Мозлиный 2005-88
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	М.П.Мозлиный 2005-301							
		150/5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	М.П.Мозлиный 2005-203							
		200	0,12	0,00	30,12	121,00	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	М.П.Мозлиный 2005-352							
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.							
		20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.							
		Итого	800	25,61	32,72	107,28	868,1	1,316	0,224	6,8	32,041	92,65	89,48	270,8	5,56							
Итого день	1355	47,61	55,07	200,1	1558,93	2,722	0,518	12,76	33,061	184,37	270,03	677,14	13,68									

Пример пищи	Наименование блюда	взход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин., мг.					Минерал.-в-ва., мг.					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
<b>7 ДЕНЬ</b>																	
ЗАВТРАК	Сыр «Российский» (порцизм), 50% жирности	25	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	М.П.Мозильный 2005-15		
	Каши ячневая молочная рисовая	200/5	2,19	5,09	22,53	145,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	М.П.Мозильный 2005-182		
	Чай с лимонком	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	3,14	14,22	2,44	4,44	0,36	М.П.Мозильный 2005-377		
	Булочка "Табунка" подорожанная	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	0,21	0,40	пром.		
	Итого	502	9,78	11,55	65,33	421,33	0,05	0,08	0,97	3,29	197,45	33,14	127,52	1,28			
	Нюра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	М.П.Мозильный 2005-75		
	Рассолытик "Ленинградский" с круной перловой	200	1,68	4,08	16,40	109,00	0,08	0,05	0,86	6,03	21,16	20,72	57,00	0,78	М.П.Мозильный 2005-96		
	Жирное из говядины по-доминиану	240	24,16	22,40	20,64	381,60	0,16	0,22	0,00	11,44	32,00	52,80	276,80	4,11	Новосибирск 2022 № 54-9м		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.		
Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.			
Итого	755	31,79	31,1	90,9	772,8	1,396	0,374	2,17	24,54	99,44	125,59	447,5	9,8				
Итого день	1257	41,57	42,65	156,23	1194,13	1,446	0,454	3,14	27,83	296,89	158,73	575,02	11,08				
<b>8 ДЕНЬ</b>																	
Пример пищи	Наименование блюда	взход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамин., мг.					Минерал.-в-ва., мг.					№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
ЗАВТРАК	Занекалка из творога 5% жирности с молоком сгущённым	180/30	26,23	10,80	42,43	372,86	0,11	0,52	1,04	0,43	266,40	43,90	420,60	1,44	Мозильный М.П. 2005-№223		
	Каша с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Мозильный М.П. 2005		
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Мозильный М.П. 2005-338		
	Итого	565	30,39	14	81,77	575,66	0,21	0,74	1,41	62,02	452,62	78,23	568,16	2,22			
	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П.Мозильный 2005 - 71			
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Мозильный М.П. 2005-102		
	Шницель рыбный (минтай) (парушенный) с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	16,51	9,07	25,68	250,51	0,27	0,43	8,50	11,53	31,55	0,54	428,91	1,15	Мозильный М.П. 2005-235		
	Нюра карнофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Мозильный М.П. 2005-312		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	М.П.Мозильный-349		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.			
Итого	758	24,9	13,89	89,6	583,91	1,506	0,544	10,24	18,2	124,93	64,46	636,4	5,42				
Итого день	1323	55,29	27,89	171,37	1159,57	1,716	1,284	11,65	80,22	577,55	142,69	1204,56	7,64				

Пример пищи	Наименование блюда	взвешо	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминь, мг.							Минерал, в-ва, мг.				№ рецептуры
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	
	<b>9 ДЕНЬ</b>																		
	Компота рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным 72,5% жирности																		
		90/5	15,2	22,6	14,8	324	0,1	0,13	4,7	0,73	17,5	23,33	133,83	1,58				М.П.Мозгиный 2005-295	
ЗАВТРАК	Кашаца тушеная	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13				М.П.Мозгиный 2005-321	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31				М.П.Мозгиный 2005-376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60				пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78				пром.	
	Много	522	22,1	27,15	71,08	743,45	1,236	0,224	6,36	25,32	126,21	73,62	254,91	4,4				М.П.Мозгиный 2005 - 71	
	Овощи свежкие в нарезке (помидоры или огурцы)																		
	Свекольник	205	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54				М.П.Мозгиный 2012-145	
	Рыбц, тушеная (винный) в помиде с овощами																		
	Рис отварной	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63				М.П.Мозгиный 2005-229	
	Кусель из повидла	150/5	3,77	6,11	41,4	235,65	0,02	0,00	0,88	0	1,37	16,33	60,94	0,53				М.П.Мозгиный 2005-304	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	200	0,34	0,00	24,26	98,40	0,00	0,02	0,02	0,07	10,50	9,90	26,10	0,60				М.П.Мозгиный 2005-360	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60				пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78				пром.	
	Много	805	22,6	16,39	106,57	666,58	1,306	0,214	2,42	27,43	95,22	76,67	292,71	4,57					
	Много день	1327	44,7	43,54	177,65	1410,03	2,542	0,438	8,78	52,75	221,43	150,29	547,62	8,97					
Пример пищи	Наименование блюда	взвешо	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминь, мг.							Минерал, в-ва, мг.				№ рецептуры
	<b>10 ДЕНЬ</b>																		
	Ябло вареное																		
	Ябло вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00				М.П.Мозгиный 2005-209	
	Каша свекольная																		
	Каша свекольная	160	3,68	10,88	24,64	211,20	0,05	0,05	0,48	10,75	61,12	47,40	97,25	2,83				М.П.Мозгиный 2005-75	
	Компот из лимонев																		
	Компот из лимонев	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24				А.И.Здобнов — 864	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60				пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78				пром.	
	Много	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30				М.П.Мозгиный 2005-338	
	Фрукты свежкие (яблоко)																		
	Много	545	11,63	15,78	79,12	505,8	0,186	0,286	1,32	83,65	147,54	81,6	234,65	4,97					
	Овощи свежкие в нарезке (помидоры или огурцы)																		
	Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	175,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54				М.П.Мозгиный 2005-108/109	
	Пшеница отварная																		
	Пшеница отварная	90/5	19,26	17,10	1,26	235,80	0,03	0,12	4,32	0,00	35,10	18,00	128,70	1,62				М.П.Мозгиный 2005-288	
	Раци из овощей																		
	Компот из смеси сухофруктов	150	3,75	15,00	25,05	250,50	0,09	0,10	1,44	12,45	49,57	29,10	72,03	1,16				М.П.Мозгиный 2005-143	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25				М.П.Мозгиный 2005-349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60				пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78				пром.	
	Много	755	31,44	37,66	94,55	864,9	1,286	0,314	7,25	19,07	152,41	94,88	335,72	6,14					
	Много день	1300	43,07	53,44	173,67	1370,7	1,472	0,6	8,57	102,72	299,95	176,48	570,37	11,11					

Присм пици	Наименование блюда	ваход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамини, мг							Минерали в-ва, мг				№ рецептури					
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР		С	Са	Мг	Р	Fe
<b>11 ДЕНЬ</b>																								
ЗАВТРАК	Каши жидкая молочная рисовая Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности Вяпрукча с яблоком Итого Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы) Суп картофельный с бобовыми (фасол) Кнели из кур, фрикадельки с рисом Каши рассыпчатая пшеничная Сок фруктовый (яблочный)	200/5	7,10	15,90	47,70	362,00	0,05	0,03	0,03	0,11	130,76	5,30	75,00	0,45	М.П.Мозильный 2005-15									
		200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	М.П.Мозильный 2005-379									
		1/60	3,82	2,55	37,82	190,29	13,37	14,91	0,93	0,07	22,29	24,86	61,14	1,54	А.Н.Зубовое-1058									
		465	14,5	21,13	113,86	704,09	13,46	15,093	1,07	1,49	278,78	44,16	226,14	2,118										
		60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Мозильный 2005-71									
		200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	М.П.Мозильный 2005-102									
		90/5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	М.П.Мозильный 2005-301									
		150/5	6,58	5,06	41,29	237,00	0,12	0,05	0,70	0,00	24,04	34,22	158,97	2,69	М.П.Мозильный 2005-302									
		1/200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.									
		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.									
20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.											
760	30,53	31,82	115,93	873,9	1,476	0,294	7,05	24,191	116,91	119,82	474,48	9,81												
1225	45,03	52,95	229,79	1577,99	14,936	15,387	8,12	25,681	395,69	163,98	700,62	11,928												
<b>12 ДЕНЬ</b>																								
Присм пици	Наименование блюда	ваход	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамини, мг							Минерали в-ва, мг									
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР		С	Са	Мг	Р	Fe
								200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50		27,60	0,32	М.П.Мозильный 2005-181		
								200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44		2,78	0,31	М.П.Мозильный 2005-376		
								1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30		21,00	0,40	пром.		
								1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00		23,00	0,30	М.П.Мозильный 2005-338		
								720	8,85	3,55	85,2	424	0,05	0,03	0,8	0,03	21,41	15,24		51,38	1,03			
								205	1,34	2,90	10,25	72,73	0,08	0,07	0,00	10,33	33,60	0,00		0,00	1,20	М.П.Мозильный 2012-145		
								90/50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98		141,93	1,87	М.П.Мозильный 2005-279/333		
								150/5	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	135,83		203,93	4,56	М.П.Мозильный 2005-302		
200	0,12	0	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,48	3,6	4,4	0,94	М.П.Мозильный 2005-352											
30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.											
20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.											
750	23,36	25,25	118,19	824,56	1,50	0,37	6,04	13,04	128,69	182,71	407,96	9,95												
1530	32,21	28,8	203,39	1248,56	1,546	0,404	6,84	13,07	150,1	197,95	459,34	10,98												

Присм пищи	Наименование блюда	взход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминн. мг						Минерал. в-ва, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
	<b>13 ДЕНЬ</b>															
	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Мозгиловый 2005 - 71	
	Комплект рубленая из бройлер-курица с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	М.П.Мозгиловый 2005-295	
ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	М.П.Мозгиловый 2005-321	
	Компот из лимона	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.И.Заболов — 864	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Итого	555	20,56	24,89	81,68	759,65	1,246	0,224	5,95	38,12	136,87	76,35	250,25	4,17	пром.	
	Суп картофельный с крупой (ячневой)	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	М.П.Мозгиловый 2005-101	
	Рыба, мучиная (минтай) в помале с овощами	90/50	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	М.П.Мозгиловый 2005-229	
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	М.П.Мозгиловый 2005-312	
ОБЕД	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	М.П.Мозгиловый 2005-342	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	7,00	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Итого	740	21,31	14,54	92,21	686,4	1,396	0,274	3,79	28,51	111,25	99,68	347,79	4,66	пром.	
	Итого день	1295	41,87	39,43	173,89	1446,05	2,642	0,498	9,74	66,63	248,12	176,03	598,04	8,83		
Присм пищи	Наименование блюда	взход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминн. мг						Минерал. в-ва, мг			№ рецептуры
	<b>14 ДЕНЬ</b>															
	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П.Мозгиловый 2005 - 71	
	Комплект икра белочка рыбная (минтай) с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	М.П.Мозгиловый 2005-234	
ЗАВТРАК	Каша рисовая с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	М.П.Мозгиловый 2012-166	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Мозгиловый 2005-376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Итого	570	21,09	21,2	83,35	585,86	1,206	0,134	3,19	1,92	66,8	83,52	312,89	3,16	пром.	
	Икра морковная	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	М.П.Мозгиловый 2005-75	
	Суп картофельный с крупой (пшениной)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	М.П.Мозгиловый 2005-102	
	Резу из пшцы	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	М.П.Мозгиловый 2005-289	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	1,00	0,00	2,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	пром.	
	Итого	750	28,47	31,12	97,84	787,2	1,426	0,314	5,49	21,36	142,22	131,75	377,78	8,37	пром.	
		Итого день	1320	49,56	52,32	181,19	1373,06	2,63	0,45	8,68	23,28	209,02	215,27	690,67	11,53	

Присм ници	Наименование блюда	гварход	Б.	Ж.	У.	К-вог Ккал	Витамини, мг.						Минерали, г-ва, мг.			№ рецептури
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
<b>15 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	М.П.Мозильный 2005-209	
	Наря кабанцова	100	1,40	4,80	8,30	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	М.П.Мозильный 2005-73	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Мозильный 2005-376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.	
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	М.П.Мозильный 2005-338	
	Ничо	730	10,29	9,94	44,98	311,6	1,146	0,234	1,19	5,55	65,17	38,73	160,07	3,3		
	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	13,60	0,04	0,02	0,24	13,00	8,40	10,67	19,73	0,34	М.П.Мозильный 2005 - 71	
	Борни с фасолью и картофелем со сметанной 15% жирности	200/5	1,46	3,92	12,76	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	М.П.Мозильный 2005-84	
	Голубцы "Лидительские" из мяса говядины	90	7,97	7,97	5,84	126,70	0,07	0,13	2,89	17,53	52,50	38,59	154,96	1,43	Мозильный М.П. 2012-№298	
Суп сметанный 15% жирности с мякотом	50	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	М.П.Мозильный 2005-331		
Макаронные изделия овсяные	150	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	М.П.Мозильный 2005-202		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	М.П.Мозильный 2005-349		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	пром.		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	пром.		
Ничо	1005	20,22	21,46	104,19	692,8	1,316	0,264	5,24	41,83	161,61	124,58	342,23	6,86			
Ничо день	1735	30,51	31,4	149,17	1004,4	2,462	0,498	6,43	47,38	226,78	163,31	502,3	10,16			
Ничо за 15 дней	1392	47,06	46,40	189,80	1433,00	37063,40	2470,00	9,20	33,60	0,34	198,93	215,26	7,40			

Сбоник рецептур блюд и кушнарных изделий для питания школьников Дети приши Москва 2005 г. М.П.Мозильный  
Сбоник рецептур блюд и кушнарных изделий для питания детей в ДО Дети приши Москва 2012 г. М.П.Мозильный  
Сбоник рецептур блюд и кушнарных изделий. Москва "Табла" 2005 г. А.Н.Здобнов

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Ведущий инженер-технолог МКУ "Ресурсный центр"

И.Ю.Паршина