

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 93-ОД от 09.06.2022г.

Директор ДООЦ им. Деева

С.В.Абаимов



**Примерное циклическое 14-ти дневное меню
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования города Ульяновска
«Детский оздоровительно-
образовательный центр им. Деева»
категория: школьники 12-17 лет**

Ульяновск
2022г.

день 1

№ 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
			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
	Завтрак210/250													
0000726 НАП0378	Оладьи с молоком сгущенным Чай с молоком	100/10 150/50	6,59 1,41	4,57 1,43	34,03 16,04	204 83	0,09 0,01	0,1 0,26	0,01 0,01		36,81 53,06	73,9 39,15	11,34 6,09	0,8 0,07
ЯКАШ181 Я000000	Каша вязкая молочная манная с сахаром Батон с сыром и маслом	/15 245/5 20/15/ 60	6,7 6,69	3,68 9,75	45,1 6,95	240 142	0,07 0,04	0,62 0,23	0,01 0,04		132,55 197,82	120,5 144,61	20,28 13,73	0,44 0,9
Всего в Завтрак			21,39	19,43	102,12	669	0,21	1,21	0,07		420,24	378,16	51,44	2,21
	Обед													
Д000002 0000110	Помидоры свежие, порц. Борщ на кост./бульоне с капустой и картофелем	90 300	0,93 2,62	0,16 6,93	3,11 11,88	18 120	0,04 0,08	9 9,9			11,09 50,53	20,36 63,37	15,66 23,82	0,7 1,28
0000443 СЛАД348	Плов Компот из кураги сушеной	180/90 200	46,21 1,04	44,08	67,2 31,98	850 132	0,16 0,01	3,45 0,74			42,8 665,46	518,87 29,61	93,19 37,02	6,67 61,85
ПОРЦ004 ПОРЦ004	Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	40 60	3,2 4,35	0,56 0,74	13,47 20,42	72 105	0,08 0,09				15,14 17,43	91,87 101,27	26,8 29,76	1,74 2,36
Всего в Обед			58,35	52,47	148,06	1 297	0,46	23,09	0,02		802,45	825,35	226,25	74,6
	Полдник													
НАП0389 Д000001 000260	Сок в ассортименте Кондитерские изделия(конфеты) Булочка "Веснушка"	200 30 60	0,8 4,4 3,69		22,6 68,25 32,41	94 581 214	0,02 0,04 0,05	4 4,32 0,01			24 8,45 8,87	22 43,85 31,53	12 6,26 5,95	3 0,62 0,49
Всего в Полдник			8,89	40,06	123,26	889	0,11	4,01	4,32		41,32	97,38	24,21	4,11
	Ужин													
0000050 0000520 0000370	Салат из свеклы с солеными огурцами Пюре картофельное Рыба тушеная в соусе сметанном	90 200 90/50	1,07 4,61 9,89	10,37 7,11 2,3	5,62 30,35 2,76	120 204 71	0,01 0,18 0,04	3,01 15,73 0,37			25,36 54,36 24,07	28,6 126,55 121,54	14,97 43,06 18,06	0,89 1,55 0,44
НАП0377 ПОРЦ004	Чай с лимоном и сахаром Хлеб ржано-пшеничный	200 40	0,15 2,9	0,04 0,49	14,1 13,61	57 70		1,06 0,06			2,42 11,62	1,04 67,51	0,67 19,84	0,05 1,57
Всего в Ужин			18,62	20,31	66,44	521	0,29	20,16	0,04		117,84	345,25	96,6	4,51
	Ужин второй													
Д000004 НАП0376 Д000004	Сдобная булочка Чай с сахаром Батон	50 200/15 40	3,53 0,09 3,29	1,28 0,03 1,19	23,39 13,9 21,83	119 56 111	0,04 0,03				8,36 0,26 7,8	28,28 5,66	5,66 0,04	0,44 0,04 0,41
Всего в Ужин второй			6,91	2,5	59,12	286	0,07				16,42	54,67	10,94	0,89
Всего в день			114,16	134,76	499	3 663	1,15	48,47	4,45		1 398,26	1 700,81	409,44	86,31

№ 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
Завтрак														
КАШ0173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	245/5	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
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	20	4,98	6,36		77	0,01	0,3	0,05		200	118	11	0,22
ПОРЦ001	Масло сливочное (порциями)	15	0,11	11,7	0,15	106			0,07		2,7	3,9	0,06	0,02
Всего в Завтрак			22,32	35,92	103,06	825	0,31	1,44	0,18		462,22	456,36	88,68	2,46
Обед														
Я000043	Салат из белокочанной капусты	90	2,62	8,06	7,25	113	0,05	25,96			68,14	46,96	25,74	0,85
0000132	Рассольник ленинградский на кост.бульоне	300	2,97	8,34	18,98	163	0,12	8,06	0,01		31,94	82,63	28,03	1,04
МАК0203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,52	7,21	42,38	261			0,02		1,5	2,16	0,03	0,02
0000468	Оладьи из печени	100	18,16	16,58	5,5	244	0,24	13,2	4,93		14,61	310,83	26,4	6,7
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	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				17,43	101,27	29,76	2,36
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
Всего в Обед			38,06	41,63	136,37	1 073	0,59	73,62	4,96		158,33	645,16	141,72	13,66
Полдник														
ПЛОД338	Груши свежие	210	0,79	0,56	18,15	81	0,03	4,2			35,11	29,23	21,92	4,2
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,66	0,44
Всего в Полдник			5,12	1,84	64,14	294	0,09	8,2			67,47	79,51	39,58	7,64
Ужин														
Д000003	Огурцы свежие, порц.	90	0,68	0,08	2,13	12	0,03	3,6			18,22	32,89	10,96	0,47
0000511	Рис отварной	200	4,79	6,81	46,87	268	0,04		0,02		6,49	96	31,35	0,64
ЯПТИ028	Курица порционная 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
Всего в Ужин			22,13	24,03	77,45	614	0,17	4,75	0,07		51,37	313,49	75,51	3,86
Ужин второй														
Д000002	Кондитерские изделия(вафли)	30	5,63	8,85	17,7	173	0,06				21,75	67,5	15	1,58
НАП0385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122								
Д000004	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41
Всего в Ужин второй			14,72	16,64	49,43	407	0,09				29,55	93,89	20,28	1,98
Всего в день			102,35	120,06	430,45	3 213	1,25	88,01	5,22		768,95	1 588,42	365,78	29,61

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
0000337	Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87	
НАП0378	Чай с молоком	150/50	1,41	1,43	16,04	83	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07	
ТВГ0223	Запеканка из творога с молоком сгущенным Батон с сыром и маслом	/15													
Я000000		170/30	26,02	21,03	47,25	482	0,06	0,49	0,07		354,46	382,58	45,17	0,67	
		20/15/60	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	0,9	
Всего в Завтрак			38,9	36,26	70,49	764	0,13	0,98	0,18		624,7	633,16	69,17	2,51	
Обед															
Д000002	Помидоры свежие, порц.	90	0,93	0,16	3,11	18	0,04	9			11,09	20,36	15,66	0,7	
Я000124	Щи из свежей капусты с картофелем на кост.бульоне	300	2,58	6,95	10,57	115	0,09	14,8	0,02		50,11	57,52	22,05	0,86	
ЗАП0047	Запеканка картофельная/говядина	160/90	20,49	17,71	37,36	391	0,24	19,44	0,04		69,54	296,99	68,69	4,04	
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	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				17,43	101,27	29,76	2,36	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74	
Всего в Обед			32,59	26,12	116,91	833	0,55	43,98	0,06		828,77	597,62	199,98	71,55	
Полдник															
ПЛОД341	Апельсин	200	0,85	0,18	7,38	34	0,03	24			29,92	20,01	11,31	0,26	
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3	
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,66	0,44	
Всего в Полдник			5,18	1,46	53,37	247	0,09	28			62,28	70,29	28,97	3,7	
Ужин															
Д000003	Огурцы свежие, порц.	90	0,68	0,08	2,13	12	0,03	3,6			18,22	32,89	10,96	0,47	
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 из говядины	100	7,68	10,33	4,2	140	0,04	0,33	0,01		23,06	96,37	15,56	1,32	
0000587	Соус	40	0,56	1,66	2,81	28	0,01	1,12	0,01		3,72	9,54	1,15	0,22	
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	
Всего в Ужин			22,32	20,38	84	607	0,14	6,11	0,04		60,25	209,09	48,21	3,64	
Ужин второй															
Д000001	Кондитерские изделия(печенье)	30	1,1	8,08	17,06	145	0,01		1,08		2,11	10,96	1,57	0,16	
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	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41	
Всего в Ужин второй			4,63	9,41	67,25	373	0,06	26,4	1,08		19,48	46,8	11,81	1,52	
Всего в день			103,62	93,63	392,02	2 824	0,97	105,47	1,36		1 595,48	1 556,95	358,14	82,93	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				день 4
			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	
	Завтрак														
КАШ0175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	245/5	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	
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	
0000006	Колбаса вареная	60	4,13	6,7	0,46	79	0,05				8,75	53,1	6,56	0,5	
	Всего в Завтрак		21,5	33,96	72,97	684	0,26	1,49	0,1		472,36	470,66	77,87	2,4	
	Обед														
САЛ0062	Салат из моркови с сахаром	90	1,06	4,04	9,75	79	0,04	1,73			38,85	41,35	28,57	0,54	
СУП0140	Суп картофельный на кост.бульоне с макаронными изделиями	300	3,2	2,93	22,79	130	0,12	7,92	0,01		19,16	67,11	25,13	1,04	
ОВЩ0167	Голубцы ленивые ("бигусы")	180/20	20,5	25,26	24,32	407	0,11	23,56	0,01		75,99	238,59	54,74	3,36	
0000638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,04		36,52	150	0,01	0,74			665,55	29,61	37,02	61,86	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				17,43	101,27	29,76	2,36	
	Всего в Обед		33,35	33,53	127,27	943	0,45	33,95	0,02		832,12	569,8	202,02	70,9	
	Полдник														
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3	
Д000001	Кондитерские изделия(конфеты)	30	4,4	32,32	68,25	581	0,04		4,32		8,45	43,85	6,26	0,62	
0000285	Ватрушка с повидлом	60	2,24	7,06	22,21	161		0,04	0,02		5,26	9,48	1,65	0,32	
	Всего в Полдник		7,44	39,38	113,06	836	0,06	4,04	4,34		37,71	75,33	19,91	3,94	
	Ужин														
Д000003	Огурцы свежие,порц.	90	0,68	0,08	2,13	12	0,03	3,6			18,22	32,89	10,96	0,47	
0000370	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	9,57	4,74	3,77	96	0,04	1,12	0,01		24,23	124,17	24,31	0,55	
0000520	Пюре картофельное	200	4,61	7,11	30,35	204	0,18	15,73	0,03		54,36	126,55	43,06	1,55	
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	
	Всего в Ужин		17,91	12,46	63,96	439	0,31	21,51	0,04		110,85	352,16	98,84	4,19	
	Ужин второй														
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,66	0,44	
СЛАД352	Кисель	200	0,11	0,11	2,68	12	0,01	19,8			4,22	2,87	2,35	0,57	
Д000004	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41	
	Всего в Ужин второй		6,93	2,58	47,9	242	0,08	19,8			20,38	57,54	13,29	1,42	
	Всего в день		87,13	121,91	425,16	3 144	1,16	80,79	4,5		1 473,43	1 525,49	411,93	82,85	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				день 5
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5	6										8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000726	Оладьи с повидлом	100/10	6,69	4,68	34,21	206	0,09	0,12	0,01		41,03	77,03	11,83	0,8		
КАШ0173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	245/5	9,06	15,1	37,36	322	0,22	0,65	0,05		159,28	257,65	77	1,83		
НАП0378	Чай с молоком	150/50	1,41	1,43	16,04	83	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07		
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		
	Всего в Завтрак		23,85	30,96	94,56	753	0,36	1,26	0,11		451,19	518,44	108,65	3,6		
	Обед															
Я000043	Салат из белокочанной капусты	90	2,62	8,06	7,25	113	0,05	25,96			68,14	46,96	25,74	0,85		
0000139	Суп картофельный с горохом на кост.бульоне	300	6,22	4,77	20,91	151	0,17	5,52	0,01		69,89	143,65	40,33	2,05		
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	10,35	7,78	47,15	300			0,02		1,21	1,74	0,03	0,01		
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 пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74		
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				17,43	101,27	29,76	2,36		
	Всего в Обед		41,49	36,65	141,14	1 061	0,45	59,11	0,03		192,25	536,31	144,38	10,07		
	Полдник															
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3		
0000003	Банан	200	2,82	0,88	38,22	172	0,05	8			14,08	48,72	73,08	1,04		
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,66	0,44		
	Всего в Полдник		7,15	2,16	84,21	385	0,11	12			46,44	99	90,74	4,48		
	Ужин															
Д000002	Помидоры свежие, порц.	90	0,93	0,16	3,11	18	0,04	9			11,09	20,36	15,66	0,7		
0000523	Рагу овощное с мясом/говядина	210/90	19,78	16,47	33,57	362	0,24	21,75	0,02		147,06	308,01	112,76	4,45		
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		
	Всего в Ужин		23,76	17,16	64,39	507	0,34	31,81	0,02		172,19	396,92	148,93	6,77		
	Ужин второй															
0000638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,04		36,52	150	0,01	0,74			665,55	29,61	37,02	61,86		
Д000002	Кондитерские изделия(вафли)	30	5,63	8,85	17,7	173	0,06				21,75	67,5	15	1,58		
Д000004	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41		
	Всего в Ужин второй		9,96	10,04	76,05	435	0,1	0,74			695,1	123,5	57,3	63,84		
	Всего в день		106,21	96,98	460,35	3 140	1,36	104,92	0,16		1 557,17	1 674,18	550	88,76		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				день 6
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	245/5	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	
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	
Всего в Завтрак			24,66	34,44	78,16	721	0,32	1,45	0,18		484,91	526,42	90	3,48	
Обед															
Д000002	Помидоры свежие, порц.	90	0,93	0,16	3,11	18	0,04				11,09	20,36	15,66	0,7	
СУП0140	Суп картофельный на кост.бульоне с макаронными изделиями	300	3,2	2,93	22,79	130	0,12	7,92	0,01		19,16	67,11	25,13	1,04	
0000511	Рис отварной	200	4,79	6,81	46,87	268	0,04		0,02		6,49	96	31,35	0,64	
0000045	Котлеты из говядины	100	7,68	10,33	4,2	140	0,04		0,01		23,06	96,37	15,56	1,32	
0000587	Соус	40	0,56	1,66	2,81	28	0,01	1,12	0,01		3,72	9,54	1,15	0,22	
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	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				17,43	101,27	29,76	2,36	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74	
Всего в Обед			25,75	23,19	145,65	893	0,43	19,11	0,05		761,55	512,13	182,43	69,87	
Полдник															
ПЛОД338	Яблоки свежие	200	0,57	0,53	13,52	61	0,04	100			21,33	14,5	11,87	2,9	
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3	
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,66	0,44	
Всего в Полдник			4,9	1,81	59,51	274	0,1	104			53,69	64,78	29,53	6,34	
Ужин															
Д000003	Огурцы свежие, порц.	90	0,68	0,08	2,13	12	0,03	3,6			18,22	32,89	10,96	0,47	
0000436	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	210/90	32,35	30,1	32,71	531	0,27	15,36	0,03		52,59	379,46	77,48	5,59	
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	
Всего в Ужин			36,08	30,71	62,55	670	0,36	20,02	0,03		84,85	480,9	108,95	7,68	
Ужин второй															
Д000001	Кондитерские изделия(печенье)	30	1,1	8,08	17,06	145	0,01		1,08		2,11	10,96	1,57	0,16	
НАП0376	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,93	52					0,24			0,04	
Д000004	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41	
Всего в Ужин второй			4,48	9,3	51,82	309	0,05		1,08		10,15	37,36	6,85	0,6	
Всего в день			95,86	99,45	397,69	2 867	1,25	144,58	1,34		1 395,16	1 621,59	417,75	87,97	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				день 7
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000335 НАП0378	Макароны, запеченные с яйцом	245/5	13	16,25	42,75	377										
	Чай с молоком	150/50	1,41	1,43	16,04	83										
Я000000	Батон с сыром и маслом	/15 20/15/ 60	6,69	9,75	6,95	142	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07		
	Всего в Завтрак		21,1	27,43	65,74	602	0,05	0,49	0,05		197,82	144,61	13,73	0,9		
	Обед															
0000050 СУП0108	Салат из свеклы с солеными огурцами	90	1,07	10,37	5,62	120	0,01	3,01			25,36	28,6	14,97	0,89		
	Суп картофельный с клецками на кост.бульоне	300	4,46	5,64	24,84	168	0,11	5,52	0,02		29,35	70,99	21,78	1,07		
ОВЩ0167 0000638	Голубцы ленивые ("бигусы")	180/20	20,5	25,26	24,32	407	0,11	23,56	0,01		75,99	238,59	54,74	3,36		
ПОРЦ004	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,04		36,52	150	0,01	0,74			665,55	29,61	37,02	61,86		
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				17,43	101,27	29,76	2,36		
	Всего в Обед		34,62	42,57	125,19	1 022	0,41	32,83	0,03		828,82	560,93	185,07	71,28		
	Полдник															
ПЛОД341 НАП0389	Апельсин	200	0,85	0,18	7,38	34	0,03	24			29,92	20,01	11,31	0,26		
Д000004	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3		
	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,66	0,44		
	Всего в Полдник		5,18	1,46	53,37	247	0,09	28			62,28	70,29	28,97	3,7		
	Ужин															
Д000003 0000492	Огурцы свежие,порц.	90	0,68	0,08	2,13	12	0,03	3,6			18,22	32,89	10,96	0,47		
	Плов из птицы	200/10	30,36	38,07	49,96	664	0,12	2	0,06		38,79	322,75	60,55	3,03		
НАП0377 ПОРЦ004	Чай с лимоном и сахаром	0	0,15	0,04	14,1	57					2,42	1,04	0,67	0,05		
	Хлеб ржано-пшеничный	200	2,9	0,49	13,61	70	0,06	1,06			11,62	67,51	19,84	1,57		
	Всего в Ужин	40	34,09	38,68	79,8	803	0,21	6,66	0,06		71,05	424,19	92,02	5,12		
	Ужин второй															
Д000002 НАП0385	Кондитерские изделия(вафли)	30	5,63	8,85	17,7	173	0,06				21,75	67,5	15	1,58		
Д000004	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122										
	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41		
	Всего в Ужин второй		14,72	16,64	49,43	407	0,09				29,55	93,89	20,28	1,98		
	Всего в день		109,71	126,78	373,52	3 081	0,85	67,98	0,14		1 242,58	1 333,06	346,16	83,06		

№ 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	
			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
0000726	Оладьи с повидлом	100/10	6,69	4,68	34,21	206	0,09	0,12	0,01						
ЯКАШ181	Каша вязкая молочная манная с сахаром	245/5	6,7	3,68	45,1	240	0,07	0,62	0,01		41,03	77,03	11,83	0,8	
НАП0379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		132,55	120,5	20,28	0,44	
Я000000	Батон с сыром и маслом	20/15/60	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		105,95	78,3	12,18	0,1	
Всего в Завтрак			22,71	20,93	108,7	714	0,23	1,49	0,07		477,35	420,44	58,02	2,24	
Обед															
САЛ0062	Салат из моркови с сахаром	90	1,06	4,04	9,75	79	0,04	1,73			38,85	41,35	28,57	0,54	
Я000124	Щи из свежей капусты с картофелем на кост.бульоне	300	2,58	6,95	10,57	115	0,09	14,8	0,02		50,11	57,52	22,05	0,86	
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	10,35	7,78	47,15	300			0,02		1,21	1,74	0,03	0,01	
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 пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				17,43	101,27	29,76	2,36	
Всего в Обед			37,09	34,67	136,92	1 007	0,36	18,5	0,04		799,07	464,74	160,99	69,46	
Полдник															
Д000001	Кондитерские изделия(конфеты)	30	4,4	32,32	68,25	581	0,04		4,32		8,45	43,85	6,26	0,62	
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	
Всего в Полдник			10,03	40,3	124,36	900	0,12	4,14	4,33		69,54	123,57	27,66	4,21	
Ужин															
Д000003	Огурцы свежие,порц.	90	0,68	0,08	2,13	12	0,03	3,6			18,22	32,89	10,96	0,47	
0000520	Пюре картофельное	200	4,61	7,11	30,35	204	0,18	15,73	0,03		54,36	126,55	43,06	1,55	
0000391	Шницель рыбный натуральный	100	15,45	11,7	1,67	174	0,09	1,28	0,01		31,72	173,9	25,4	1,14	
0000600	Соус сметанный	50	0,84	2,27	2,71	35	0,01	0,02	0,02		10,06	9,34	1,39	0,07	
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	
Всего в Ужин			24,63	21,69	64,57	552	0,37	21,69	0,06		128,4	411,23	101,32	4,85	
Ужин второй															
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,66	0,44	
ЯСЛАД34	Компот из изюма	200	0,55		32,84	134	0,04				22,79	35,91	11,69	0,88	
Д000004	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41	
Всего в Ужин второй			7,37	2,47	78,06	364	0,11				38,95	90,58	22,63	1,73	
Всего в день			101,83	120,06	512,61	3 537	1,19	45,82	4,5		1 513,32	1 510,56	370,62	82,49	

№ 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
Завтрак														
ТВГО224	Запеканка из творога с повидлом	170/30	28,61	23,14	51,97	531	0,07	0,54	0,08		389,88	420,85	49,68	0,73
НАПО378	Чай с молоком	150/50	1,41	1,43	16,04	83	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07
0000006	Колбаса вареная	/15												
Я000000	Батон с сыром и маслом	60	4,13	6,7	0,46	79	0,05				8,75	53,1	6,56	0,5
		20/15/60	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	0,9
Всего в Завтрак			40,84	41,02	75,42	835	0,17	1,03	0,13		649,51	657,71	76,06	2,2
Обед														
Я000043	Салат из белокочанной капусты	90	2,62	8,06	7,25	113	0,05	25,96			68,14	46,96	25,74	0,85
СУПО110	Свекольник на кост.бульоне со сметаной	300	2,21	6,91	14,11	127	0,06	5,58	0,02		40,46	56,9	20,48	1,17
БОБО199	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 пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				17,43	101,27	29,76	2,36
Всего в Обед			43,93	38,48	138,82	1 077	0,9	59,66	0,06		268,52	722,37	220,3	14,68
Полдник														
0000003	Банан	200	2,82	0,88	38,22	172	0,05	8			14,08	48,72	73,08	1,04
НАПО389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,66	0,44
Всего в Полдник			7,15	2,16	84,21	385	0,11	12			46,44	99	90,74	4,48
Ужин														
Д000002	Помидоры свежие, порц.	90	0,93	0,16	3,11	18	0,04	9			11,09	20,36	15,66	0,7
0000511	Рис отварной	200	4,79	6,81	46,87	268	0,04		0,02		6,49	96	31,35	0,64
ЯПТИ028	Курица порционная с маслом	110	13,61	16,61	0,74	207	0,04	0,09	0,05		12,62	116,05	12,69	1,13
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
Всего в Ужин			22,38	24,11	78,43	620	0,18	10,15	0,07		44,24	300,96	80,21	4,09
Ужин второй														
Д000001	Кондитерские изделия(печенье)	30	1,1	8,08	17,06	145	0,01		1,08		2,11	10,96	1,57	0,16
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	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41
Всего в Ужин второй			5,43	9,27	70,87	389	0,06	0,74	1,08		675,37	66,97	43,87	62,41
Всего в день			119,73	115,04	447,75	3 305	1,41	83,58	1,34		1 684,08	1 847,01	511,17	87,86

№ 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
Завтрак														
0000334	Макароны, запеченные с сыром	245/5	14,5	21,5	58,25	494								
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
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
Всего в Завтрак			23,82	34,07	87,64	762	0,07	0,75	0,05		303,77	222,91	25,91	1
Обед														
Д000002	Помидоры свежие, порц.	90	0,93	0,16	3,11	18	0,04	9			11,09	20,36	15,66	0,7
0000132	Рассольник ленинградский на кост.бульоне	300	2,97	8,34	18,98	163	0,12	8,06	0,01		31,94	82,63	28,03	1,04
0000045	Котлеты из говядины	100	7,68	10,33	4,2	140	0,04	0,33	0,01		23,06	96,37	15,56	1,32
0000298	Каша ячневая	200	10,72	2,6	48,96	262	0,22				24,15	222,14	149,62	5,06
0000587	Соус	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 пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				17,43	101,27	29,76	2,36
Всего в Обед			30,65	24,53	140,31	904	0,61	44,91	0,03		136,1	633,62	271,54	13,4
Полдник														
ПЛОД338	Яблоки свежие	200	0,57	0,53	13,52	61	0,04	100			21,33	14,5	11,87	2,9
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,66	0,44
Всего в Полдник			4,9	1,81	59,51	274	0,1	104			53,69	64,78	29,53	6,34
Ужин														
Д000003	Огурцы свежие, порц.	90	0,68	0,08	2,13	12	0,03	3,6			18,22	32,89	10,96	0,47
0000436	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	210/90	32,35	30,1	32,71	531	0,27	15,36	0,03		52,59	379,46	77,48	5,59
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
Всего в Ужин			36,08	30,71	62,55	670	0,36	20,02	0,03		84,85	480,9	108,95	7,68
Ужин второй														
Д000002	Кондитерские изделия(вафли)	30	5,63	8,85	17,7	173	0,06				21,75	67,5	15	1,58
НАП0376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,9	56					0,26			0,04
Д000004	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41
Всего в Ужин второй			9,01	10,07	53,43	341	0,09				29,81	93,89	20,28	2,02
Всего в день			104,46	101,2	403,43	2 951	1,23	169,68	0,11		608,22	1 496,11	456,21	30,45

№ 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
Завтрак														
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	245/5	6,7	3,68	45,1	240	0,07	0,62	0,01		132,55	120,5	20,28	0,44
НАП0378	Чай с молоком	150/50	1,41	1,43	16,04	83	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07
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
Всего в Завтрак			20,48	23,48	69,13	569	0,15	1,19	0,14		422,7	391,2	46,67	2,38
Обед														
Д000003	Огурцы свежие, порц.	90	0,68	0,08	2,13	12	0,03	3,6			18,22	32,89	10,96	0,47
0000110	Борщ на кост./бульоне с капустой и картофелем	300	2,62	6,93	11,88	120	0,08	9,9	0,02		50,53	63,37	23,82	1,28
0000443	Плов	180/90	46,21	44,08	67,2	850	0,16	3,45			42,8	518,87	93,19	6,67
0000638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,04		36,52	150	0,01	0,74			665,55	29,61	37,02	61,86
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				17,43	101,27	29,76	2,36
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
Всего в Обед			58,1	52,39	151,62	1 309	0,45	17,69	0,02		809,67	837,88	221,55	74,38
Полдник														
ПЛОД338	Груши свежие	210	0,79	0,56	18,15	81	0,03	4,2			35,11	29,23	21,92	4,2
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,66	0,44
Всего в Полдник			5,12	1,84	64,14	294	0,09	8,2			67,47	79,51	39,58	7,64
Ужин														
0000050	Салат из свеклы с солеными огурцами	90	1,07	10,37	5,62	120	0,01	3,01			25,36	28,6	14,97	0,89
0000520	Пюре картофельное	200	4,61	7,11	30,35	204	0,18	15,73	0,03		54,36	126,55	43,06	1,55
0000468	Оладьи из печени	100	18,16	16,58	5,5	244	0,24	13,2	4,93		14,61	310,83	26,4	6,7
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
Всего в Ужин			26,89	34,59	69,18	694	0,49	32,99	4,96		108,38	534,54	104,94	10,77
Ужин второй														
Д000001	Кондитерские изделия(печенье)	30	1,1	8,08	17,06	145	0,01		1,08		2,11	10,96	1,57	0,16
СЛАД352	Кисель	200	0,11	0,11	2,68	12	0,01	19,8			4,22	2,87	2,35	0,57
Д000004	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41
Всего в Ужин второй			4,5	9,38	41,57	269	0,06	19,8	1,08		14,13	40,23	9,2	1,13
Всего в день			115,09	121,67	395,65	3 135	1,24	79,87	6,2		1 422,35	1 883,35	421,94	96,3

№ 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
Завтрак														
0000726	Оладьи с молоком сгущенным	100/10	6,59	4,57	34,03	204	0,09	0,1	0,01		36,81	73,9	11,34	0,8
КАШ0173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	245/5	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
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	20	4,98	6,36		77	0,01	0,3	0,05		200	118	11	0,22
ПОРЦ001	Масло сливочное (порциями)	15	0,11	11,7	0,15	106			0,07		2,7	3,9	0,06	0,02
Всего в Завтрак			28,91	40,49	137,09	1 029	0,4	1,54	0,19		499,03	530,26	100,02	3,26
Обед														
Я000043	Салат из белокочанной капусты	90	2,62	8,06	7,25	113	0,05	25,96			68,14	46,96	25,74	0,85
0000132	Рассольник ленинградский на кост.бульоне	300	2,97	8,34	18,98	163	0,12	8,06	0,01		31,94	82,63	28,03	1,04
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 порционная с маслом	110	13,61	16,61	0,74	207	0,04	0,09	0,05		12,62	116,05	12,69	1,13
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	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				17,43	101,27	29,76	2,36
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
Всего в Обед			45,41	42,66	131,43	1 092	0,95	60,51	0,08		252,72	722,97	216,67	13,74
Полдник														
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000001	Кондитерские изделия(конфеты)	30	4,4	32,32	68,25	581	0,04		4,32		8,45	43,85	6,26	0,62
000260	Булочка "Веснушка"	60	3,69	7,74	32,41	214	0,05	0,01			8,87	31,53	5,95	0,49
Всего в Полдник			8,89	40,06	123,26	889	0,11	4,01	4,32		41,32	97,38	24,21	4,11
Ужин														
Д000002	Помидоры свежие, порц.	90	0,93	0,16	3,11	18	0,04	9			11,09	20,36	15,66	0,7
МАК0203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,52	7,21	42,38	261			0,02		1,5	2,16	0,03	0,02
0000587	Соус	40	0,56	1,66	2,81	28	0,01	1,12	0,01		3,72	9,54	1,15	0,22
РЫБА234	Котлеты рыбные любительские	100	7,05	8,66	4,94	126	0,05	0,86	0,01		38,68	107,58	21,52	0,69
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
Всего в Ужин			18,11	18,22	80,95	560	0,16	12,04	0,04		69,03	208,19	58,87	3,25
Ужин второй														
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,66	0,44
НАП0376	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,93	52					0,24			0,04
Д000004	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41
Всего в Ужин второй			6,91	2,5	58,15	282	0,07				16,4	54,67	10,94	0,88
Всего в день			108,23	143,93	530,88	3 852	1,69	78,1	4,64		878,5	1 613,48	410,71	25,24

№ 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
Завтрак														
НАП0378	Чай с молоком	150/50 /15	1,41	1,43	16,04	83	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07
ТВГ0223 Я000000	Запеканка из творога с молоком сгущенным Батон с сыром и маслом	170/30 20/15/ 60	26,02 6,69	21,03 9,75	47,25 6,95	482 142	0,06 0,04	0,49 0,23	0,07 0,04		354,46 197,82	382,58 144,61	45,17 13,73	0,67 0,9
Всего в Завтрак			34,12	32,21	70,24	707	0,11	0,98	0,12		605,34	566,34	64,99	1,64
Обед														
Д000003 СУП0108	Огурцы свежие, порц. Суп картофельный с клецками на кост. бульоне	90 300	0,68 4,46	0,08 5,64	2,13 24,84	12 168	0,03 0,11	3,6 5,52		0,02	18,22 29,35	32,89 70,99	10,96 21,78	0,47 1,07
ОВЦ0167 Я000631	Голубцы ленивые ("бигусы") Компот из свежих яблок и изюма	180/20 200	20,5 0,24	25,26 0,14	24,32 28,36	407 116	0,11 0,01	23,56 26,4	0,01		75,99 9,57	238,59 9,44	54,74 4,96	3,36 0,96
ПОРЦ004 ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	60 40	4,35 3,2	0,74 0,56	20,42 13,47	105 72	0,09 0,08				17,43 15,14	101,27 91,87	29,76 26,8	2,36 1,74
Всего в Обед			33,43	32,42	113,54	880	0,43	59,08	0,03		165,7	545,05	149	9,96
Полдник														
ПЛОД341 НАП0389 Д000004	Апельсин Сок в ассортименте Сдобная булочка	200 200 50	0,85 0,8 3,53	0,18 0,18 1,28	7,38 22,6 23,39	34 94 119	0,03 0,02 0,04	24 4			29,92 24 8,36	20,01 22 28,28	11,31 12 5,66	0,26 3 0,44
Всего в Полдник			5,18	1,46	53,37	247	0,09	28			62,28	70,29	28,97	3,7
Ужин														
САЛ0062 0000297 0000045 0000587 НАП0377 ПОРЦ004	Салат из моркови с сахаром Каша рассыпчатая гречневая с маслом Котлеты из говядины Соус Чай с лимоном и сахаром Хлеб ржано-пшеничный	90 200 100 40 200 40	1,06 10,35 7,68 0,56 0,15 2,9	4,04 7,78 10,33 1,66 0,04 0,49	9,75 47,15 4,2 2,81 14,1 13,61	79 300 140 28 57 70	0,04 0,04 0,01 0,01 1,06 0,06	1,73		0,02	38,85 1,21 23,06 3,72 2,42 11,62	41,35 1,74 96,37 9,54 1,04 67,51	28,57 0,03 15,56 1,15 0,67 19,84	0,54 0,01 1,32 0,22 0,05 1,57
Всего в Ужин			22,7	24,34	91,62	674	0,15	4,24	0,04		80,88	217,55	65,82	3,71
Ужин второй														
0000638 Д000002 Д000004	Компот из плодов или ягод сушеных Кондитерские изделия(вафли) Батон	200 30 40	1,04 5,63 3,29		36,52 17,7 21,83	150 173 111	0,01 0,06 0,03	0,74			665,55 21,75 7,8	29,61 67,5 26,39	37,02 15 5,28	61,86 1,58 0,41
Всего в Ужин второй			9,96	10,04	76,05	435	0,1	0,74			695,1	123,5	57,3	63,84
Всего в день			105,39	100,47	404,81	2 943	0,88	93,04	0,19		1 609,3	1 522,73	366,08	82,86

№ 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
Завтрак														
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
0000302	Каша вязкая рисовая с маслом	215/5	5,19	8,26	31,78	222	0,04	0,57	0,03		119,77	131,95	28,16	0,38
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
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
Всего в Завтрак			20,19	29,45	62,21	594	0,14	1,4	0,16		462,81	441,8	60,64	2,35
Обед														
Д000003	Огурцы свежие, порц.	90	0,68	0,08	2,13	12	0,03	3,6			18,22	32,89	10,96	0,47
Я000124	Щи из свежей капусты с картофелем на кост. бульоне	300	2,58	6,95	10,57	115	0,09	14,8	0,02		50,11	57,52	22,05	0,86
ЗАП0047	Запеканка картофельная/говядина	160/90	20,49	17,71	37,36	391	0,24	19,44	0,04		69,54	296,99	68,69	4,04
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 пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				17,43	101,27	29,76	2,36
Всего в Обед			32,34	26,04	115,93	827	0,54	38,58	0,06		835,9	610,15	195,28	71,32
Полдник														
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
0000003	Банан	200	2,82	0,88	38,22	172	0,05	8			14,08	48,72	73,08	1,04
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,66	0,44
Всего в Полдник			7,15	2,16	84,21	385	0,11	12			46,44	99	90,74	4,48
Ужин														
Д000002	Помидоры свежие, порц.	90	0,93	0,16	3,11	18	0,04	9			11,09	20,36	15,66	0,7
0000523	Рагу овощное с мясом/говядина	210/90	19,78	16,47	33,57	362	0,24	21,75	0,02		147,06	308,01	112,76	4,45
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
Всего в Ужин			23,76	17,16	64,39	507	0,34	31,81	0,02		172,19	396,92	148,93	6,77
Ужин второй														
Д000001	Кондитерские изделия(печенье)	30	1,1	8,08	17,06	145	0,01		1,08		2,11	10,96	1,57	0,16
НАП0385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122								
Д000004	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41
Всего в Ужин второй			10,19	15,87	48,79	379	0,05		1,08		9,91	37,36	6,85	0,56
Всего в день			93,63	90,68	375,53	2 692	1,18	83,79	1,32		1 527,25	1 585,23	502,43	85,49
Итого			1 467,4	1 586,6	6 048,8	44 348	16,82	1 274,08	35,45		18 674,0	22 458,9	5 898,3	1 032,1
Среднее за период			104,81	113,33	432,06	3 168	1,2	91,01	2,53		1 333,86	1 604,21	421,31	73,73