

УТВЕРЖДЕНО

Директор ДООЦ им. Деева



С.В.Абаимов

2017г.

**Примерное циклическое 14-ти дневное меню  
муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Детский оздоровительно-  
образовательный центр им. Деева»  
категория: школьники 11-17 лет**

Ульяновск  
2017г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000726	Блины с молоком сгущенным	100/10	5,16	6,55	39,13	236	0,07	0,02	0,01		13,69	46,28	8,67	0,73
0000693	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
ЯКАШ181	Каша вязкая молочная манная с сахаром	250	6,7	3,68	45,1	240	0,07	0,62	0,01		132,55	120,5	20,28	0,44
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>20,34</b>	<b>15,45</b>	<b>140,79</b>	<b>783</b>	<b>0,22</b>	<b>1,16</b>	<b>0,03</b>		<b>265,83</b>	<b>307,46</b>	<b>55,7</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>														
Д000002	Помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	10	0,02	5			6,16	11,31	8,7	0,39
0000110	Борщ на м/к бульоне с капустой и картофелем	400	3,47	9,22	15,81	160	0,09	13,2	0,04		67,37	84,49	31,76	1,69
0000443	Плов	200	33,01	31,49	48,01	607	0,12	2,46			30,57	370,62	66,57	4,77
0000636	Компот из апельсинов	200	0,08	0,02	6,19	25		2,4			3,1	2	1,13	0,04
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>44,33</b>	<b>42,05</b>	<b>105,77</b>	<b>977</b>	<b>0,38</b>	<b>23,06</b>	<b>0,04</b>		<b>136,25</b>	<b>637,2</b>	<b>157,76</b>	<b>10,82</b>
<b>Полдник</b>														
ПЛОД338	Груши свежие	250	0,94	0,66	21,61	96	0,04	5			41,8	34,8	26,1	5
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000002	Вафли	50	9,38	14,75	29,5	289	0,1				36,25	112,5	25	2,63
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,12</b>	<b>15,41</b>	<b>73,71</b>	<b>479</b>	<b>0,16</b>	<b>9</b>			<b>102,05</b>	<b>169,3</b>	<b>63,1</b>	<b>10,63</b>
<b>Ужин</b>														
0000050	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,01	11,49	5,88	131	0,01	2,84			23,12	26,56	13,59	0,86
0000520	Пюре картофельное	220	5,07	7,82	33,39	224	0,2	17,3	0,03		59,8	139,21	47,37	1,71
Я000369	Рыба отварная (минтай)	100	18,86	3,62	2,94	120	0,08	1,02	0,01		30,54	230,26	34,81	0,82
НАП0377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
<b>Всего в Ужин</b>			<b>27,99</b>	<b>23,46</b>	<b>69,92</b>	<b>602</b>	<b>0,35</b>	<b>22,22</b>	<b>0,04</b>		<b>127,5</b>	<b>464,58</b>	<b>116,28</b>	<b>5,01</b>
<b>Ужин второй</b>														
СЛАД348	Компот из кураги сушеной	200	1,04		31,98	132	0,01	0,74			665,46	29,61	37,02	61,85
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Ужин второй</b>			<b>5,98</b>	<b>1,79</b>	<b>64,72</b>	<b>299</b>	<b>0,06</b>	<b>0,74</b>			<b>677,16</b>	<b>69,2</b>	<b>44,94</b>	<b>62,46</b>
<b>Всего в день</b>			<b>109,76</b>	<b>98,16</b>	<b>454,91</b>	<b>3 140</b>	<b>1,17</b>	<b>56,18</b>	<b>0,11</b>		<b>1 308,79</b>	<b>1 647,74</b>	<b>437,78</b>	<b>91,32</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
КАШ0173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250	9,66	13,25	47,73	349	0,22	0,62	0,05		141,87	216,57	57,52	1,51
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
0000006	Батон с мясными гастрономическими продуктами	60/60	10,31	11,76	15,2	208	0,17				30,8	186,94	39,65	2,71
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>22,6</b>	<b>27,83</b>	<b>85,37</b>	<b>683</b>	<b>0,42</b>	<b>1,14</b>	<b>0,06</b>		<b>278,62</b>	<b>481,81</b>	<b>109,35</b>	<b>4,32</b>
	<b>Обед</b>													
Я000043	Салат из белокочанной капусты	80	2,33	7,17	6,45	100	0,04	23,07			60,57	41,74	22,88	0,75
0000132	Рассольник ленинградский на кур.бульоне	400	3,97	11,11	25,31	217	0,14	10,74	0,02		42,59	110,18	37,38	1,37
0000511	Рис отварной	200	4,79	6,81	46,87	268	0,04		0,02		6,49	96	31,35	0,64
ЯПТИ028	Курица отварная	100	12,34	11,66	0,62	157	0,04	0,08	0,03		10,68	104,37	11,52	1,02
Я000631	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,24	0,14	28,36	116	0,01	26,4			9,57	9,44	4,96	0,96
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
	<b>Всего в Обед</b>		<b>30,92</b>	<b>38,12</b>	<b>141,64</b>	<b>1 033</b>	<b>0,42</b>	<b>60,29</b>	<b>0,07</b>		<b>158,95</b>	<b>530,51</b>	<b>157,69</b>	<b>8,67</b>
	<b>Полдник</b>													
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000001	Конфеты	50	7,33	53,86	113,75	969	0,07		7,2		14,08	73,08	10,44	1,04
000260	Булочка "Веснушка"	60	3,69	7,74	32,41	214	0,05	0,01			8,87	31,53	5,95	0,49
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>11,82</b>	<b>61,6</b>	<b>168,76</b>	<b>1 277</b>	<b>0,14</b>	<b>4,01</b>	<b>7,2</b>		<b>46,95</b>	<b>126,61</b>	<b>28,39</b>	<b>4,53</b>
	<b>Ужин</b>													
Д000003	Огурцы свежие	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
МАК0203	Макаронные изделия отварные с маслом	250	8,15	9,01	52,98	326			0,03		1,88	2,7	0,04	0,02
0000423	Печень по-строгановски	100	28,24	36,12	3,49	452	0,08	0,84			19,11	269,72	35,15	3,89
НАП0377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
	<b>Всего в Ужин</b>		<b>39,82</b>	<b>45,7</b>	<b>85,36</b>	<b>912</b>	<b>0,15</b>	<b>3,9</b>	<b>0,03</b>		<b>45,15</b>	<b>359,24</b>	<b>61,79</b>	<b>5,79</b>
	<b>Ужин второй</b>													
НАП0376	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,93	52					0,24			0,04
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
	<b>Всего в Ужин второй</b>		<b>5,02</b>	<b>1,82</b>	<b>45,67</b>	<b>219</b>	<b>0,05</b>				<b>11,94</b>	<b>39,59</b>	<b>7,92</b>	<b>0,65</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>110,18</b>	<b>175,07</b>	<b>526,8</b>	<b>4 124</b>	<b>1,18</b>	<b>69,34</b>	<b>7,36</b>		<b>541,61</b>	<b>1 537,76</b>	<b>365,14</b>	<b>23,96</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ТВГ0223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26,02	21,03	47,25	482	0,06	0,49	0,07		354,46	382,58	45,17	0,67
0000693	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
Я000000	Батон с сыром и маслом	20/15/ 60	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	0,9
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>36,25</b>	<b>34,21</b>	<b>78,02</b>	<b>764</b>	<b>0,13</b>	<b>1,24</b>	<b>0,12</b>		<b>660,17</b>	<b>628,28</b>	<b>77,73</b>	<b>2,19</b>
<b>Обед</b>														
Д000002	Помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	10	0,02	5			6,16	11,31	8,7	0,39
Я000124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	400	3,41	9,27	14,08	153	0,1	19,72	0,04		66,81	76,7	29,4	1,14
ЗАП0047	Запеканка картофельная	200	16,38	14,16	29,88	312	0,19	15,56	0,03		55,62	237,59	54,94	3,22
СЛАД348	Компот из кураги сушеной	200	1,04		31,98	132	0,01	0,74			665,46	29,61	37,02	61,85
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>28,6</b>	<b>24,75</b>	<b>111,7</b>	<b>782</b>	<b>0,47</b>	<b>41,02</b>	<b>0,07</b>		<b>823,1</b>	<b>523,99</b>	<b>179,66</b>	<b>70,53</b>
<b>Полдник</b>														
ПЛОД341	Апельсин	250	1,06	0,22	9,22	43	0,04	30			37,4	25,01	14,14	0,33
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000002	Вафли	50	9,38	14,75	29,5	289	0,1				36,25	112,5	25	2,63
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,24</b>	<b>14,97</b>	<b>61,32</b>	<b>426</b>	<b>0,16</b>	<b>34</b>			<b>97,65</b>	<b>159,51</b>	<b>51,14</b>	<b>5,96</b>
<b>Ужин</b>														
Д000003	Огурцы свежие	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	10,35	7,78	47,15	300			0,02		1,21	1,74	0,03	0,01
0000045	Котлеты	100	7,68	10,33	4,2	140	0,04	0,33	0,01		23,06	96,37	15,56	1,32
НАП0377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
<b>Всего в Ужин</b>			<b>21,46</b>	<b>18,68</b>	<b>80,24</b>	<b>574</b>	<b>0,11</b>	<b>3,39</b>	<b>0,03</b>		<b>48,43</b>	<b>184,93</b>	<b>42,19</b>	<b>3,21</b>
<b>Ужин второй</b>														
Я000631	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,24	0,14	28,36	116	0,01	26,4			9,57	9,44	4,96	0,96
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Ужин второй</b>			<b>5,18</b>	<b>1,93</b>	<b>61,1</b>	<b>283</b>	<b>0,06</b>	<b>26,4</b>			<b>21,27</b>	<b>49,03</b>	<b>12,88</b>	<b>1,57</b>
<b>Всего в день</b>			<b>102,73</b>	<b>94,54</b>	<b>392,38</b>	<b>2 829</b>	<b>0,93</b>	<b>106,05</b>	<b>0,22</b>		<b>1 650,62</b>	<b>1 545,74</b>	<b>363,6</b>	<b>83,46</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000337	Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
КАШ0175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250	8,05	14,69	43,12	337	0,14	0,74	0,05		159,84	194,65	45,4	0,9
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
ДО00004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>20,4</b>	<b>23,35</b>	<b>98,55</b>	<b>687</b>	<b>0,24</b>	<b>1,26</b>	<b>0,12</b>		<b>296,85</b>	<b>379,36</b>	<b>69,68</b>	<b>2,48</b>
<b>Обед</b>														
САЛ0062	Салат из моркови с сахаром	100	1,18	4,49	10,83	88	0,04	1,92			43,17	45,94	31,74	0,6
СУП0111	Суп с макаронными изделиями	400	3,64	8,04	27,2	196								
ОВЦ0167	Голубцы ленивые	200	20,5	25,26	24,32	407	0,11	23,56	0,01		75,99	238,59	54,74	3,36
0000636	Компот из апельсинов	200	0,08	0,02	6,19	25		2,4			3,1	2	1,13	0,04
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>32,65</b>	<b>39,04</b>	<b>102,57</b>	<b>891</b>	<b>0,3</b>	<b>27,88</b>	<b>0,01</b>		<b>151,31</b>	<b>455,31</b>	<b>137,21</b>	<b>7,93</b>
<b>Полдник</b>														
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
ДО00001	Конфеты	55	8,06	59,25	125,13	1 066	0,08		7,92		15,49	80,39	11,48	1,14
0000285	Ватрушка с повидлом	60	2,24	7,06	22,21	161		0,04	0,02		5,26	9,48	1,65	0,32
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,1</b>	<b>66,31</b>	<b>169,94</b>	<b>1 321</b>	<b>0,1</b>	<b>4,04</b>	<b>7,94</b>		<b>44,75</b>	<b>111,87</b>	<b>25,13</b>	<b>4,46</b>
<b>Ужин</b>														
ДО00003	Огурцы свежие	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
0000520	Пюре картофельное	220	5,07	7,82	33,39	224	0,2	17,3	0,03		59,8	139,21	47,37	1,71
Я000369	Рыба отварная (минтай)	100	18,86	3,62	2,94	120	0,08	1,02	0,01		30,54	230,26	34,81	0,82
НАП0377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
<b>Всего в Ужин</b>			<b>27,36</b>	<b>12,01</b>	<b>65,22</b>	<b>478</b>	<b>0,35</b>	<b>21,38</b>	<b>0,04</b>		<b>114,5</b>	<b>456,29</b>	<b>108,78</b>	<b>4,41</b>
<b>Ужин второй</b>														
СЛАД352	Кисель	200	0,11	0,11	2,68	12	0,01	19,8			4,22	2,87	2,35	0,57
ДО00004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Ужин второй</b>			<b>5,05</b>	<b>1,9</b>	<b>35,42</b>	<b>179</b>	<b>0,06</b>	<b>19,8</b>			<b>15,92</b>	<b>42,46</b>	<b>10,27</b>	<b>1,18</b>
<b>Всего в день</b>			<b>96,56</b>	<b>142,61</b>	<b>471,7</b>	<b>3 556</b>	<b>1,05</b>	<b>74,36</b>	<b>8,11</b>		<b>623,33</b>	<b>1 445,29</b>	<b>351,07</b>	<b>20,46</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000726	Блины с повидлом	100/10	6,06	4	33,18	193	0,08		0,01		15,69	58,24	8,91	0,79
КАШ0173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	250	9,06	15,1	37,36	322	0,22	0,65	0,05		159,28	257,65	77	1,83
0000693	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>23,6</b>	<b>24,32</b>	<b>127,1</b>	<b>822</b>	<b>0,38</b>	<b>1,17</b>	<b>0,07</b>		<b>294,56</b>	<b>456,57</b>	<b>112,66</b>	<b>3,85</b>
<b>Обед</b>														
Я000043	Салат из белокочанной капусты	80	2,33	7,17	6,45	100	0,04	23,07			60,57	41,74	22,88	0,75
0000139	Суп картофельный с горохом на м/с бульоне	400	8,28	6,35	27,88	202	0,22	7,36	0,02		93,18	191,54	53,78	2,73
0000523	Рагу овощное	200	5,41	5,32	30,6	192	0,19	21,13	0,02		139,15	172,37	97,13	2,46
0000437	Гуляш	100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,23			10,87	141,38	16,76	2,1
Я000631	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,24	0,14	28,36	116	0,01	26,4			9,57	9,44	4,96	0,96
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>38,02</b>	<b>34,81</b>	<b>130,9</b>	<b>989</b>	<b>0,66</b>	<b>79,19</b>	<b>0,04</b>		<b>342,39</b>	<b>725,25</b>	<b>245,11</b>	<b>12,93</b>
<b>Полдник</b>														
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
0000003	Банан	230	3,24	1,01	43,95	198	0,06	9,2			16,19	56,03	84,04	1,2
Д000001	Печенье	50	1,83	13,46	28,44	242	0,02		1,8		3,52	18,27	2,61	0,26
<b>Всего в Полдник</b>			<b>5,87</b>	<b>14,47</b>	<b>94,99</b>	<b>534</b>	<b>0,1</b>	<b>13,2</b>	<b>1,8</b>		<b>43,71</b>	<b>96,3</b>	<b>98,65</b>	<b>4,46</b>
<b>Ужин</b>														
Д000002	Помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	10	0,02	5			6,16	11,31	8,7	0,39
МАК0203	Макаронные изделия отварные с маслом	250	8,15	9,01	52,98	326			0,03		1,88	2,7	0,04	0,02
ЯПТИ028	Курица отварная с маслом	110	13,61	16,61	0,74	207	0,04	0,09	0,05		12,62	116,05	12,69	1,13
НАП0377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
<b>Всего в Ужин</b>			<b>25,33</b>	<b>26,24</b>	<b>83,16</b>	<b>670</b>	<b>0,12</b>	<b>6,15</b>	<b>0,08</b>		<b>34,7</b>	<b>198,61</b>	<b>41,94</b>	<b>3,16</b>
<b>Ужин второй</b>														
0000636	Компот из апельсинов	200	0,08	0,02	6,19	25		2,4			3,1	2	1,13	0,04
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Ужин второй</b>			<b>5,02</b>	<b>1,81</b>	<b>38,93</b>	<b>192</b>	<b>0,05</b>	<b>2,4</b>			<b>14,8</b>	<b>41,59</b>	<b>9,05</b>	<b>0,65</b>
<b>Всего в день</b>			<b>97,84</b>	<b>101,65</b>	<b>475,08</b>	<b>3 207</b>	<b>1,31</b>	<b>102,11</b>	<b>1,99</b>		<b>730,16</b>	<b>1 518,32</b>	<b>507,41</b>	<b>25,05</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000340	Омлет натуральный	60	5,68	8,62	1,04	104	0,03	0,08	0,08		39,27	86,94	6,57	0,97
КАШ0173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250	9,66	13,25	47,73	349	0,22	0,62	0,05		141,87	216,57	57,52	1,51
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>22,91</b>	<b>26,48</b>	<b>103,95</b>	<b>746</b>	<b>0,33</b>	<b>1,22</b>	<b>0,14</b>		<b>298,79</b>	<b>421,4</b>	<b>84,19</b>	<b>3,19</b>
<b>Обед</b>														
Д000002	Помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	10	0,02	5			6,16	11,31	8,7	0,39
СУП0140	Суп картофельный на м/к бульоне с макаронными изделиями	400	4,25	3,89	30,38	174	0,15	10,56	0,01		25,54	89,48	33,5	1,38
0000511	Рис отварной	200	4,79	6,81	46,87	268	0,04		0,02		6,49	96	31,35	0,64
0000045	Котлеты	100	7,68	10,33	4,2	140	0,04	0,33	0,01		23,06	96,37	15,56	1,32
СЛАД348	Компот из кураги сушеной	200	1,04		31,98	132	0,01	0,74			665,46	29,61	37,02	61,85
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>25,53</b>	<b>22,35</b>	<b>149,19</b>	<b>899</b>	<b>0,41</b>	<b>16,63</b>	<b>0,04</b>		<b>755,76</b>	<b>491,55</b>	<b>175,73</b>	<b>69,51</b>
<b>Полдник</b>														
ПЛОД338	Яблоки свежие	250	0,71	0,67	16,89	77	0,05	125			26,67	18,13	14,83	3,63
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000001	Печенье	50	1,83	13,46	28,44	242	0,02		1,8		3,52	18,27	2,61	0,26
<b>Всего в Полдник</b>			<b>3,34</b>	<b>14,13</b>	<b>67,93</b>	<b>413</b>	<b>0,09</b>	<b>129</b>	<b>1,8</b>		<b>54,19</b>	<b>58,4</b>	<b>29,44</b>	<b>6,89</b>
<b>Ужин</b>														
Д000003	Огурцы свежие	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
0000436	Жаркое по-домашнему	200	21,54	20,06	21,79	354	0,17	10,24	0,02		35,05	252,96	51,64	3,71
НАП0377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
<b>Всего в Ужин</b>			<b>24,97</b>	<b>20,63</b>	<b>50,68</b>	<b>488</b>	<b>0,24</b>	<b>13,3</b>	<b>0,02</b>		<b>59,21</b>	<b>339,78</b>	<b>78,24</b>	<b>5,59</b>
<b>Ужин второй</b>														
НАП0376	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,93	52					0,24			0,04
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Ужин второй</b>			<b>5,02</b>	<b>1,82</b>	<b>45,67</b>	<b>219</b>	<b>0,05</b>				<b>11,94</b>	<b>39,59</b>	<b>7,92</b>	<b>0,65</b>
<b>Всего в день</b>			<b>81,78</b>	<b>85,4</b>	<b>417,42</b>	<b>2 765</b>	<b>1,12</b>	<b>160,15</b>	<b>2</b>		<b>1 179,89</b>	<b>1 350,72</b>	<b>375,52</b>	<b>85,83</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	10,35	7,78	47,15	300			0,02		1,21	1,74	0,03	0,01
0000413	Сосиски	60	5,87	10,61	0,44	121	0,01				13,2	72,56	7,83	0,94
0000693	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
ПОРЦ001	Масло сливочное (порциями)	15	0,11	11,7	0,15	106			0,07		2,7	3,9	0,06	0,02
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>24,81</b>	<b>35,31</b>	<b>104,3</b>	<b>834</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>0,1</b>		<b>136,7</b>	<b>218,88</b>	<b>34,67</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>														
0000050	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,01	11,49	5,88	131	0,01	2,84			23,12	26,56	13,59	0,86
СУП0108	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	400	5,93	7,51	33,11	224	0,13	7,36	0,02		39,13	94,65	29,03	1,44
ОВЩ0167	Голубцы ленивые	200	20,5	25,26	24,32	407	0,11	23,56	0,01		75,99	238,59	54,74	3,36
0000636	Компот из апельсинов	200	0,08	0,02	6,19	25		2,4			3,1	2	1,13	0,04
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>34,77</b>	<b>45,51</b>	<b>103,53</b>	<b>962</b>	<b>0,4</b>	<b>36,16</b>	<b>0,03</b>		<b>170,39</b>	<b>530,58</b>	<b>148,09</b>	<b>9,63</b>
<b>Полдник</b>														
ПЛОД341	Апельсин	250	1,06	0,22	9,22	43	0,04	30			37,4	25,01	14,14	0,33
НАПО389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000002	Вафли	50	9,38	14,75	29,5	289	0,1				36,25	112,5	25	2,63
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,24</b>	<b>14,97</b>	<b>61,32</b>	<b>426</b>	<b>0,16</b>	<b>34</b>			<b>97,65</b>	<b>159,51</b>	<b>51,14</b>	<b>5,96</b>
<b>Ужин</b>														
Д000003	Огурцы свежие	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
0000520	Пюре картофельное	220	5,07	7,82	33,39	224	0,2	17,3	0,03		59,8	139,21	47,37	1,71
Я000369	Рыба отварная (минтай)	100	18,86	3,62	2,94	120	0,08	1,02	0,01		30,54	230,26	34,81	0,82
НАПО377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
<b>Всего в Ужин</b>			<b>27,36</b>	<b>12,01</b>	<b>65,22</b>	<b>478</b>	<b>0,35</b>	<b>21,38</b>	<b>0,04</b>		<b>114,5</b>	<b>456,29</b>	<b>108,78</b>	<b>4,41</b>
<b>Ужин второй</b>														
СЛАД352	Кисель	200	0,11	0,11	2,68	12	0,01	19,8			4,22	2,87	2,35	0,57
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Ужин второй</b>			<b>5,05</b>	<b>1,9</b>	<b>35,42</b>	<b>179</b>	<b>0,06</b>	<b>19,8</b>			<b>15,92</b>	<b>42,46</b>	<b>10,27</b>	<b>1,18</b>
<b>Всего в день</b>			<b>103,23</b>	<b>109,7</b>	<b>369,79</b>	<b>2 879</b>	<b>1,06</b>	<b>111,86</b>	<b>0,17</b>		<b>535,16</b>	<b>1 407,72</b>	<b>352,95</b>	<b>23,38</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000340	Омлет натуральный	60	5,68	8,62	1,04	104	0,03	0,08	0,08		39,27	86,94	6,57	0,97
ЯКАШ181	Каша вязкая молочная манная с сахаром	250	6,7	3,68	45,1	240	0,07	0,62	0,01		132,55	120,5	20,28	0,44
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>19,95</b>	<b>16,91</b>	<b>101,32</b>	<b>637</b>	<b>0,18</b>	<b>1,22</b>	<b>0,1</b>		<b>289,47</b>	<b>325,33</b>	<b>46,95</b>	<b>2,12</b>
<b>Обед</b>														
САЛ0062	Салат из моркови с сахаром	100	1,18	4,49	10,83	88	0,04	1,92			43,17	45,94	31,74	0,6
Я000124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	400	3,41	9,27	14,08	153	0,1	19,72	0,04		66,81	76,7	29,4	1,14
МАКО203	Макаронные изделия отварные с маслом	250	8,15	9,01	52,98	326			0,03		1,88	2,7	0,04	0,02
0000437	Гуляш	100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,23			10,87	141,38	16,76	2,1
СЛАД348	Компот из кураги сушеной	200	1,04		31,98	132	0,01	0,74			665,46	29,61	37,02	61,85
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>35,54</b>	<b>38,6</b>	<b>147,48</b>	<b>1 078</b>	<b>0,35</b>	<b>23,61</b>	<b>0,07</b>		<b>817,24</b>	<b>465,11</b>	<b>164,56</b>	<b>69,64</b>
<b>Полдник</b>														
Д000001	Конфеты	50	7,33	53,86	113,75	969	0,07		7,2		14,08	73,08	10,44	1,04
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
МУЧ0426	Булочка с сахаром	60	4,83	7,98	33,51	225	0,06	0,14	0,01		37,09	57,72	9,4	0,59
<b>Всего в Полдник</b>			<b>12,96</b>	<b>61,84</b>	<b>169,86</b>	<b>1 288</b>	<b>0,15</b>	<b>4,14</b>	<b>7,21</b>		<b>75,17</b>	<b>152,8</b>	<b>31,84</b>	<b>4,63</b>
<b>Ужин</b>														
Д000003	Огурцы свежие	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
0000523	Рагу овощное	200	5,41	5,32	30,6	192	0,19	21,13	0,02		139,15	172,37	97,13	2,46
0000423	Печень по-строгановски	100	28,24	36,12	3,49	452	0,08	0,84			19,11	269,72	35,15	3,89
НАП0377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
<b>Всего в Ужин</b>			<b>37,08</b>	<b>42,01</b>	<b>62,98</b>	<b>778</b>	<b>0,34</b>	<b>25,03</b>	<b>0,02</b>		<b>182,42</b>	<b>528,91</b>	<b>158,88</b>	<b>8,23</b>
<b>Ужин второй</b>														
СЛАД352	Кисель	200	0,11	0,11	2,68	12	0,01	19,8			4,22	2,87	2,35	0,57
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Ужин второй</b>			<b>5,05</b>	<b>1,9</b>	<b>35,42</b>	<b>179</b>	<b>0,06</b>	<b>19,8</b>			<b>15,92</b>	<b>42,46</b>	<b>10,27</b>	<b>1,18</b>
<b>Всего в день</b>			<b>110,58</b>	<b>161,26</b>	<b>517,06</b>	<b>3 960</b>	<b>1,08</b>	<b>73,8</b>	<b>7,4</b>		<b>1 380,22</b>	<b>1 514,61</b>	<b>412,5</b>	<b>85,8</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ТВГ0224	Запеканка из творога с повидлом	200	28,61	23,14	51,97	531	0,07	0,54	0,08		389,88	420,85	49,68	0,73
0000693	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
Я000000	Батон с сыром и маслом	20/15/ 60	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	0,9
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>38,84</b>	<b>36,32</b>	<b>82,74</b>	<b>813</b>	<b>0,14</b>	<b>1,29</b>	<b>0,13</b>		<b>695,59</b>	<b>666,55</b>	<b>82,24</b>	<b>2,25</b>
<b>Обед</b>														
Я000043	Салат из белокочанной капусты	80	2,33	7,17	6,45	100	0,04	23,07			60,57	41,74	22,88	0,75
СУП0110	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	400	2,92	9,2	18,79	170	0,07	7,44	0,04		53,94	75,86	27,31	1,54
БОБ0199	Пюре из гороха с маслом	200	18,42	8,21	42,21	316	0,56		0,02		97,88	274,75	88,69	5,66
0000462	Тефтели	100	12,89	13,86	13	228	0,05	1,72	0,02		19,9	141,18	23,87	1,94
Я000631	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,24	0,14	28,36	116	0,01	26,4			9,57	9,44	4,96	0,96
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>44,05</b>	<b>39,81</b>	<b>142,84</b>	<b>1 105</b>	<b>0,88</b>	<b>58,63</b>	<b>0,08</b>		<b>270,91</b>	<b>711,75</b>	<b>217,31</b>	<b>14,78</b>
<b>Полдник</b>														
0000003	Банан	230	3,24	1,01	43,95	198	0,06	9,2			16,19	56,03	84,04	1,2
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000002	Вафли	50	9,38	14,75	29,5	289	0,1				36,25	112,5	25	2,63
<b>Всего в Полдник</b>			<b>13,42</b>	<b>15,76</b>	<b>96,05</b>	<b>581</b>	<b>0,18</b>	<b>13,2</b>			<b>76,44</b>	<b>190,53</b>	<b>121,04</b>	<b>6,83</b>
<b>Ужин</b>														
Д000002	Помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	10	0,02	5			6,16	11,31	8,7	0,39
0000511	Рис отварной	200	4,79	6,81	46,87	268	0,04		0,02		6,49	96	31,35	0,64
ЯПТИ028	Курица отварная с маслом	110	13,61	16,61	0,74	207	0,04	0,09	0,05		12,62	116,05	12,69	1,13
НАП0377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
<b>Всего в Ужин</b>			<b>21,97</b>	<b>24,04</b>	<b>77,05</b>	<b>612</b>	<b>0,16</b>	<b>6,15</b>	<b>0,07</b>		<b>39,31</b>	<b>291,91</b>	<b>73,25</b>	<b>3,78</b>
<b>Ужин второй</b>														
СЛАД348	Компот из кураги сушеной	200	1,04		31,98	132	0,01	0,74			665,46	29,61	37,02	61,85
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Ужин второй</b>			<b>5,98</b>	<b>1,79</b>	<b>64,72</b>	<b>299</b>	<b>0,06</b>	<b>0,74</b>			<b>677,16</b>	<b>69,2</b>	<b>44,94</b>	<b>62,46</b>
<b>Всего в день</b>			<b>124,26</b>	<b>117,72</b>	<b>463,4</b>	<b>3 410</b>	<b>1,42</b>	<b>80,01</b>	<b>0,28</b>		<b>1 759,41</b>	<b>1 929,94</b>	<b>538,78</b>	<b>90,1</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	10,35	7,78	47,15	300			0,02		1,21	1,74	0,03	0,01
0000413	Сосиски	60	5,87	10,61	0,44	121	0,01				13,2	72,56	7,83	0,94
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
ПОРЦ001	Масло сливочное (порциями)	15	0,11	11,7	0,15	106			0,07		2,7	3,9	0,06	0,02
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>23,9</b>	<b>34,7</b>	<b>102,92</b>	<b>820</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>0,1</b>		<b>134,76</b>	<b>196,09</b>	<b>28,02</b>	<b>1,68</b>
<b>Обед</b>														
Д000002	Помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	10	0,02	5			6,16	11,31	8,7	0,39
0000132	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	400	3,97	11,11	25,31	217	0,14	10,74	0,02		42,59	110,18	37,38	1,37
0000045	Котлеты	100	7,68	10,33	4,2	140	0,04	0,33	0,01		23,06	96,37	15,56	1,32
0000298	Каша рассыпчатая ячневая	200	10,72	2,6	48,96	262	0,22				24,15	222,14	149,62	5,06
0000587	Соус томатный	40	0,56	1,66	2,81	28	0,01	1,12	0,01		3,72	9,54	1,15	0,22
Я000631	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,24	0,14	28,36	116	0,01	26,4			9,57	9,44	4,96	0,96
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>30,94</b>	<b>27,16</b>	<b>145,4</b>	<b>948</b>	<b>0,59</b>	<b>43,59</b>	<b>0,04</b>		<b>138,3</b>	<b>627,76</b>	<b>266,97</b>	<b>13,25</b>
<b>Полдник</b>														
ПЛОД338	Яблоки свежие	250	0,71	0,67	16,89	77	0,05	125			26,67	18,13	14,83	3,63
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000001	Печенье	50	1,83	13,46	28,44	242	0,02		1,8		3,52	18,27	2,61	0,26
<b>Всего в Полдник</b>			<b>3,34</b>	<b>14,13</b>	<b>67,93</b>	<b>413</b>	<b>0,09</b>	<b>129</b>	<b>1,8</b>		<b>54,19</b>	<b>58,4</b>	<b>29,44</b>	<b>6,89</b>
<b>Ужин</b>														
Д000003	Огурцы свежие	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
0000436	Жаркое по-домашнему	200	21,54	20,06	21,79	354	0,17	10,24	0,02		35,05	252,96	51,64	3,71
НАП0377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
<b>Всего в Ужин</b>			<b>24,97</b>	<b>20,63</b>	<b>50,68</b>	<b>488</b>	<b>0,24</b>	<b>13,3</b>	<b>0,02</b>		<b>59,21</b>	<b>339,78</b>	<b>78,24</b>	<b>5,59</b>
<b>Ужин второй</b>														
НАП0376	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,93	52					0,24			0,04
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Ужин второй</b>			<b>5,02</b>	<b>1,82</b>	<b>45,67</b>	<b>219</b>	<b>0,05</b>				<b>11,94</b>	<b>39,59</b>	<b>7,92</b>	<b>0,65</b>
<b>Всего в день</b>			<b>88,18</b>	<b>98,43</b>	<b>412,6</b>	<b>2 888</b>	<b>1,06</b>	<b>186,41</b>	<b>1,96</b>		<b>398,4</b>	<b>1 261,62</b>	<b>410,59</b>	<b>28,06</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000726	Блины с молоком сгущенным	100/10	5,16	6,55	39,13	236	0,07	0,02	0,01		13,69	46,28	8,67	0,73
0000693	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
ЯКАШ181	Каша вязкая молочная манная с сахаром	250	6,7	3,68	45,1	240	0,07	0,62	0,01		132,55	120,5	20,28	0,44
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>20,34</b>	<b>15,45</b>	<b>140,79</b>	<b>783</b>	<b>0,22</b>	<b>1,16</b>	<b>0,03</b>		<b>265,83</b>	<b>307,46</b>	<b>55,7</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>														
Д000003	Огурцы свежие	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
0000110	Борщ на м/к бульоне с капустой и картофелем	400	3,47	9,22	15,81	160	0,09	13,2	0,04		67,37	84,49	31,76	1,69
0000443	Плов	200	33,01	31,49	48,01	607	0,12	2,46			30,57	370,62	66,57	4,77
0000636	Компот из апельсинов	200	0,08	0,02	6,19	25		2,4			3,1	2	1,13	0,04
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>44,19</b>	<b>42</b>	<b>105,22</b>	<b>974</b>	<b>0,37</b>	<b>20,06</b>	<b>0,04</b>		<b>140,21</b>	<b>644,16</b>	<b>155,15</b>	<b>10,69</b>
<b>Полдник</b>														
ПЛОД338	Груши свежие	250	0,94	0,66	21,61	96	0,04	5			41,8	34,8	26,1	5
НАПО389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000002	Вафли	50	9,38	14,75	29,5	289	0,1				36,25	112,5	25	2,63
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,12</b>	<b>15,41</b>	<b>73,71</b>	<b>479</b>	<b>0,16</b>	<b>9</b>			<b>102,05</b>	<b>169,3</b>	<b>63,1</b>	<b>10,63</b>
<b>Ужин</b>														
0000050	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,01	11,49	5,88	131	0,01	2,84			23,12	26,56	13,59	0,86
0000520	Пюре картофельное	220	5,07	7,82	33,39	224	0,2	17,3	0,03		59,8	139,21	47,37	1,71
Я000369	Рыба отварная (минтай)	100	18,86	3,62	2,94	120	0,08	1,02	0,01		30,54	230,26	34,81	0,82
НАПО377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
<b>Всего в Ужин</b>			<b>27,99</b>	<b>23,46</b>	<b>69,92</b>	<b>602</b>	<b>0,35</b>	<b>22,22</b>	<b>0,04</b>		<b>127,5</b>	<b>464,58</b>	<b>116,28</b>	<b>5,01</b>
<b>Ужин второй</b>														
СЛАД352	Кисель	200	0,11	0,11	2,68	12	0,01	19,8			4,22	2,87	2,35	0,57
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Ужин второй</b>			<b>5,05</b>	<b>1,9</b>	<b>35,42</b>	<b>179</b>	<b>0,06</b>	<b>19,8</b>			<b>15,92</b>	<b>42,46</b>	<b>10,27</b>	<b>1,18</b>
<b>Всего в день</b>			<b>108,69</b>	<b>98,22</b>	<b>425,06</b>	<b>3 017</b>	<b>1,16</b>	<b>72,24</b>	<b>0,11</b>		<b>651,51</b>	<b>1 627,96</b>	<b>400,5</b>	<b>29,91</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
КАШ0173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250	9,66	13,25	47,73	349	0,22	0,62	0,05		141,87	216,57	57,52	1,51
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
0000006	Батон с мясными гастрономическими продуктами	60/60	10,31	11,76	15,2	208	0,17				30,8	186,94	39,65	2,71
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>22,6</b>	<b>27,83</b>	<b>85,37</b>	<b>683</b>	<b>0,42</b>	<b>1,14</b>	<b>0,06</b>		<b>278,62</b>	<b>481,81</b>	<b>109,35</b>	<b>4,32</b>
<b>Обед</b>														
Я000043	Салат из белокочанной капусты	80	2,33	7,17	6,45	100	0,04	23,07			60,57	41,74	22,88	0,75
0000132	Рассольник ленинградский на кур.бульоне	400	3,97	11,11	25,31	217	0,14	10,74	0,02		42,59	110,18	37,38	1,37
БОБ0199	Пюре из гороха с маслом	200	18,42	8,21	42,21	316	0,56		0,02		97,88	274,75	88,69	5,66
ЯПТИ028	Курица отварная	100	12,34	11,66	0,62	157	0,04	0,08	0,03		10,68	104,37	11,52	1,02
Я000631	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,24	0,14	28,36	116	0,01	26,4			9,57	9,44	4,96	0,96
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>44,55</b>	<b>39,52</b>	<b>136,98</b>	<b>1 081</b>	<b>0,94</b>	<b>60,29</b>	<b>0,07</b>		<b>250,34</b>	<b>709,26</b>	<b>215,03</b>	<b>13,69</b>
<b>Полдник</b>														
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000001	Конфеты	50	7,33	53,86	113,75	969	0,07		7,2		14,08	73,08	10,44	1,04
000260	Булочка "Веснушка"	60	3,69	7,74	32,41	214	0,05	0,01			8,87	31,53	5,95	0,49
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,82</b>	<b>61,6</b>	<b>168,76</b>	<b>1 277</b>	<b>0,14</b>	<b>4,01</b>	<b>7,2</b>		<b>46,95</b>	<b>126,61</b>	<b>28,39</b>	<b>4,53</b>
<b>Ужин</b>														
Д000002	Помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	10	0,02	5			6,16	11,31	8,7	0,39
МАК0203	Макаронные изделия отварные с маслом	250	8,15	9,01	52,98	326			0,03		1,88	2,7	0,04	0,02
0000423	Печень по-строгановски	100	28,24	36,12	3,49	452	0,08	0,84			19,11	269,72	35,15	3,89
НАП0377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
<b>Всего в Ужин</b>			<b>39,96</b>	<b>45,75</b>	<b>85,91</b>	<b>915</b>	<b>0,16</b>	<b>6,9</b>	<b>0,03</b>		<b>41,19</b>	<b>352,28</b>	<b>64,4</b>	<b>5,92</b>
<b>Ужин второй</b>														
НАП0376	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,93	52					0,24			0,04
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Ужин второй</b>			<b>5,02</b>	<b>1,82</b>	<b>45,67</b>	<b>219</b>	<b>0,05</b>				<b>11,94</b>	<b>39,59</b>	<b>7,92</b>	<b>0,65</b>
<b>Всего в день</b>			<b>123,95</b>	<b>176,52</b>	<b>522,69</b>	<b>4 175</b>	<b>1,71</b>	<b>72,34</b>	<b>7,36</b>		<b>629,04</b>	<b>1 709,55</b>	<b>425,09</b>	<b>29,11</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ТВГ0223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26,02	21,03	47,25	482	0,06	0,49	0,07		354,46	382,58	45,17	0,67
0000693	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
Я000000	Батон с сыром и маслом	20/15/ 60	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	0,9
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>36,25</b>	<b>34,21</b>	<b>78,02</b>	<b>764</b>	<b>0,13</b>	<b>1,24</b>	<b>0,12</b>		<b>660,17</b>	<b>628,28</b>	<b>77,73</b>	<b>2,19</b>
<b>Обед</b>														
Д000003	Огурцы свежие	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
СУП0108	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	400	5,93	7,51	33,11	224	0,13	7,36	0,02		39,13	94,65	29,03	1,44
ОВЩ0167	Голубцы ленивые	200	20,5	25,26	24,32	407	0,11	23,56	0,01		75,99	238,59	54,74	3,36
0000636	Компот из апельсинов	200	0,08	0,02	6,19	25		2,4			3,1	2	1,13	0,04
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>34,14</b>	<b>34,06</b>	<b>98,83</b>	<b>838</b>	<b>0,4</b>	<b>35,32</b>	<b>0,03</b>		<b>157,39</b>	<b>522,29</b>	<b>140,59</b>	<b>9,03</b>
<b>Полдник</b>														
ПЛОД341	Апельсин	250	1,06	0,22	9,22	43	0,04	30			37,4	25,01	14,14	0,33
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000002	Вафли	50	9,38	14,75	29,5	289	0,1				36,25	112,5	25	2,63
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,24</b>	<b>14,97</b>	<b>61,32</b>	<b>426</b>	<b>0,16</b>	<b>34</b>			<b>97,65</b>	<b>159,51</b>	<b>51,14</b>	<b>5,96</b>
<b>Ужин</b>														
САЛ0062	Салат из моркови с сахаром	100	1,18	4,49	10,83	88	0,04	1,92			43,17	45,94	31,74	0,6
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	10,35	7,78	47,15	300			0,02		1,21	1,74	0,03	0,01
0000045	Котлеты	100	7,68	10,33	4,2	140	0,04	0,33	0,01		23,06	96,37	15,56	1,32
НАП0377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
<b>Всего в Ужин</b>			<b>22,26</b>	<b>23,13</b>	<b>89,89</b>	<b>655</b>	<b>0,14</b>	<b>3,31</b>	<b>0,03</b>		<b>81,48</b>	<b>212,6</b>	<b>67,84</b>	<b>3,55</b>
<b>Ужин второй</b>														
Я000631	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,24	0,14	28,36	116	0,01	26,4			9,57	9,44	4,96	0,96
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Ужин второй</b>			<b>5,18</b>	<b>1,93</b>	<b>61,1</b>	<b>283</b>	<b>0,06</b>	<b>26,4</b>			<b>21,27</b>	<b>49,03</b>	<b>12,88</b>	<b>1,57</b>
<b>Всего в день</b>			<b>109,07</b>	<b>108,3</b>	<b>389,16</b>	<b>2 966</b>	<b>0,89</b>	<b>100,27</b>	<b>0,18</b>		<b>1 017,96</b>	<b>1 571,71</b>	<b>350,18</b>	<b>22,3</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000337	Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
КАШ0175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250	8,05	14,69	43,12	337	0,14	0,74	0,05		159,84	194,65	45,4	0,9
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>20,4</b>	<b>23,35</b>	<b>98,55</b>	<b>687</b>	<b>0,24</b>	<b>1,26</b>	<b>0,12</b>		<b>296,85</b>	<b>379,36</b>	<b>69,68</b>	<b>2,48</b>
<b>Обед</b>														
Д000003	Огурцы свежие	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
Я000124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	400	3,41	9,27	14,08	153	0,1	19,72	0,04		66,81	76,7	29,4	1,14
ЗАП0047	Запеканка картофельная	200	16,38	14,16	29,88	312	0,19	15,56	0,03		55,62	237,59	54,94	3,22
СЛАД348	Компот из кураги сушеной	200	1,04		31,98	132	0,01	0,74			665,46	29,61	37,02	61,85
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,25	1,23	34,03	175	0,15				29,05	168,78	49,6	3,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>28,46</b>	<b>24,7</b>	<b>111,15</b>	<b>779</b>	<b>0,46</b>	<b>38,02</b>	<b>0,07</b>		<b>827,06</b>	<b>530,95</b>	<b>177,05</b>	<b>70,4</b>
<b>Полдник</b>														
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
0000003	Банан	230	3,24	1,01	43,95	198	0,06	9,2			16,19	56,03	84,04	1,2
Д000001	Печенье	50	1,83	13,46	28,44	242	0,02		1,8		3,52	18,27	2,61	0,26
<b>Всего в Полдник</b>			<b>5,87</b>	<b>14,47</b>	<b>94,99</b>	<b>534</b>	<b>0,1</b>	<b>13,2</b>	<b>1,8</b>		<b>43,71</b>	<b>96,3</b>	<b>98,65</b>	<b>4,46</b>
<b>Ужин</b>														
Д000002	Помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	10	0,02	5			6,16	11,31	8,7	0,39
0000437	Гуляш	100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,23			10,87	141,38	16,76	2,1
0000523	Рагу овощное	200	5,41	5,32	30,6	192	0,19	21,13	0,02		139,15	172,37	97,13	2,46
НАП0377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,04	14,1	57		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57
<b>Всего в Ужин</b>			<b>23,49</b>	<b>20,54</b>	<b>63,62</b>	<b>533</b>	<b>0,32</b>	<b>28,42</b>	<b>0,02</b>		<b>170,22</b>	<b>393,61</b>	<b>143,1</b>	<b>6,57</b>
<b>Ужин второй</b>														
СЛАД352	Кисель	200	0,11	0,11	2,68	12	0,01	19,8			4,22	2,87	2,35	0,57
Д000004	Батон	60	4,94	1,79	32,74	167	0,05				11,7	39,59	7,92	0,61
<b>Всего в Ужин второй</b>			<b>5,05</b>	<b>1,9</b>	<b>35,42</b>	<b>179</b>	<b>0,06</b>	<b>19,8</b>			<b>15,92</b>	<b>42,46</b>	<b>10,27</b>	<b>1,18</b>
<b>Всего в день</b>			<b>83,27</b>	<b>84,96</b>	<b>403,73</b>	<b>2 712</b>	<b>1,18</b>	<b>100,7</b>	<b>2,01</b>		<b>1 353,76</b>	<b>1 442,68</b>	<b>498,75</b>	<b>85,09</b>
<b>Итого</b>			<b>1 453,</b>	<b>1 649,</b>	<b>6 232,</b>	<b>45 577</b>	<b>16,36</b>	<b>1 366,1</b>	<b>39,26</b>		<b>13 831,4</b>	<b>21 585,3</b>	<b>5 798,1</b>	<b>723,97</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>103,83</b>	<b>117,8</b>	<b>445,19</b>	<b>3 255</b>	<b>1,17</b>	<b>97,58</b>	<b>2,8</b>		<b>987,96</b>	<b>1 541,81</b>	<b>414,15</b>	<b>51,71</b>