

"Согласовано"

" УТВЕРЖДАЮ "

Индивидуальный предприниматель
Третьникова Екатерина Сергеевна

" " _____



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ИП ТРЕТНИКОВА Е.С.

Сезон летний

Для детей,находящихся в летнем лагере с дневным пребыванием / возраст детей от 6,5 до 10 лет /

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Первый день															
Завтрак															
Омлет натуральный	140	16,32	31,47	2,81	358,71	0,16	0,22	298,04	1,33	98,76	253,76	20,75	2,88	185	2017
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017
Итого завтрак	380	19,98	39,34	39,46	590,75	0,21	100,22	338,04	1,95	118,09	293,69	36,62	3,85		
Обед															
Нарезка овощная	30	0,93	2,05	1,50	39,50	0,03	2,37	0,02	1,31	9,73	23,00	7,15	0,02	70	2017
Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017
Печень по-строгановски	80	9,78	11,66	16,41	210,00	0,14	0,00	0,11	0,35	37,90	181,30	19,80	3,27	282	2017
Макаронны отварные с маслом сливочным	150/10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	770	30,05	30,16	101,21	808,05	0,40	36,25	15,13	5,35	120,21	494,63	114,23	8,16		
ИТОГО ДЕНЬ № 1	1150,00	50,03	69,49	140,67	1398,80	0,61	136,47	353,17	7,30	238,30	788,32	150,85	12,00		
Второй день															
Завтрак															
Каша Дружба на молоке	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	175	2017
Гренка запеченная/батон нарезной,масло сливочное,сыр/	45/5/10	7,11	7,15	29,05	209,14	26,06	0,01	20,00	0,90	103,00	57,20	69,80	0,76	7	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	465	10,94	15,75	61,72	432,54	26,46	28,91	91,60	1,30	208,90	207,33	108,23	4,19		
Обед															
Салат : морковь с зеленым горошком	60	1,98	6,84	11,16	115,20	0,01	4,89	0,14	4,06	20,96	65,43	13,50	0,80	53	2017
Суп гречневый с мясными фрикадельками	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	104	2017
Рагу овощное с мясом	200	11,68	30,06	9,00	378,00	0,40	6,12	0,00	0,94	21,49	174,12	43,83	2,16	263	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Итого обед	760	22,79	40,65	104,06	936,13	1,33	21,01	0,34	11,71	153,03	553,05	106,79	4,48		
ИТОГО ДЕНЬ № 2	1225,00	33,73	56,40	165,78	1368,67	27,79	49,91	91,94	13,01	361,93	760,38	215,02	8,67		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Третий день															
Завтрак															
Макаронные отварные с маслом сливочным,с сыром	150/10/15	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,196	100,80	0,00	258,30	176,82	17,78	1,08	204	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Фрукт	150	0,30	17,20	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	338	2017
Итого завтрак	555	15,83	31,53	65,99	459,42	0,13	34,70	100,80	0,67	293,10	242,00	49,46	5,30		
Обед															
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017
Плов с мясом	200	16,95	10,47	2,40	305,33	0,11	6,03	19,47	0,27	46,35	175,33	54,04	1,97	291	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	700	29,62	15,93	85,47	778,08	1,02	14,78	24,67	9,72	170,18	493,83	109,50	4,21		
ИТОГО ДЕНЬ № 3	1255,00	45,46	47,46	151,46	1237,50	1,15	49,47	125,47	10,39	463,28	735,83	158,96	9,50		
Четвертый день															
Завтрак															
Каша манная на молоке	200	6,02	4,05	33,37	191,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	181	2017
Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,005	0,00	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром,с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	445	12,03	7,40	62,56	362,13	26,08	2,50	32,70	0,69	245,17	171,24	92,53	2,93		
Обед															
Суп вермишелевый с мясом кур	250	7,30	6,30	49,30	283,10	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50	103	2017
Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	268	2017
Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	780	32,91	30,17	169,50	1121,70	1,26	1,79	38,65	8,42	310,34	615,97	219,18	8,28		
ИТОГО ДЕНЬ № 4	1225,00	44,94	37,57	232,06	1483,83	27,34	4,29	71,35	9,11	555,51	787,21	311,71	11,21		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пятый день															
Завтрак															
Гуляш из свинины	80	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	289	2017
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	171	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	460	18,86	14,39	68,36	478,33	0,10	27,10	49,00	1,45	56,74	201,43	56,61	10,43		
Обед															
Винегрет овощной	60	1,56	10,17	6,67	128,97	0,06	8,65	0,00	1,85	21,30	44,37	18,11	0,75	67	2017
Щи по - домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	87	2017
Тефтели с соусом	80/50	13,17	15,61	15,95	248,00	0,20	1,48	19,29	1,50	45,38	92,61	29,92	5,15	278	2017
Гороховое пюре	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11	131	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	840	28,48	36,25	126,52	982,15	1,27	28,61	40,49	14,39	166,85	312,58	114,31	8,57		
ИТОГО ДЕНЬ № 5	1300,00	47,34	50,64	194,88	1460,48	1,37	55,71	89,49	15,84	223,59	514,01	170,92	19,00		
Шестой день															
Завтрак															
Икра кабачковая	30	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	4,32	0	0	14,4	0	0	0,19	73	2017
Макаронны отварные с маслом сливочным	150/10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017
Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,005	0,00	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017
Итого завтрак	430	11,52	13,24	68,49	439,32	26,13	104,33	0,00	2,54	131,33	74,93	73,37	2,01		
Обед															
Суп гороховый с мясом кур	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	101	2017
Чахохбили из филе кур	80	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	289	2017
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	171	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	730	28,47	17,91	98,49	668,93	0,28	28,10	49,00	2,80	145,37	552,13	112,91	12,97		
ИТОГО ДЕНЬ №6	1160,00	39,99	31,15	166,98	1108,25	26,41	132,43	49,00	5,34	276,70	627,06	186,28	14,98		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Седьмой день															
Завтрак															
Каша манная на молоке	200	6,02	4,05	33,37	191,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	181	2017
Гренка запеченная/батон нарезной,масло сливочное,сыр/	.45/5/10	7,11	7,15	29,05	209,14	26,06	0,01	20,00	0,90	103,00	57,20	69,80	0,76	7	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	460	13,66	11,20	71,89	440,15	26,10	27,37	52,70	1,00	249,24	189,07	98,59	3,15		
Обед															
Нарезка овощная	20	0,93	2,05	1,50	39,50	0,03	2,37	0,02	1,31	9,73	23,00	7,15	0,02	70	2017
Свекольник	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017
Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	268	2017
Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	800	32,78	30,42	135,45	998,60	1,23	12,41	20,27	12,17	185,27	699,57	233,93	9,31		
ИТОГО ДЕНЬ № 7	1260,00	46,44	41,62	207,34	1438,75	27,33	39,78	72,97	13,17	434,51	888,64	332,52	12,46		
Восьмой день															
Завтрак															
Плов с изюмом и курагой	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,93	12,98	208,50	67,50	3,95	194	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	410	12,85	8,27	78,57	446,87	0,24	27,00	13,02	1,71	43,98	282,83	95,43	6,72		
Обед															
Суп вермишелевый с мясом кур	250	7,30	6,30	49,30	283,10	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50	103	2017
Голубцы ленивые	200	14,00	15,50	24,83	294,83	0,07	23,33	29,50	0,00	139,50	225,00	50,50	41,67	287	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Итого обед	700	27,73	22,77	143,45	930,18	1,04	23,83	53,10	7,01	398,13	482,90	98,36	42,90		
ИТОГО ДЕНЬ № 8	1110,00	40,58	31,04	222,02	1377,05	1,28	50,83	66,12	8,72	442,11	765,73	193,79	49,62		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>Десятый день</i>															
Завтрак															
Суп молочный вырмишелевый	200	5,60	10,40	23,18	230,00	0,10	0,90	0,08	0,90	140,82	217,90	24,20	0,69	131	2017
Яйцо отварное	45	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,18	0,00	22,00	0,00	0,00	1,00	209	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	475	14,39	15,40	52,27	426,52	0,17	27,90	0,26	1,42	185,62	274,83	49,13	4,26		
Обед															
Икра свекольная	60	0,66	2,28	3,72	38,40	0,00	1,63	0,05	1,35	6,99	21,81	4,50	0,27	177	2017
Суп гречневый с мясом кур	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	101	2017
Жаркое по-домашнему	200	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	260	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	760	32	30	106	859	1	40	0	10	154	620	111	6		
ИТОГО ДЕНЬ № 9	1235	46,10	45,51	158,15	1285,32	1,51	67,67	0,51	11,10	339,58	895,07	159,91	10,50		
<i>Десятый день</i>															
Завтрак															
Гречка по-купечески с мясом	150	4,70	7,50	0,40	87,90	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	243	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром,с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	385	8,39	7,90	29,59	223,02	0,04	2,13	0,00	0,82	34,13	107,30	30,77	3,17		
Обед															
Салат:Витаминный/ капуста,морковь/	60	0,84	7,09	9,08	99,25	0,03	6,06	0,090	2,30	50,67	97,70	6,30	1,12	45	2017
Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	99	2017
Беф-строганов	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	250	2017
Макаронны отварные с маслом сливочным	150/10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	800	24,32	27,76	120,42	864,96	1,05	16,70	12,29	13,46	184,38	470,78	76,73	4,90		
ИТОГО ДЕНЬ № 10	1185,00	32,71	35,66	150,01	1087,98	1,09	18,83	12,29	14,28	218,51	578,08	107,50	8,07		