

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 7-11 лет**

Ульяновск
2022г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				день 1
			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		
	Завтрак210/250															
0000726 НАП0378	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		
	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		
ЯКАШ181 Я000000	Каша вязкая молочная манная с сахаром	/15	6,7	3,68	45,1	240	0,07	0,62	0,01		132,55	120,5	20,28	0,44		
	Батон с сыром и маслом	20/15/40	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	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	Помидоры свежие, порц.	70	0,72	0,12	2,42	14	0,03									
0000110	Борщ на кост./бульоне с капустой и картофелем	250	2,18	5,78	9,9	100	0,07	7			8,63	15,84	12,18	0,54		
0000443	Плов	200	33,01	31,49	48	607	0,11	2,46	0,02		42,11	52,81	19,85	1,07		
СЛАД348	Компот из кураги сушеной	200	1,04		31,98	132	0,01	0,74			30,57	370,62	66,56	4,76		
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				665,46	29,61	37,02	61,85		
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				15,14	91,87	26,8	1,74		
Всего в Обед			44,5	38,68	126,19	1 030	0,39	18,45	0,02		779,34	662,01	192,17	72,32		
	Полдник															
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02									
Д000001	Кондитерские изделия(конфеты)	20	2,93	21,54	45,5	388	0,03	4			24	22	12	3		
000260	Булочка "Веснушка"	60	3,69	7,74	32,41	214	0,05	0,01	2,88		5,63	29,23	4,18	0,42		
Всего в Полдник			7,42	29,28	100,51	696	0,1	4,01	2,88		38,5	82,76	22,13	3,91		
	Ужин															
0000050	Салат из свеклы с солеными огурцами	70	0,83	8,06	4,37	93	0,01	2,34			19,73	22,25	11,64	0,69		
0000520	Пюре картофельное	150	3,46	5,33	22,77	153	0,14	11,8	0,02		40,77	94,92	32,3	1,17		
0000370	Рыба тушеная в соусе сметанном	90/50	9,89	2,3	2,76	71	0,04	0,37	0,01		24,07	121,54	18,06	0,44		
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			17,23	16,23	57,6	444	0,24	15,56	0,03		98,61	307,25	82,51	3,92		
	Ужин второй															
0000685	Чай с сахаром	200/15	0,19		13,62	55										
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				0,26			0,04		
Д000004	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				8,36	28,28	5,65	0,44		
Всего в Ужин второй			7,01	2,47	58,84	285	0,07				7,8	26,39	5,28	0,41		
Всего в день			97,56	106,1	445,26	3 124	1,02	39,24	3		1 353,11	1 484,86	359,18	83,24		

№ 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	
			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														
КАШ0173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200	7,73	10,6	38,18	279	0,18	0,5	0,04		113,5	173,26	46,02	1,21	
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	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41	
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		18,74	32,67	82,6	700	0,25	1,32	0,17		429,95	399,85	74,54	1,95	
	Обед														
Я000043	Салат из белокочанной капусты	70	2,04	6,27	5,64	88	0,04	20,19			53	36,53	20,02	0,66	
0000132	Рассольник ленинградский на кост.бульоне	250	2,48	6,95	15,82	136	0,1	6,72	0,01		26,62	68,86	23,36	0,87	
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	90	16,34	14,92	4,95	220	0,22	11,88	4,44		13,15	279,75	23,76	6,03	
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		35,17	36,79	131,04	997	0,53	65,18	4,47		136,41	589,87	128,69	12,63	
	Полдник														
ПЛОД338	Груши свежие	200	0,75	0,53	17,29	77	0,03	4			33,44	27,84	20,88	4	
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	5,65	0,44	
	Всего в Полдник		5,08	1,81	63,28	290	0,09	8			65,8	78,12	38,53	7,44	
	Ужин														
Д000003	Огурцы свежие,порц.	70	0,53	0,06	1,66	9	0,02	2,8			14,17	25,58	8,52	0,37	
0000511	Рис отварной	150	3,59	5,11	35,15	201	0,03		0,02		4,87	72	23,51	0,48	
ЯПТИ029	Курица отварная с соусом	100	12,89	11,71	3,92	173	0,05	0,38	0,03		18	114,31	16,99	1,15	
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		20,06	17,41	68,44	510	0,16	4,24	0,05		51,08	280,44	69,54	3,62	
	Ужин второй														
Д000002	Кондитерские изделия(вафли)	20	3,75	5,9	11,8	116	0,04				14,5	45	10	1,05	
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		12,85	13,69	43,53	349	0,07				22,3	71,39	15,28	1,46	
	Всего в день		91,89	102,38	388,89	2 846	1,11	78,74	4,69		705,53	1 419,68	326,57	27,1	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				день 3
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
			4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000337 НАПО378	Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87		
	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		
ТВГО223 Я000000	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/30	26,02	21,03	47,25	482	0,06	0,49	0,07		354,46	382,58	45,17	0,67		
	Батон с сыром и маслом	20/15/40	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 Я000124	Помидоры свежие, порц.	70	0,72	0,12	2,42	14	0,03	7			8,63	15,84	12,18	0,54		
	Щи из свежей капусты с картофелем на кост.бульоне	250	2,15	5,79	8,81	96	0,08	12,33	0,02		41,76	47,93	18,38	0,72		
ЗАП0047	Запеканка картофельная/говядина	200	16,39	14,17	29,89	313	0,19	15,55	0,03		55,63	237,59	54,95	3,23		
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		27,86	21,38	106,99	732	0,48	35,63	0,05		804,05	524,11	179,09	70,44		
	Полдник															
ПЛОД341	Апельсин	200	0,85	0,18	7,38	34	0,03	24			29,92	20,01	11,31	0,26		
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	5,65	0,44		
	Всего в Полдник		5,18	1,46	53,37	247	0,09	28			62,28	70,29	28,96	3,7		
	Ужин															
Д000003	Огурцы свежие, порц.	70	0,53	0,06	1,66	9	0,02	2,8			14,17	25,58	8,52	0,37		
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	10,35	7,78	47,15	300					1,21	1,74	0,03	0,01		
0000045	Котлеты из говядины	90	6,91	9,3	3,78	126	0,04	0,3	0,01		20,75	86,73	14	1,19		
0000587	Соус	40	0,56	1,66	2,81	28	0,01	1,12	0,01		3,72	9,54	1,15	0,22		
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		21,4	19,33	83,11	590	0,13	5,28	0,04		53,9	192,14	44,22	3,4		
	Ужин второй															
Д000001	Кондитерские изделия(печенье)	20	0,73	5,38	11,38	97	0,01		0,72		1,41	7,31	1,04	0,1		
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		
Д000004	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41		
	Всего в Ужин второй		4,27	6,72	61,56	324	0,05	26,4	0,72		18,78	43,14	11,28	1,47		
	Всего в день		97,6	85,15	375,51	2 658	0,88	96,28	0,99		1 563,7	1 462,84	332,72	81,53		

№ 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	8		9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
0000006	Колбаса вареная	40	2,75	4,47	0,31	53	0,03				5,83	35,4	4,37	0,33	
КАШ0175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,76	12,34	36,22	283	0,12	0,62	0,04		134,27	163,51	38,14	0,76	
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	20/15/40	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	0,9	
Всего в Завтрак			18,84	29,38	65,92	604	0,22	1,37	0,09		443,87	421,82	68,42	2,09	
	Обед														
САЛ0062	Салат из моркови с сахаром	70	0,83	3,14	7,58	62	0,03	1,34			30,22	32,16	22,22	0,42	
СУП0140	Суп картофельный на кост.бульоне с макаронными изделиями	250	2,67	2,44	18,99	108	0,1	6,6	0,01		15,97	55,93	20,94	0,87	
ОВЦ0167	Голубцы ленивые ("бигусы")	150	15,38	18,95	18,24	305	0,08	17,67	0,01		56,99	178,94	41,06	2,52	
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			27,46	25,83	115,22	802	0,39	26,35	0,02		801,3	489,78	177,79	69,77	
	Полдник														
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3	
Д000001	Кондитерские изделия(конфеты)	20	2,93	21,55	45,5	387	0,03		2,88		5,63	29,23	4,17	0,41	
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			5,97	28,61	90,31	642	0,05	4,04	2,9		34,89	60,71	17,82	3,73	
	Ужин														
Д000003	Огурцы свежие,порц.	70	0,53	0,06	1,66	9	0,02	2,8			14,17	25,58	8,52	0,37	
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			17,76	12,44	63,49	436	0,31	20,71	0,04		106,8	344,86	96,41	4,09	
	Ужин второй														
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,65	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	13,28	1,42	
Всего в день			76,96	98,84	382,84	2 727	1,05	72,27	3,05		1 407,25	1 374,7	373,73	81,1	

день 5

№ 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										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	200	7,25	12,08	29,89	258	0,18	0,52	0,04		127,42	206,12	61,6	1,46	
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	20/15/40	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	0,9	
Всего в Завтрак			22,04	27,94	87,09	689	0,32	1,13	0,1		419,33	466,91	93,25	3,23	
Обед															
Я000043	Салат из белокочанной капусты	70	2,04	6,27	5,64	88	0,04	20,19			53	36,53	20,02	0,66	
0000139	Суп картофельный с горохом на кост.бульоне	250	5,18	3,97	17,43	126	0,14	4,6	0,01		58,24	119,71	33,61	1,71	
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	7,76	5,84	35,36	225			0,02		0,91	1,31	0,02	0,01	
0000437	Гуляш	80	11,61	11,68	2,86	163	0,04	0,98			8,7	113,1	13,41	1,68	
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	
ПОР004	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74	
ПОР004	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,35	0,74	20,42	105	0,09				17,43	101,27	29,76	2,36	
Всего в Обед			34,38	29,2	123,54	895	0,4	52,17	0,02		162,98	473,22	128,58	9,11	
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	5,65	0,44	
Всего в Полдник			7,15	2,16	84,21	385	0,11	12			46,44	99	90,73	4,48	
Ужин															
Д000002	Помидоры свежие, порц.	70	0,72	0,12	2,42	14	0,03	7			8,63	15,84	12,18	0,54	
0000523	Рагу овощное с мясом/говядина	250	16,48	13,73	27,98	302	0,2	18,13	0,02		122,55	256,68	93,97	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	
ПОР004	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70	0,06				11,62	67,51	19,84	1,57	
Всего в Ужин			20,26	14,38	58,1	443	0,29	26,19	0,02		145,22	341,06	126,66	5,87	
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)	20	3,75	5,9	11,8	116	0,04				14,5	45	10	1,05	
Д000004	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41	
Всего в Ужин второй			8,09	7,09	70,15	377	0,08	0,74			687,85	101	52,3	63,32	
Всего в день			91,91	80,77	423,09	2 788	1,2	92,23	0,14		1 461,82	1 481,2	491,51	86,02	

день 6

№ 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
КАШ0173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200	7,73	10,6	38,18	279	0,18	0,5	0,04		113,5	173,26	46,02	1,21
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/ 40	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	0,9
Всего в Завтрак			22,73	31,79	68,61	651	0,28	1,33	0,17		456,54	483,11	78,5	3,18
Обед														
Д000002	Помидоры свежие, порц.	70	0,72	0,12	2,42	14	0,03	7			8,63	15,84	12,18	0,54
СУП0140	Суп картофельный на кост.бульоне с макаронными изделиями	250	2,67	2,44	18,99	108	0,1	6,6	0,01		15,97	55,93	20,94	0,87
0000511	Рис отварной	150	3,59	5,11	35,15	201	0,03		0,02		4,87	72	23,51	0,48
0000045	Котлеты из говядины	90	6,91	9,3	3,78	126	0,04	0,3	0,01		20,75	86,73	14	1,19
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			23,04	19,93	129,02	786	0,39	15,76	0,04		751,96	462,78	165,37	69,25
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	5,65	0,44
Всего в Полдник			4,9	1,81	59,51	274	0,1	104			53,69	64,78	29,52	6,34
Ужин														
Д000003	Огурцы свежие, порц.	70	0,53	0,06	1,66	9	0,02	2,8			14,17	25,58	8,52	0,37
0000436	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	21,57	20,07	21,81	354	0,18	10,24	0,02		35,06	252,97	51,65	3,73
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			25,15	20,66	51,17	490	0,26	14,1	0,02		63,27	347,1	80,69	5,71
Ужин второй														
Д000001	Кондитерские изделия(печенье)	20	0,73	5,38	11,38	97	0,01		0,72		1,41	7,31	1,04	0,1
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			4,11	6,61	46,13	260	0,04		0,72		9,45	33,7	6,32	0,55
Всего в день			79,93	80,8	354,45	2 462	1,06	135,18	0,95		1 334,91	1 391,48	360,39	85,03

№ 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														
0000335	Макароны, запеченные с яйцом	245/5	13	16,25	42,75	377								
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	20/15/40	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	0,9
Всего в Завтрак			21,1	27,43	65,74	602	0,05	0,49	0,05		250,88	183,76	19,82	0,97
Обед														
0000050	Салат из свеклы с солеными огурцами	70	0,83	8,06	4,37	93	0,01	2,34			19,73	22,25	11,64	0,69
СУП0108	Суп картофельный с клецками на кост.бульоне	250	3,72	4,7	20,7	140	0,09	4,6	0,02		24,46	59,16	18,15	0,89
ОВЦ0167	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			33,64	39,32	119,8	967	0,39	31,24	0,03		818,29	542,74	178,11	70,9
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	5,65	0,44
Всего в Полдник			5,18	1,46	53,37	247	0,09	28			62,28	70,29	28,96	3,7
Ужин														
Д000003	Огурцы свежие,порц.	70	0,53	0,06	1,66	9	0,02	2,8			14,17	25,58	8,52	0,37
0000492	Плов из птицы	200	20,24	25,38	33,31	443	0,08	1,33	0,04		25,86	215,17	40,37	2,02
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			23,82	25,97	62,67	579	0,16	5,19	0,04		54,07	309,3	69,4	4,01
Ужин второй														
Д000002	Кондитерские изделия(вафли)	20	3,75	5,9	11,8	116	0,04				14,5	45	10	1,05
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			12,85	13,69	43,53	349	0,07				22,3	71,39	15,28	1,46
Всего в день			96,58	107,88	345,1	2 744	0,77	64,92	0,12		1 207,83	1 177,48	311,57	81,04

№ 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														
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	210	5,63	3,09	37,88	202	0,06	0,52	0,01		111,34	101,22	17,04	0,37
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	20/15/40	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	0,9
Всего в Завтрак			20,63	24,28	68,31	574	0,16	1,35	0,14		454,38	411,07	49,52	2,34
Обед														
САЛ0062	Салат из моркови с сахаром	70	0,83	3,14	7,58	62	0,03	1,34			30,22	32,16	22,22	0,42
Я000124	Щи из свежей капусты с картофелем на кост.бульоне	250	2,15	5,79	8,81	96	0,08	12,33	0,02		41,76	47,93	18,38	0,72
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	7,76	5,84	35,36	225			0,02		0,91	1,31	0,02	0,01
0000437	Гуляш	90	13,06	13,14	3,22	184	0,05	1,11			9,78	127,24	15,08	1,89
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			32,39	29,21	120,84	875	0,33	15,52	0,03		780,7	431,39	149,28	68,98
Полдник														
Д000001	Кондитерские изделия(конфеты)	20	2,93	21,55	45,5	387	0,03		2,88		5,63	29,23	4,17	0,41
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			8,56	29,53	101,61	706	0,11	4,14	2,89		66,72	108,95	25,57	4
Ужин														
Д000003	Огурцы свежие,порц.	70	0,53	0,06	1,66	9	0,02	2,8			14,17	25,58	8,52	0,37
0000520	Пюре картофельное	150	3,46	5,33	22,77	153	0,14	11,8	0,02		40,77	94,92	32,3	1,17
0000391	Шницель рыбный натуральный	80	12,36	9,36	1,34	139	0,07	1,02	0,01		25,38	139,12	20,32	0,91
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			20,24	17,55	56,18	463	0,3	16,7	0,05		104,42	337,51	83,04	4,13
Ужин второй														
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,65	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	22,62	1,73
Всего в день			89,19	103,04	425	2 983	1,01	37,71	3,11		1 445,17	1 379,5	330,03	81,19

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				день 9
			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														
0000006	Колбаса вареная	40	2,75	4,47	0,31	53	0,03								
ТВГО224	Запеканка из творога с повидлом	170/30	28,61	23,14	51,97	531	0,07	0,54	0,08		5,83	35,4	4,37	0,33	
НАПО378	Чай с молоком	150/50	1,41	1,43	16,04	83	0,01	0,26	0,01		389,88	420,85	49,68	0,73	
		/15									53,06	39,15	6,09	0,07	
Я000000	Батон с сыром и маслом	20/15/40	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	0,9	
	Всего в Завтрак		39,46	38,79	75,27	809	0,15	1,03	0,13		646,59	640,01	73,87	2,03	
	Обед														
Я000043	Салат из белокочанной капусты	70	2,04	6,27	5,64	88	0,04	20,19			53	36,53	20,02	0,66	
СУПО110	Свекольник на кост.бульоне со сметаной	250	1,84	5,76	11,76	106	0,05	4,65	0,02		33,72	47,42	17,07	0,98	
БОБО199	Пюре из гороха с маслом	150	13,82	6,16	31,66	237	0,42		0,02		73,41	206,06	66,52	4,25	
0000462	Тефтели	90	11,6	12,47	11,7	205	0,05	1,55	0,02		17,91	127,06	21,48	1,75	
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		37,08	32,1	123,01	929	0,73	52,79	0,05		220,17	619,65	186,61	12,68	
	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	5,65	0,44	
	Всего в Полдник		7,15	2,16	84,21	385	0,11	12			46,44	99	90,73	4,48	
	Ужин														
Д000002	Помидоры свежие, порц.	70	0,72	0,12	2,42	14	0,03	7			8,63	15,84	12,18	0,54	
0000511	Рис отварной	150	3,59	5,11	35,15	201	0,03		0,02		4,87	72	23,51	0,48	
ЯПТИ029	Курица отварная с соусом	90	11,6	10,54	3,53	156	0,05	0,34	0,03		16,2	102,88	15,29	1,04	
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		18,97	16,3	68,81	498	0,17	8,4	0,04		43,73	259,26	71,49	3,68	
	Ужин второй														
Д000001	Кондитерские изделия(печенье)	20	0,73	5,38	11,38	97	0,01		0,72		1,41	7,31	1,04	0,1	
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		5,07	6,58	65,18	340	0,05	0,74	0,72		674,67	63,31	43,34	62,36	
	Всего в день		107,73	95,93	416,47	2 960	1,21	74,96	0,94		1 631,61	1 681,23	466,05	85,24	

день 10

№ 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														
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	20/15/40	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.	70	0,72	0,12	2,42	14	0,03	7			8,63	15,84	12,18	0,54
0000132	Рассольник ленинградский на кост.бульоне	250	2,48	6,95	15,82	136	0,1	6,72	0,01		26,62	68,86	23,36	0,87
0000045	Котлеты из говядины	90	6,91	9,3	3,78	126	0,04	0,3	0,01		20,75	86,73	14	1,19
0000298	Каша ячневая	150	8,04	1,95	36,72	197	0,17				18,11	166,61	112,22	3,8
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 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			26,5	21,42	123,8	793	0,52	41,53	0,03		119,97	550,15	224,43	11,67
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	5,65	0,44
Всего в Полдник			4,9	1,81	59,51	274	0,1	104			53,69	64,78	29,52	6,34
Ужин														
Д000003	Огурцы свежие, порц.	70	0,53	0,06	1,66	9	0,02	2,8			14,17	25,58	8,52	0,37
0000436	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	21,57	20,07	21,81	354	0,18	10,24	0,02		35,06	252,97	51,65	3,73
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			25,15	20,66	51,17	490	0,26	14,1	0,02		63,27	347,1	80,69	5,71
Ужин второй														
Д000002	Кондитерские изделия(вафли)	20	3,75	5,9	11,8	116	0,04				14,5	45	10	1,05
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			7,14	7,12	47,53	283	0,07				22,56	71,39	15,28	1,5
Всего в день			87,5	85,09	369,64	2 603	1,03	160,38	0,1		563,26	1 256,34	375,82	26,23

день 11

№ 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														
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
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
		/15												
ЯКАШ181	Каша вязкая молочная манная с сахаром	200	5,36	2,94	36,08	192	0,06	0,5	0,01		106,04	96,4	16,22	0,35
Я000000	Батон с сыром и маслом	20/15/40	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	0,9
Всего в Завтрак			19,14	22,74	60,11	521	0,14	1,07	0,14		396,19	367,1	42,61	2,29
Обед														
Д000003	Огурцы свежие,порц.	70	0,53	0,06	1,66	9	0,02	2,8			14,17	25,58	8,52	0,37
0000110	Борщ на кост./бульоне с капустой и картофелем	250	2,18	5,78	9,9	100	0,07	8,25	0,02		42,11	52,81	19,85	1,07
0000443	Плов	200	33,01	31,49	48	607	0,11	2,46			30,57	370,62	66,56	4,76
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			44,31	38,62	129,97	1 043	0,38	14,25	0,02		784,97	671,76	188,52	72,16
Полдник														
ПЛОД338	Груши свежие	200	0,75	0,53	17,29	77	0,03	4			33,44	27,84	20,88	4
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	5,65	0,44
Всего в Полдник			5,08	1,81	63,28	290	0,09	8			65,8	78,12	38,53	7,44
Ужин														
0000050	Салат из свеклы с солеными огурцами	70	0,83	8,06	4,37	93	0,01	2,34			19,73	22,25	11,64	0,69
0000520	Пюре картофельное	150	3,46	5,33	22,77	153	0,14	11,8	0,02		40,77	94,92	32,3	1,17
0000468	Оладьи из печени	90	16,34	14,92	4,95	220	0,22	11,88	4,44		13,15	279,75	23,76	6,03
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			23,68	28,85	59,79	592	0,42	27,07	4,46		87,69	465,46	88,21	9,51
Ужин второй														
Д000001	Кондитерские изделия(печенье)	20	0,73	5,38	11,38	97	0,01		0,72		1,41	7,31	1,04	0,1
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			4,14	6,69	35,88	220	0,05	19,8	0,72		13,43	36,57	8,67	1,08
Всего в день			96,35	98,71	349,03	2 667	1,08	70,19	5,33		1 348,08	1 619,01	366,55	92,48

№ 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	200	7,73	10,6	38,18	279	0,18	0,5	0,04		113,5	173,26	46,02	1,21
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			26,98	37,84	127,54	960	0,36	1,42	0,18		470,66	486,95	88,52	2,96
Обед														
Я000043	Салат из белокочанной капусты	70	2,04	6,27	5,64	88	0,04	20,19			53	36,53	20,02	0,66
0000132	Рассольник ленинградский на кост.бульоне	250	2,48	6,95	15,82	136	0,1	6,72	0,01		26,62	68,86	23,36	0,87
БОБ0199	Пюре из гороха с маслом	150	13,82	6,16	31,66	237	0,42		0,02		73,41	206,06	66,52	4,25
ЯПТИ029	Курица отварная с соусом	90	11,6	10,54	3,53	156	0,05	0,34	0,03		16,2	102,88	15,29	1,04
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			37,72	31,36	118,89	909	0,78	53,65	0,05		211,36	616,91	186,71	11,86
Полдник														
НАП0389	Сок в ассортименте	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Д000001	Кондитерские изделия(конфеты)	20	2,93	21,55	45,5	387	0,03		2,88		5,63	29,23	4,17	0,41
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			7,42	29,29	100,51	695	0,1	4,01	2,88		38,5	82,76	22,12	3,9
Ужин														
Д000002	Помидоры свежие, порц.	70	0,72	0,12	2,42	14	0,03	7			8,63	15,84	12,18	0,54
МАК0203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,89	5,41	31,79	196			0,02		1,13	1,62	0,02	0,01
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	90	6,35	7,79	4,45	113	0,05	0,77	0,01		34,81	96,82	19,37	0,62
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			15,57	15,51	69,17	478	0,15	9,95	0,04		62,33	192,37	53,23	3,02
Ужин второй														
Д000004	Сдобная булочка	50	3,53	1,28	23,39	119	0,04				8,36	28,28	5,65	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	10,93	0,88
Всего в день			94,59	116,5	474,27	3 324	1,46	69,03	3,15		799,25	1 433,66	361,51	22,63

№ 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
	Завтрак													
ТВГО223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/30	26,02	21,03	47,25	482	0,06	0,49	0,07		354,46	382,58	45,17	0,67
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
Я000000	Батон с сыром и маслом	20/15/40	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	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	Огурцы свежие, порц.	70	0,53	0,06	1,66	9	0,02	2,8			14,17	25,58	8,52	0,37
СУПО108	Суп картофельный с клецками на кост.бульоне	250	3,72	4,7	20,7	140	0,09	4,6	0,02		24,46	59,16	18,15	0,89
ОВЩ0167	Голубцы ленивые ("бигусы")	150	15,38	18,95	18,24	305	0,08	17,67	0,01		56,99	178,94	41,06	2,52
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			27,41	25,15	102,85	748	0,38	51,47	0,02		137,76	466,26	129,25	8,84
	Полдник													
ПЛОД341	Апельсин	200	0,85	0,18	7,38	34	0,03	24			29,92	20,01	11,31	0,26
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	5,65	0,44
Всего в Полдник			5,18	1,46	53,37	247	0,09	28			62,28	70,29	28,96	3,7
	Ужин													
САЛО062	Салат из моркови с сахаром	70	0,83	3,14	7,58	62	0,03	1,34			30,22	32,16	22,22	0,42
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	7,76	5,84	35,36	225			0,02		0,91	1,31	0,02	0,01
0000045	Котлеты из говядины	90	6,91	9,3	3,78	126	0,04	0,3	0,01		20,75	86,73	14	1,19
0000587	Соус	40	0,56	1,66	2,81	28	0,01	1,12	0,01		3,72	9,54	1,15	0,22
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			19,11	20,46	77,24	568	0,13	3,82	0,03		69,64	198,29	57,9	3,46
	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)	20	3,75	5,9	11,8	116	0,04				14,5	45	10	1,05
Д000004	Батон	40	3,29	1,19	21,83	111	0,03				7,8	26,39	5,28	0,41
Всего в Ужин второй			8,09	7,09	70,15	377	0,08	0,74			687,85	101	52,3	63,32
Всего в день			93,9	86,37	373,84	2 647	0,8	85,01	0,18		1 562,87	1 402,18	333,41	80,96

день 14

№ 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		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000340	Омлет натуральный	40	3,79	5,75	0,69	69	0,02	0,05	0,05		26,18	57,96	4,38	0,65
0000302	Каша вязкая рисовая с маслом	200	4,72	7,51	28,89	202	0,04	0,52	0,03		108,88	119,95	25,6	0,35
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	20/15/40	6,69	9,75	6,95	142	0,04	0,23	0,04		197,82	144,61	13,73	0,9
Всего в Завтрак			17,82	25,83	58,97	539	0,13	1,32	0,13		438,83	400,82	55,89	1,99
Обед														
Д000003	Огурцы свежие, порц.	70	0,53	0,06	1,66	9	0,02	2,8			14,17	25,58	8,52	0,37
Я000124	Щи из свежей капусты с картофелем на кост.бульоне	250	2,15	5,79	8,81	96	0,08	12,33	0,02		41,76	47,93	18,38	0,72
ЗАП0047	Запеканка картофельная/говядина	200	16,39	14,17	29,89	313	0,19	15,55	0,03		55,63	237,59	54,95	3,23
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			27,66	21,32	106,22	727	0,47	31,43	0,05		809,59	533,86	175,43	70,26
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	5,65	0,44
Всего в Полдник			7,15	2,16	84,21	385	0,11	12			46,44	99	90,73	4,48
Ужин														
Д000002	Помидоры свежие, порц.	70	0,72	0,12	2,42	14	0,03	7			8,63	15,84	12,18	0,54
0000523	Рагу овощное с мясом/говядина	200	13,19	10,98	22,38	241	0,16	14,5	0,01		98,04	205,34	75,17	2,97
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			16,96	11,63	52,51	382	0,25	22,56	0,01		120,71	289,73	107,86	5,13
Ужин второй														
Д000001	Кондитерские изделия(печенье)	20	0,73	5,38	11,38	97	0,01		0,72		1,41	7,31	1,04	0,1
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			9,83	13,18	43,1	330	0,04		0,72		9,21	33,7	6,32	0,51
Всего в день			79,42	74,12	345,02	2 364	1	67,31	0,91		1 424,78	1 357,11	436,24	82,38
Итого			1 281,	1 321,	5 468,	38 896	14,67	1 143,4	26,65		17 809,1	19 921,2	5 225,2	996,17
Среднее за период			91,51	94,4	390,6	2 778	1,05	81,68	1,9		1 272,08	1 422,95	373,23	71,15