


Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»


Базаева В.А.
«29»мая 2023г.



Согласовано

Директор


«29»мая 2023г.



**Примерное восемнадцатидневное меню
рациона питания детей, находящихся в лагерях дневного пребывания
при общеобразовательных учреждениях
городского округа Самара
(завтрак, обед, полдник)
с 7 до 11 лет**

Примечание
меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П.Могильного 2007г.
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(18-ти дневное)**

Сезон: **летний**
Категория: **с 7 до 11 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,73	0,4	111		0,01			110	12,1	7,1775	66,5115	0,8613				
309	Макаронные изделия отварные	160	5,35	4,37	34,56	199	10,67	0,06			68,2	9,9827	7,592	42,4421	0,7621				
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01	
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
Всего в Завтрак			500	15,83	22,44	69,4	543	40,67	0,07	0,8	0,01	213,35	52,44	59,3	256,93	4,99		0,01	0,01
Обед																			
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654				
101/105	Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/25 0/1	4,36	3,82	15,98	116		0,09	7,02		521,0475	18,4976	25,8173	77,5931	0,9448				
297	Фрикаделька из птицы	90	13,41	5,76	5,02	126		0,07			212,148	10,7237	23,5526	137,9489	1,4377				
127	Картофель в молоке	150	3,6	6,75	23,7	170	20	0,11	8,63		661,29	56,1264	26,3297	88,4007	0,8501				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892				
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
Всего в Обед			853,5	31,02	18,45	124,94	778	20	0,49	106,05	1 683,64	138,68	142,09	518,3	11,62				
Полдник																			
ТТК	Круассан с джемом	100	5,28	16,19	53,64	381	66,67	0,07	0,39		137,9333	16,64	10,7733	57,0667	0,9467				
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522				
Всего в Полдник			300	6,22	16,19	70,2	451	66,67	0,08	1,99	377,93	28,96	17,73	69,25	1,47				

Всего в день

53,00	57,00	264,5	1 773	127,33	0,04	100,04	0,01	2 274,	220,0	210,1	844,4	10,07		0,01	0,01
-------	-------	-------	-------	--------	------	--------	------	--------	-------	-------	-------	-------	--	------	------

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
1039	Фрукт свежий	160	0,64		17,08	83		0,04	105,6		444,8	22,528	12,528	15,312	3,0624				
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305				
173	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	150/5	6,06	7,64	36,04	229	20	0,14	0,39		189,91	88,9812	36,2312	135,872	0,9361				
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469				
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
Всего в Завтрак			595	19,58	16,92	92,08	603	60	0,28	109,23		780,7	424,6	101,1	461,2	8,26			
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,21	1,35	36		0,01	2,28		80,37	11,5368	6,9426	20,8278	0,2975				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803				
1005	Азу	220	11,06	23,58	20,89	340	190	0,17	10,7	2,9	752,497	21,7848	41,1395	159,211	2,0836	0,009	2,9	2,9	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152		0,01	0,4		290,85	17,424	11,658	27,927	0,5612				
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
Всего в Обед			831	21,9	46,39	90,88	839	200	0,41	25,97	2,9	1 666,42	123,38	131,44	432,08	7,25	0,01	2,9	2,9
Полдник																			
ткк	Лакомка с творогом	100	9,78	19,61	37,61	331	87,5	0,05	0,07		99,8125	63,475	12,6375	109,675	0,7125				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
Всего в Полдник			310	9,96	19,65	46,73	369	87,5	0,05	0,11		124,91	68,01	16,47	116,84	1,45			
Всего в день				51,44	82,97	229,6	1 811	347,5	0,74	135,31	2,9	2 572,04	616	249,04	1 010,18	16,96	0,01	2,9	2,9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,610 5	22,5804	14,4968	79,555	0,6613			
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	250	10	0,19			230,347 5	11,4444	104,940 3	157,521 3	3,5195			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
Всего в Завтрак			530	19,22	20,11	77,23	658	40	0,23	0,9	424,3 6	62,84	163,4 9	384,3 2	7,54			
Обед																		
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,63	3,23	2,14	40		0,03	18,26		145,542	11,7427	8,7122	11,6928	0,4166			
95	Рассольник домашний с птицей и зеленью	12,5/25 0/1	5,27	5,33	13,77	124		0,1	10,9		570,22	28,6088	28,3011	83,781	1,1214			
255/332	Печень по-строгановски	100	13,22	10,52	3,6	162	3 650	0,17	10,02		245,97	19,998	15,2381	216,351 6	4,6093			
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед			863,5	29,98	26,2	109,0 2	849	3 670	0,49	39,18	1 236, 94	97,38	128,2 3	562,8 6	10,28			
Полдник																		
тгк	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8667			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
Всего в Полдник			300	6,06	24	60,97	461	40	0,05	1,6	302,6 9	28,96	12,53	71,69	1,39			
Всего в день				55,26	70,31	247,2	1 967	3 750	0,77	41,68	1 964	189,1	304,2	1 018,	19,21			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1039	Фрукт свежий	160	0,64		17,08	83		0,04	105,6		444,8	22,528	12,528	15,312	3,0624			
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	160	19,51	13,85	32,1	346	50	0,05	0,28		223,427	208,498	33,6011	270,486	0,7934			
378	Чай с молоком	200	1,41	1,43	15,78	82	10	0,01	0,28		85,85	57,3804	8,004	42,7344	0,422			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
Всего в Завтрак		560	24,06	24,48	80,06	665	90	0,1	106,16		756,3	301,3	74,26	399,7	5,59			
Обед																		
48	Салат витаминный	60	0,49	3,27	2,96	43		0,01	11,94		129,612	12,4819	9,5891	16,0828	0,545			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,79	8,35	9,68	254		0,38	0,4	1,88	235,160	19,6929	22,8792	129,846	1,4177	0,0006	1,88	1,88
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,08			1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152		0,01	0,4		290,85	17,424	11,658	27,927	0,5612			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед		861	25,35	35,24	111,8	942	20	0,68	21,09	1,88	1 220	122,9	118,1	483,9	8,52		1,88	1,88
Полдник																		
тгк	Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	70,59	0,06	0,14		117,047	71,1412	13,7647	112,141	0,6824			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03
Всего в Полдник		300	9,34	18,72	43,1	342	70,59	0,06	10,04	0,03	158,9	73,38	14,94	113,5	0,99		0,03	0,03
Всего в день			58,75	78,44	234,9	1 949	180,59	0,84	137,29	1,91	2 135,	497,6	207,3	997,1	15,1		1,91	1,91

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924			
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96				
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	180/10	5,11	10,01	27,38	301	40	0,09	0,47		182,543	101,669	28,8257	123,8384	0,5811			
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
Всего в Завтрак			500	23,06	24,76	69,71	676	76,67	0,19	3,72	394,94	422,43	93,99	503,51	5,73			
Обед																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,24	2,09	40		0,02	4,01		125,73	9,7627	8,446	17,8211	0,3852			
103/105	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/250/1	5,01	3,87	19,07	131		0,1	7,02		528,3475	19,8176	25,0343	78,6371	1,0405			
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	127	10	0,07	0,53		321,978	33,403	36,714	160,6325	0,5986			
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,2695	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед			853,5	27,52	21,06	99,44	720	20	0,47	21,94	1 959,98	132,29	151,23	520,59	6,71			
Полдник																		
ТТК	Слойка с яблоком	100	4,34	13,11	38,55	286	47,06	0,06	27,24		184,0941	18,0706	9,7765	42,2706	1,3882			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
Всего в Полдник			300	5,28	13,11	55,11	356	47,06	0,07	28,84	424,09	30,39	16,74	54,45	1,91			
Всего в день				55,86	58,93	224,2	1 751	143,73	0,72	54,49	2 779,03	585,11	261,9	1 078,0	14,34			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1039	Фрукт свежий	160	0,64		17,08	83		0,04	105,6		444,8	22,528	12,528	15,312	3,0624			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
210	Омлет натуральный	160	15,66	22,88	16,9	240	210	0,06	0,24		236,627 2	107,245 9	18,1478	238,613 9	2,6563			
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,07	13,63	94	10	0,03	0,52		146,3	105,776	12,18	78,3	0,0783	0,009		
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
Всего в Завтрак		590	24,06	34,24	72,8	612	250	0,13	106,36		830,0 3	259,8 4	83,08	472,3	8,42	0,01		
Обед																		
30	Салат из редиса	60	1,42	3,93	1,75	48	10	0,01	5,12		137,358	24,4411	6,6973	29,9628	0,5899			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей со сметаной и зеленью	12,5/25 0/10/1	5,13	6,94	8,62	117	10	0,07	12,59		368,62	42,0288	22,7766	71,8446	0,8874			
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15	1,72	145,371 2	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	1,72	1,72
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед		873,5	28,65	25,22	105,7 9	787	30	0,36	17,86	1,72	934,9 5	118,7 5	108,1 5	423,3 4	7,04		1,72	1,72
Полдник																		
ТТК	Рогалик с джемом	100	5,4	4,39	64,41	271	13,33	0,05	0,08		121,226 7	16,3467	10,1467	47,4933	1,08			
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	50	0,03	0,24		292	218,24	24,36	160,08	0,174			
Всего в Полдник		300	11,04	14,95	71,87	418	63,33	0,08	0,32		413,2 3	234,5 9	34,51	207,5 7	1,25			
Всего в день			63,75	74,41	250,4 7	1 816	343,33	0,57	124,54	1,72	2 178, 3	613,1 7	225,7 4	1 103, 2	16,71	0,01	1,72	1,72

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эква)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087			
6	Бутерброд с колбасой п/к	80	8,23	9,42	17,46	187					68,724	26,312	38,193	163,125	2,8014			
401	Оладьи со сгущенным молоком	165	12,56	12,42	67,05	430	160	0,19	0,5		351,976	156,958 ₆	48,9919	197,535 ₆	1,8308			
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	500	23,53	31,09	108,8₆	809	190	0,19	1,3	0,01	455,8₅	202,2₈	111,6₂	439,7₃	6,69		0,01	0,01
	Обед																	
71	Помидор свежий	60	0,62	0,11	2,08	12		0,02	6		174	7,392	10,44	13,572	0,4698			
99	Суп из овощей с куриными фрикадельками и зеленью	12,5/25 0/1	5,25	5,34	10,99	113		0,08	8,92	2,38	340,937	25,0656	22,1042	66,8339	0,8635	0,0037	2,38	2,38
291	Плов из птицы	220	14,65	11,34	43,61	335		0,09	1,4		288,479	19,0318	46,5154	182,802 ₇	1,4613			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	833,5	28,42	18,8	133,3₆	805		0,36	104,32	2,38	1 033,17	94,26	134,4₉	445,2₁	10,81		2,38	2,38
	Полдник																	
ттк	Сосиска в тесте	100	9,13	7,72	26,15	293		0,08			143,906 ₇	19,4933	12,9467	89,2133	1,2			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	310	9,32	7,76	35,27	331		0,08	0,04		169,0₁	24,03	16,77	96,38	1,94			
	Всего в день		61,28	57,65	277,4₆	1 945	190	0,63	105,66	2,39	1 658,8	320,5	262,8	981,3₂	19,44		2,39	2,39

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1039	Фрукт свежий	160	0,64		17,08	83		0,04	105,6		444,8	22,528	12,528	15,312	3,0624			
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	88	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	160	19,51	13,85	32,1	346	50	0,05	0,28		223,427	208,498	33,6011	270,486	0,7934			
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
Всего в Завтрак			605	32,31	23,61	78,39	683	148	0,22	108,9	891,23	374,6	84,15	524,87	8			
Обед																		
1041	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16			2,64		26,1	0,2088			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709			
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45		297,2453	101,9133	23,3485	210,0615	1,361			
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152		0,01	0,4		290,85	17,424	11,658	27,927	0,5612			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед			851	36,23	35,17	120,56	955	50	0,36	9,12	1361,7	185,49	134,78	583,49	7,11			
Полдник																		
ТТК	Круассан с джемом	100	5,28	16,19	53,64	381	66,67	0,07	0,39		137,9333	16,64	10,7733	57,0667	0,9467			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник			310	5,47	16,23	62,76	419	66,67	0,07	0,43	163,03	21,17	14,6	64,24	1,69			
Всего в день				74,01	75	261,7	2057	264,67	0,64	118,45	2415,26	581,26	233,52	1172,6	16,8			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
1095	Закрытый бутерброд с сосиской	130	9,59	12,67	26,64	259	10	0,06	0,2	4,55	144,749 5	21,4356	14,0813	101,788 1	1,354	0,004	4,55	4,55	
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	180/5	5,09	6,57	27,34	284	20	0,09	0,47		181,393	100,877	28,8083	122,707 4	0,5767				
378	Чай с молоком	200	1,41	1,43	15,78	82	10	0,01	0,28		85,85	57,3804	8,004	42,7344	0,422				
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
Всего в Завтрак			545	18,49	21,67	84,76	704	40	0,16	0,95	4,55	411,9 9	191,0 5	70,99	336,1 3	3,66		4,55	4,55
Обед																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,24	2,09	40		0,02	4,01		125,73	9,7627	8,446	17,8211	0,3853				
103/1084	Суп картофельный с макаронными изделиями и куриными фрикадельками с зеленью	12,5/25 0/1	5,26	3,12	19,13	126		0,1	7,02	1,42	520,642 5	19,1696	24,3444	77,5784	1,0484	0,005	1,42	1,42	
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	127	10	0,07	0,53		321,978	33,403	36,714	160,632 5	0,5986				
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269 5	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212				
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313				
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
Всего в Обед			853,5	27,77	20,31	99,5	715	20	0,47	21,94	1,42	1 952, 28	131,6 4	150,5 4	519,5 3	6,71	0,01	1,42	1,42
Полдник																			
тТК	Булочка Плетенка	100	7,54	9,18	56,65	301	40	0,09	0,1		120,38	37,21	12,3	76,19	0,88				
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	50	0,03	0,24		292	218,24	24,36	160,08	0,174				
Всего в Полдник			300	13,18	19,74	64,11	448	90	0,12	0,34		412,3 8	255,4 5	36,66	236,2 7	1,05			
Всего в день				59,44	61,72	248,3	1 867	150	0,75	23,23	5,97	2 776, 8	578,1	258,1	1 091, 7	11,43	0,01	5,97	5,97

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
1039	Фрукт свежий	160	0,64		17,08	83		0,04	105,6		444,8	22,528	12,528	15,312	3,0624				
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96					
401	Оладьи со сгущенным молоком	165	12,56	12,42	67,05	430	160	0,19	0,5		351,976	156,958	48,9919	197,535	1,8308				
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,07	13,63	94	10	0,03	0,52		146,3	105,776	12,18	78,3	0,0783	0,009			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
Всего в Завтрак			575	23,42	22,81	1127,6	763	196,67	0,27	106,85		943,08	481,41	93,8	454,01	6,28	0,01		
Обед																			
71	Огурец свежий	60	0,46	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132				
99	Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/25 0/1	5,61	5,38	10,9	114		0,08	8,9		411,835	24,6136	22,6331	70,5048	0,8809				
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,610	22,5804	14,4968	79,555	0,6613				
303	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,46	25,35	167	10	0,11			77,1675	9,3852	26,0139	74,1631	0,8503				
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112		0,0313					
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
Всего в Обед			863,5	24,5	19,32	1008,1	751	10	0,4	12,16		959,87	100,88	122,92	425,19	6,37			
Полдник																			
ттк	Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	26,67	0,05	0,08		145,226	72,1067	12,8	95,2533	0,76				
386	Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	20	0,04	0,56		292	211,2	24,36	165,3	0,174				
Всего в Полдник			300	12,02	19,18	57,53	401	46,67	0,09	0,64		437,23	283,31	37,16	260,55	0,93			
Всего в день				59,94	61,3	271,0	1 914	253,33	0,76	119,65		2 340,	865,6	253,8	1 139,	13,58	0,01		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,82	8,24	8,67	148		0,06	0,15	1,72	145,371 2	10,7564	19,0892	102,707	1,1829	0,0003	1,72	1,72	
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,13	22,3	142	15	0,13	12		853,207 5	14,0316	30,0333	76,8775	1,1791				
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01	
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
Всего в Завтрак			535	17,78	20,71	65,41	523	45	0,19	12,95	1,73	1 033,73	55,15	93,66	327,56	5,72		1,73	1,73
Обед																			
23	Салат из свежих помидоров	60	0,62	3,25	2,63	42		0,02	4,87		149,43	9,0869	9,1977	16,7354	0,4343				
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
260	Гуляш из говядины	90	13,11	8,42	2,37	138		0,75	0,87		288,441	8,2527	18,6824	143,677 3	1,1362				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152		0,01	0,4		290,85	17,424	11,658	27,927	0,5612				
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
Всего в Обед			851	28,64	34,67	110,41	848	20	1,04	14,49		1 355,83	116,62	120,7	455,25	7,46			
Полдник																			
ТТК	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06	41,94	83,9205	58,8245	13,1014	102,828 8	0,6709	0,0006	41,94	41,94	
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522				
Всего в Полдник			300	10,7	24,49	56,55	489	100	0,07	1,66	41,94	323,92	71,14	20,06	115,01	1,19		41,94	41,94
Всего в день				57,12	79,88	232,36	1 860	165	1,3	29,1	43,67	2 713,48	242,92	234,42	897,82	14,38		43,67	43,67

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1039	Фрукт свежий	160	0,64		17,08	83		0,04	105,6		444,8	22,528	12,528	15,312	3,0624			
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	13,36	6,42	3,38	125		0,05	0,27		233,085	18,2512	18,4571	119,859 9	1,0014			
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
Всего в Завтрак			640	23,19	15,72	84,47	620	30	0,21	108,89	879,4 4	162,6	86,78	354,3 7	7,49			
Обед																		
1077	Салат из редиса с огурцами	60	0,55	3,22	1,73	44		0,01	4,33		119,358	16,3522	6,6451	21,4229	0,4166			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/25 0/1	5,8	3,19	19,04	128		0,11	7		524,37	18,7968	25,0821	82,824	1,0779			
289	Рагу из птицы	200	10,31	7,72	20,32	314		0,14	10,31		827,126 2	27,6973	41,2213	140,053 1	1,6733			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед			813,5	23,92	16,14	95,44	772		0,41	21,64	1 690, 51	95,01	125,4 2	423,3 4	6,83			
Полдник																		
тпк	Рогалик с джемом	90	4,86	3,95	57,97	244	12	0,05	0,07		109,104	14,712	9,132	42,744	0,972			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник			300	5,05	3,99	67,09	282	12	0,05	0,11	134,2	19,24	12,96	49,91	1,71			
Всего в день				52,16	35,84	247	1 674	42	0,67	130,64	2 704, 16	276,8	225,1	827,6 2	16,03			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			А (рет.эква)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087			
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	88	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
401	Оладьи со стуженным молоком	165	12,56	12,42	67,05	430	160	0,19	0,5		351,976	156,958	48,9919	197,535	1,8308			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	2/30	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
Всего в Завтрак			500	24,22	28,23	106,6	779	278	0,22	0,54	456,3	212,4	98,79	436,6	6,39			
Обед																		
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654			
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	7,15	15,38	167		0,07	6,64		529,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935			
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33	230,565	16,1638	43,9072	156,565	1,4498	0,0041	4,33	4,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152		0,01	0,4		290,85	17,424	11,658	27,927	0,5612			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед			811	27,84	41,34	119,5	954	140	0,38	11,01	4,33	1 330,07	142,78	156,67	510,28	7	4,33	4,33
Полдник																		
ткк	Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	70,59	0,06	0,14		117,047	71,1412	13,7647	112,141	0,6824			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
Всего в Полдник			300	10,22	18,67	51,96	363	70,59	0,07	1,74		357,05	83,46	20,72	124,32	1,2		
Всего в день				62,28	88,23	278,1	2 096	488,59	0,67	13,29	4,33	2 143,40	438,6	276,1	1 071,2	14,59	4,33	4,33

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1039	Фрукт свежий	160	0,64		17,08	83		0,04	105,6		444,8	22,528	12,528	15,312	3,0624			
1006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	109					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574			
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	180/5	5,01	10,32	53,23	313	20	0,05	0,47		172,312	98,7149	28,2054	123,279	0,4099			
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,07	13,63	94	10	0,03	0,52		146,3	105,776	12,18	78,3	0,0783	0,009		
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
Всего в Завтрак			625	17,6	18,49	109,04	678	30	0,12	106,59	829,81	253,59	99,2	401,33	6,61	0,01		
Обед																		
20	Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,21	1,35	36		0,01	2,28		80,37	11,5368	6,9426	20,8278	0,2975			
101	Суп картофельный с пшенной крупой и птицей с зеленью	12,5/250/1	5,05	4,9	15,75	127	10	0,1	7		515,16	18,9376	26,3958	80,8926	1,0301			
287/331	Голубцы с мясом и рисом со сметанно-томатным соусом	225	16,22	16,62	14,18	271		0,08	22,47		527,812	68,3484	39,128	180,4517	2,6503			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед			838,5	28,96	26,74	85,63	721	10	0,35	31,75	1 343	130,98	124,94	461,21	7,64			
Полдник																		
тТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8667			
386	Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	20	0,04	0,56		292	211,2	24,36	165,3	0,174			
Всего в Полдник			300	10,38	29,63	51,87	493	60	0,08	0,56	354,69	227,84	29,93	224,81	1,04			
Всего в день				56,94	74,86	246,5	1 891	100	0,55	138,9	2 527,9	612,44	254,0	1 087,1	15,29	0,01		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
211	Омлет с сыром	230	28,13	37,23	3,75	463	340	0,1	0,65		315,74	420,851 ₂	24,0746	459,255 ₆	3,527			
378	Чай с молоком	200	1,41	1,43	15,78	82	10	0,01	0,28		85,85	57,3804	8,004	42,7344	0,422			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
Всего в Завтрак			500	34,4	46,95	44,72	740	380	0,11	0,93	403,8₉	502,5₂	72,31	642,0₆	6,57			
Обед																		
30	Салат из редиса	60	1,42	3,93	1,75	48	10	0,01	5,12		137,358	24,4411	6,6973	29,9628	0,5899			
102	Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/25 0/1	8,21	5,56	17,83	154		0,19	5		544,67	35,1648	37,3056	119,886	1,9262			
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,824 ₄	1,3353	0,0005	1,73	1,73
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	250	10	0,19			230,347 ₅	11,4444	104,940 ₃	157,521 ₃	3,5195			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152		0,01	0,4		290,85	17,424	11,658	27,927	0,5612			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед			863,5	34,6	35,5	120,2₂	1 026	20	0,92	10,94	1,73	1 647,63	140,5₈	234,8₅	636,1₆	11,56	1,73	1,73
Полдник																		
ТТК	Слойка с вишней	100	4,46	13,25	40,47	261		47,06	0,06	1,75	147,305 ₉	22,1176	13,2706	46,4824	0,7529			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70			0,01	1,6	240	12,32	6,96	12,18	0,522			
Всего в Полдник			300	5,4	13,25	57,03	331	47,06	0,07	3,35	387,3₁	34,44	20,23	58,66	1,27			
Всего в день				74,4	95,7	221,9₇	2 097	447,06	1,1	15,22	1,73	2 438,63	677,5	327,3₈	1 336,88	19,4	1,73	1,73

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
1039	Фрукт свежий	160	0,64		17,08	83		0,04	105,6		444,8	22,528	12,528	15,312	3,0624				
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087				
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	160	19,51	13,85	32,1	346	50	0,05	0,28		223,427	208,498	33,6011	270,486	0,7934				
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469				
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305				
Всего в Завтрак			560	25,84	26,24	78,14	680	90	0,18	108,9	816,5	349,5	78,44	435,2	6,82				
Обед																			
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,63	3,23	2,14	40		0,03	18,26		145,542	11,7427	8,7122	11,6928	0,4166				
101/105	Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/25 0/1	4,36	3,82	15,98	116		0,09	7,02		521,047	18,4976	25,8173	77,5931	0,9448				
259	Жаркое по-домашнему	200	8,85	20,66	21,86	309	140	0,17	12		951,082	18,9816	39,5459	140,748	1,8893				
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112		0,0313					
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61				
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02				
Всего в Обед			813,5	21,1	29,72	94,34	752	140	0,45	37,28	1 837,33	81,38	126,5	409,0	6,91				
Полдник																			
ттк	Трубочка Сызранская	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27	3,87	116,460	21,9067	11,504	80,5368	1,2279	0,0043	3,87	3,87	
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	50	0,03	0,24		292	218,24	24,36	160,08	0,174				
Всего в Полдник			300	12,69	23,48	57,14	490	80	0,1	0,51	3,87	408,4	240,1	35,86	240,6	1,4		3,87	3,87
Всего в день				59,63	79,44	229,6	1 922	310	0,73	146,69	3 062,33	671,0	240,8	1 084,2	15,13		3,87	3,87	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
209	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	87	82,5	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305			
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	180/5	5,1	6,21	25,96	201	20	0,06	0,47		168,982	100,837 4	15,3485	92,2331	0,3082			
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,07	13,63	94	10	0,03	0,52		146,3	105,776	12,18	78,3	0,0783	0,009		
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
Всего в Завтрак		520	24,7	21,7	65,1	576	142,5	0,13	1,21		392,2 8	440,7 4	73,46	494,1 7	4,19	0,01		
Обед																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,24	2,09	40		0,02	4,01		125,73	9,7627	8,446	17,8211	0,3853			
103/1084	Суп картофельный с макаронными изделиями и куриными фрикадельками с зеленью	12,5/25 0/1	5,26	3,12	19,13	126		0,1	7,02	1,42	520,642 5	19,1696	24,3444	77,5784	1,0484	0,005	1,42	1,42
229.	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	9,89	6,66	6,42	125	10	0,08	2,57		382,634	38,0178	41,8313	150,51	0,8192			
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269 5	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152		0,01	0,4		290,85	17,424	11,658	27,927	0,5612			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,7	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
Всего в Обед		883,5	26,48	30,36	104,7 8	781	20	0,49	24,38	1,42	2 303, 43	153,4 7	167,3 2	537,3 4	7,47	0,01	1,42	1,42
Полдник																		
ткк	Сосиска в тесте	100	9,13	7,72	26,15	293		0,08			143,906 7	19,4933	12,9467	89,2133	1,2			
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522			
Всего в Полдник		300	10,07	7,72	42,71	363		0,09	1,6		383,9 1	31,81	19,91	101,3 9	1,72			
Всего в день			61,26	59,78	212,5 8	1 720	162,5	0,71	27,19	1,42	3 079, 64	626,0 2	260,6	1 132, 8	13,38	0,01	1,42	1,42

