

Утверждено

Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А

«20» мая 2024г.



Согласовано

Директор

Базаева Т.А

«20» мая 2024г.



**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.Мотыльского 2007г.  
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20







№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)													
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	<b>Завтрак</b>																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137					
279	Тфтели из говядины с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066		
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	250	10	0,19			230,347	11,4444	104,940	157,521	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						
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,86</b>	<b>23,26</b>	<b>76,6</b>	<b>668</b>	<b>40</b>	<b>0,23</b>	<b>0,79</b>		<b>91,9016</b>	<b>49,6726</b>	<b>61,0118</b>	<b>75,8483</b>	<b>7,8698</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0066</b>		
	<b>Обед</b>																			
96	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной с зеленью	12,5/25 0/10/1	5,57	7,13	15,82	150	10	0,09	7,11		543,97	28,0368	27,3441	95,1345	1,0779					
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	10,85	5,57	3,34	137		0,04	0,27		196,909	17,1741	15,6174	98,444	0,8357					
304	Рис отварной со свежим помидором	180	3,91	5,17	36,19	227	20	0,04	3		118,318	8,5668	28,7335	78,7829	0,7106	0,0007	0,0072	0,0238		
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313					
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	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					
	<b>Всего в Обед</b>	<b>833,5</b>	<b>27,59</b>	<b>19,88</b>	<b>109,71</b>	<b>801</b>	<b>30</b>	<b>0,33</b>	<b>10,38</b>		<b>78,8576</b>	<b>85,9389</b>	<b>124,165</b>	<b>51,4014</b>	<b>6,2855</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,0072</b>	<b>0,0238</b>		
	<b>Полдник</b>																			
ТТК	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06		0,18	83,9205	58,8245	13,1014	102,828	0,6709	0,0006	0,0085	0,0181	
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522					
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,7</b>	<b>24,49</b>	<b>56,55</b>	<b>489</b>	<b>100</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>		<b>0,18</b>	<b>23,9205</b>	<b>71,1445</b>	<b>20,0614</b>	<b>15,0088</b>	<b>1,1929</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,0085</b>	<b>0,0181</b>	
	<b>Всего в День</b>		<b>57,15</b>	<b>67,63</b>	<b>242,86</b>	<b>1 958</b>	<b>170</b>	<b>0,63</b>	<b>12,83</b>		<b>0,18</b>	<b>94,6797</b>	<b>206,756</b>	<b>05,2382</b>	<b>42,2585</b>	<b>15,3482</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0162</b>	<b>0,0485</b>	



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	<b>Завтрак</b>																									
1039	Фрукт свежий	100	0,4	8,2	10,67	52	0,03	66	278	14,08	7,83	9,57	1,914													
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	0,1	0,1	75	30	66	2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087													
1004	Запеканка творожно-рисовая со стученным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,27	212,896	197,590	31,6236	254,012	0,737													
378	Чай с молоком	150/50	1,5	1,45	13,08	71	10	0,3	98,16	57,0504	9,918	46,3188	0,7708													
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305												
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>502</b>	<b>22,61</b>	<b>23,62</b>	<b>69,36</b>	<b>589</b>	<b>90</b>	<b>0,09</b>	<b>66,57</b>	<b>91,3565</b>	<b>81,6572</b>	<b>69,5034</b>	<b>381,067</b>	<b>4,7355</b>												
	<b>Обед</b>																									
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48	0,01	8,64	99,669	22,742	8,5733	15,6386	0,2915													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	8,35	343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844													
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,98	7,29	8,83	188	0,24	0,36	170,300	17,6898	20,7138	115,196	1,2798	0,0004	0,0062	0,0028										
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164	10	88	1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827													
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	2,01	33,23	142	0,01	88	10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892													
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152	0,12	0,12	145,8	22,71	40,2	137,805	2,61													
0001	Хлеб ржаной	30	2,25	9,75	9,75	51	0,04	105,35	73,5	9,24	12,27	41,235	1,02													
	<b>Всего в Обед</b>	<b>851</b>	<b>25,11</b>	<b>23</b>	<b>132,76</b>	<b>871</b>	<b>20</b>	<b>0,54</b>	<b>105,35</b>	<b>44,8017</b>	<b>24,5878</b>	<b>06,3094</b>	<b>43,8509</b>	<b>11,9576</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,0028</b>									
	<b>Полдник</b>																									
ТТК	Венгерка	100	14,54	22,58	31,29	387	70,59	0,08	0,07	0,2	132,146	80,3895	18,0381	172,660	1,5005	0,0076	0,0206	0,0372								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52		9,9	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,0079	0,0206	0,0383									
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14,6</b>	<b>22,63</b>	<b>41,71</b>	<b>439</b>	<b>70,59</b>	<b>0,08</b>	<b>9,97</b>	<b>0,267,0062</b>	<b>82,6775</b>	<b>19,2126</b>	<b>74,0957</b>	<b>1,8137</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,0206</b>	<b>0,0383</b>									
	<b>Всего в День</b>		<b>62,32</b>	<b>69,25</b>	<b>243,83</b>	<b>1 899</b>	<b>180,59</b>	<b>0,71</b>	<b>181,89</b>	<b>0,2 03,1644</b>	<b>88,9225</b>	<b>95,0254</b>	<b>99,0136</b>	<b>18,5068</b>	<b>0,0083</b>	<b>0,0268</b>	<b>0,0411</b>									

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	<b>Завтрак</b>																			
1006	Бутерброд с ветчиной	60	8,77	5,94	10,1	217					120	17,16	29,23	138,85	1,98					
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23		184,8	101,669	28,8257	93,96	0,5811					
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	123,838	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						
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,39</b>	<b>26,46</b>	<b>66,34</b>	<b>771</b>	<b>76,67</b>	<b>0,19</b>	<b>3,72</b>		<b>448,543</b>	<b>420,581</b>	<b>90,3327</b>	<b>03,8524</b>	<b>5,513</b>					
	<b>Обед</b>																			
1041	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16			2,64	25,1	0,2088						
103/105	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/25 0/1	5,01	3,87	19,07	134		0,1	7,02		528,347	19,8176	25,0343	78,6371	1,0405					
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	15,12	11,11	3,86	176	20	0,12			260,098	20,5902	20,88	135,298	0,4909	0,0001		0,0008		
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791					
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112		0,0313						
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	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					
	<b>Всего в Обед</b>	<b>853,5</b>	<b>31,49</b>	<b>21,35</b>	<b>105,71</b>	<b>771</b>	<b>30</b>	<b>0,53</b>	<b>20,18</b>		<b>861,313</b>	<b>89,2406</b>	<b>28,4176</b>	<b>95,9528</b>	<b>6,5806</b>	<b>0,0001</b>		<b>0,0008</b>		
	<b>Полдник</b>																			
ТТК	Слойка с яблоком	90	3,91	11,8	34,7	257	42,35	0,05	24,51		165,684	16,2635	8,7988	38,0435	1,2494					
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					
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>4,1</b>	<b>11,84</b>	<b>43,82</b>	<b>295</b>	<b>42,35</b>	<b>0,05</b>	<b>24,55</b>		<b>90,7847</b>	<b>20,7955</b>	<b>12,6268</b>	<b>45,2123</b>	<b>1,9889</b>					
	<b>Всего в День</b>		<b>59,98</b>	<b>59,65</b>	<b>215,86</b>	<b>1 836</b>	<b>149,02</b>	<b>0,77</b>	<b>48,45</b>		<b>00,6407</b>	<b>30,6171</b>	<b>31,3771</b>	<b>45,0175</b>	<b>14,0825</b>	<b>0,0001</b>		<b>0,0008</b>		



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	<b>Завтрак</b>																			
1039	Фрукт свежий	70	0,28	7,29	7,47	36		0,02	46,2		194,6	9,856	5,481	6,699	1,3398					
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	150	14,68	21,45	15,84	225	196,88	0,06	0,23		221,838	100,543	17,0136	223,700	2,4903					
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					
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,01</b>	<b>29,78</b>	<b>57,63</b>	<b>494</b>	<b>226,88</b>	<b>0,07</b>	<b>46,47</b>		<b>443,838</b>	<b>139,219</b>	<b>66,5514</b>	<b>77,6383</b>	<b>7,1883</b>					
	<b>Обед</b>																			
20	Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,22	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 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803					
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12		140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014		
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	33,71	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					
	<b>Всего в Обед</b>	<b>851</b>	<b>25,16</b>	<b>24,39</b>	<b>107,82</b>	<b>765</b>	<b>20</b>	<b>0,35</b>	<b>14,99</b>		<b>27,7051</b>	<b>03,9977</b>	<b>04,3831</b>	<b>86,4868</b>	<b>6,5182</b>	<b>0,0003</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,0014</b>		
	<b>Полдник</b>																			
ТТК	Рогалик с джемом	100	5,4	4,39	64,41	271	13,33	0,05	0,08		121,226	16,3467	10,1467	47,4933	1,08					
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522					
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,34</b>	<b>4,39</b>	<b>80,97</b>	<b>341</b>	<b>13,33</b>	<b>0,06</b>	<b>1,68</b>		<b>61,2267</b>	<b>28,6667</b>	<b>17,1067</b>	<b>59,6733</b>	<b>1,602</b>					
	<b>Всего в день</b>		<b>51,51</b>	<b>58,56</b>	<b>246,41</b>	<b>1 600</b>	<b>260,21</b>	<b>0,49</b>	<b>63,14</b>		<b>37,7698</b>	<b>71,8834</b>	<b>88,0411</b>	<b>23,7985</b>	<b>15,3085</b>	<b>0,0003</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,0014</b>		

№ реч.	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
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 с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14		108,917	13,8427	8,7987	69,8443	0,9252	0,0034										
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	21,59	139	10	0,12			115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073								
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005								
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305												
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>15,32</b>	<b>24,09</b>	<b>58,31</b>	<b>496</b>	<b>40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,94</b>		<b>59,1813</b>	<b>51,402</b>	<b>16,3055</b>	<b>12,8104</b>	<b>6,4014</b>	<b>0,0045</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0078</b>								
	<b>Обед</b>																									
99	Суп из овощей с куриными фрикадельками и зеленью	12,5/25	5,25	5,34	10,99	113		0,08	8,92		340,937	25,0656	22,1042	66,8339	0,8635	0,0037	0,0006	0,0236								
265	Плов со свежим огурцом	240	10,73	21,5	42,92	408	140	0,1	2,77		265,674	22,2358	47,5612	167,527	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627								
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	33,71	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											
	<b>Всего в Обед</b>	<b>793,5</b>	<b>23,88</b>	<b>28,85</b>	<b>130,6</b>	<b>866</b>	<b>140</b>	<b>0,35</b>	<b>99,69</b>		<b>36,3617</b>	<b>90,0754</b>	<b>25,0934</b>	<b>16,3591</b>	<b>10,4891</b>	<b>0,0078</b>	<b>0,0087</b>	<b>0,0863</b>								
	<b>Полдник</b>																									
ТТК	Плюшка Московская	90	6,79	8,26	50,99	271	36	0,08	0,09		108,342	33,489	11,07	68,571	0,792											
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											
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,98</b>	<b>8,3</b>	<b>60,11</b>	<b>309</b>	<b>36</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>		<b>133,442</b>	<b>38,021</b>	<b>14,898</b>	<b>75,7398</b>	<b>1,5315</b>											
	<b>Всего в День</b>		<b>46,18</b>	<b>61,24</b>	<b>249,01</b>	<b>1 670</b>	<b>216</b>	<b>0,57</b>	<b>100,76</b>		<b>228,985</b>	<b>79,4984</b>	<b>56,2969</b>	<b>04,9093</b>	<b>18,422</b>	<b>0,0123</b>	<b>0,0113</b>	<b>0,0941</b>								



№ рц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)													
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	<b>Завтрак</b>																			
338	Фрукт свежий (нарезка)	80	0,32	7,29	10,08	42	0,02	52,8		222,4	11,264	6,264	7,656	1,5312						
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	10,19	116	30	0,05	0,27		2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137						
1004	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	0,09	3,02		212,896	197,590	31,6236	254,012	0,737						
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	0,09			5	105,6	12,18	78,3	1,6469						
0003	Батон	30	2,4	1	15	79	0,16	56,09		146	11,352	20,097	68,904	1,305						
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>26,58</b>	<b>24,45</b>	<b>79,64</b>	<b>646</b>	<b>90</b>	<b>0,16</b>	<b>56,09</b>	<b>83,5965</b>	<b>38,7428</b>	<b>90,2964</b>	<b>80,0382</b>	<b>6,5338</b>						
	<b>Обед</b>																			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709						
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145	0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303	0,9667						
304	Рис отварной с кукурузой консервированной	170	4,01	5,18	37,19	247	0,03	0,38		46,1086	5,7508	23,5135	80,6969	0,5453	0,0007	0,0072	0,0238			
1024	Напиток из свежей ягоды	200	5,01	2,01	10,9	84	0,12			0,36	0,2112	40,2	137,805	2,61						
0002	Хлеб пшеничный	60	2,25	9,75	51	30	0,04			145,8	22,71	12,27	41,235	1,02						
0001	Хлеб ржаной	30	2,25	9,75	51	30	0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02						
	<b>Всего в Обед</b>	<b>811</b>	<b>26,9</b>	<b>19,68</b>	<b>115,24</b>	<b>824</b>	<b>30</b>	<b>0,32</b>	<b>7,71</b>	<b>87,1626</b>	<b>80,2805</b>	<b>17,3833</b>	<b>45,4053</b>	<b>6,0442</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,0072</b>	<b>0,0238</b>			
	<b>Полдник</b>																			
ТТК	Круассан с джемом	90	4,75	14,57	48,28	343	0,06	0,35		124,14	14,976	9,696	51,36	0,852						
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	0,06	0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395						
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>4,94</b>	<b>14,61</b>	<b>57,4</b>	<b>381</b>	<b>60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,39</b>	<b>149,24</b>	<b>19,508</b>	<b>13,524</b>	<b>58,5288</b>	<b>1,5915</b>						
	<b>Всего в День</b>		<b>58,42</b>	<b>58,74</b>	<b>252,27</b>	<b>1 850</b>	<b>180</b>	<b>0,53</b>	<b>64,19</b>	<b>19,9991</b>	<b>38,5313</b>	<b>21,2037</b>	<b>83,9723</b>	<b>14,1695</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,0072</b>	<b>0,0238</b>			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминные (мг)													
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	<b>Завтрак</b>																			
1006	Бутерброд с ветчиной	60	8,77	5,94	10,1	217					120	17,16	29,23	138,85	1,98					
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52		202,57	112,789	32,0247	137,346	0,6447					
378	Чай с молоком	150/50	1,5	1,45	13,08	71	10	0,01	0,3		98,16	57,0504	9,918	46,3188	0,7708					
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305					
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>512</b>	<b>18,77</b>	<b>20,49</b>	<b>73,18</b>	<b>640</b>	<b>50</b>	<b>0,1</b>	<b>0,82</b>		<b>420,73</b>	<b>198,352</b>	<b>91,2697</b>	<b>91,4197</b>	<b>4,7005</b>					
	<b>Обед</b>																			
103/1084	Суп картофельный с макаронными изделиями и куриными фрикадельками с зеленью	12,5/25	5,26	3,12	19,13	126		0,1	7,02		520,642	19,1696	24,3444	77,5784	1,0484	0,005	0,0005	0,0343		
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	15,12	11,11	3,86	176	20	0,12			260,098	20,5902	20,88	135,298	0,4909	0,0001		0,0008		
312	Пюре картофельное с горошком консервированным	180	3,95	4,78	21,85	155	10	0,14	11,58	0,01	658,994	42,4248	34,0488	100,641	1,2039	0,0077	0,0013	0,0392		
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313					
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	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					
	<b>Всего в Обед</b>	<b>823,5</b>	<b>31,59</b>	<b>21,02</b>	<b>99,19</b>	<b>744</b>	<b>30</b>	<b>0,52</b>	<b>18,6</b>		<b>0,0159,3952</b>	<b>14,3458</b>	<b>31,7432</b>	<b>92,5581</b>	<b>6,4045</b>	<b>0,0128</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0743</b>		
	<b>Полдник</b>																			
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			0,0011		
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003				
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,6</b>	<b>9,23</b>	<b>67,07</b>	<b>353</b>	<b>40</b>	<b>0,09</b>	<b>10</b>		<b>155,24</b>	<b>39,498</b>	<b>13,4745</b>	<b>77,6255</b>	<b>1,1932</b>	<b>0,0003</b>		<b>0,0011</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>57,96</b>	<b>50,74</b>	<b>239,45</b>	<b>1 737</b>	<b>120</b>	<b>0,71</b>	<b>29,42</b>		<b>0,0135,3652</b>	<b>52,1958</b>	<b>36,4874</b>	<b>61,6033</b>	<b>12,2982</b>	<b>0,0131</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0754</b>		



№ п/п	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	<b>Завтрак</b>																									
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											
243	Сосиска отварная с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14			108,917	13,8427	8,7987	69,8443	0,9252	0,0034									
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,46	25,35	167	10	0,11				77,1675	9,3852	26,0139	74,1631	0,8503										
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										
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19,7</b>	<b>21,88</b>	<b>61,85</b>	<b>523</b>	<b>40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,4</b>			<b>11,1849</b>	<b>35,2639</b>	<b>78,8346</b>	<b>82,9442</b>	<b>5,125</b>	<b>0,0034</b>									
	<b>Обед</b>																									
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			340,937	25,0656	22,1042	66,8339	0,8635	0,0037	0,0006	0,0236							
279	Тефтели из говядины с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75			134,154	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066							
303	Каша гречневая вязкая со свежим огурцом	180	4,55	4,68	21,2	149	10	0,12	1,2			150,222	13,2713	66,6255	105,949	2,2702	0,0011	0,0026	0,0073							
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	33,71	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										
	<b>Всего в Обед</b>	<b>823,5</b>	<b>24,33</b>	<b>21,6</b>	<b>117,03</b>	<b>792</b>	<b>10</b>	<b>0,41</b>	<b>98,87</b>			<b>855,064</b>	<b>90,5191</b>	<b>56,1724</b>	<b>25,8699</b>	<b>12,145</b>	<b>0,0053</b>	<b>0,0037</b>	<b>0,0375</b>							
	<b>Полдник</b>																									
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										
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6			240	12,32	6,96	12,18	0,522										
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,7</b>	<b>13,55</b>	<b>66,63</b>	<b>369</b>	<b>26,67</b>	<b>0,06</b>	<b>1,68</b>			<b>85,2267</b>	<b>84,4267</b>	<b>19,76</b>	<b>07,4333</b>	<b>1,282</b>										
	<b>Всего в День</b>		<b>51,73</b>	<b>57,03</b>	<b>245,51</b>	<b>1 683</b>	<b>76,67</b>	<b>0,61</b>	<b>100,95</b>			<b>51,4756</b>	<b>10,2097</b>	<b>254,767</b>	<b>16,2474</b>	<b>18,552</b>	<b>0,0087</b>	<b>0,0037</b>	<b>0,0375</b>							

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	<b>Завтрак</b>																					
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30	0,06	0,12		2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137							
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147					140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014				
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,13	22,3	142	15	0,13	12		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791							
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005				
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305								
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>17,71</b>	<b>20,54</b>	<b>64,88</b>	<b>522</b>	<b>45</b>	<b>0,19</b>	<b>12,92</b>		<b>28,6951</b>	<b>54,6501</b>	<b>93,1946</b>	<b>26,6106</b>	<b>5,7063</b>	<b>0,0003</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,0019</b>				
	<b>Обед</b>																					
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	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 свинины	90	6,53	16,56	3,16	188	140	0,06	1,17		152,776	7,0646	12,7368	73,4725	0,8521	0,0029		0,0308				
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	33,71	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							
	<b>Всего в Обед</b>	<b>851</b>	<b>21,61</b>	<b>32,22</b>	<b>108,48</b>	<b>830</b>	<b>160</b>	<b>0,34</b>	<b>14,39</b>		<b>29,6789</b>	<b>98,2219</b>	<b>103,098</b>	<b>57,1223</b>	<b>6,6466</b>	<b>0,0029</b>		<b>0,0308</b>				
	<b>Полдник</b>																					
ТТК	Корж Творожный	100	9,76	24,49	39,99	419	100	0,06	0,06	0,18	83,9205	58,8245	13,1014	102,828	0,6709	0,0006	0,0085	0,0181				
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522							
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,7</b>	<b>24,49</b>	<b>56,55</b>	<b>489</b>	<b>100</b>	<b>0,07</b>	<b>1,66</b>	<b>0,18</b>	<b>23,9205</b>	<b>71,1445</b>	<b>20,0614</b>	<b>15,0088</b>	<b>1,1929</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,0085</b>	<b>0,0181</b>				
	<b>Всего в День</b>		<b>50,02</b>	<b>77,25</b>	<b>229,9</b>	<b>1 841</b>	<b>305</b>	<b>0,6</b>	<b>28,97</b>		<b>0,18</b>	<b>82,2945</b>	<b>24,0165</b>	<b>216,354</b>	<b>98,7417</b>	<b>13,5458</b>	<b>0,0038</b>	<b>0,0147</b>	<b>0,0508</b>			



№ 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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	<b>Завтрак</b>																									
1039	Фрукт свежий	50	0,2		5,34	26		0,01	33		139	7,04	3,915	4,785	0,957											
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	145		0,05	0,22		222,644	15,6781	17,6053	117,303	0,9667											
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												
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>22,58</b>	<b>15,28</b>	<b>72,09</b>	<b>583</b>	<b>30</b>	<b>0,18</b>	<b>36,24</b>		<b>63,1965</b>	<b>44,5409</b>	<b>77,3108</b>	<b>41,2897</b>	<b>5,3513</b>											
	<b>Обед</b>																									
71	Огурец свежий	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132											
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	220	19,21	10,99	23,81	388		0,17	11,52		911,765	30,5767	45,073	148,977	1,8119	0,0079	0,0004	0,0557								
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313											
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	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											
	<b>Всего в Обед</b>	<b>833,5</b>	<b>32,72</b>	<b>16,24</b>	<b>98,63</b>	<b>811</b>		<b>0,45</b>	<b>20,92</b>		<b>40,3954</b>	<b>93,6787</b>	<b>29,9331</b>	<b>32,7652</b>	<b>6,8643</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,0557</b>								
	<b>Полдник</b>																									
ТТК	Роголик 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											
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,05</b>	<b>3,99</b>	<b>67,09</b>	<b>282</b>	<b>12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>		<b>134,204</b>	<b>19,244</b>	<b>12,96</b>	<b>49,9128</b>	<b>1,7115</b>											
	<b>Всего в День</b>		<b>60,35</b>	<b>35,51</b>	<b>237,8</b>	<b>1 675</b>	<b>42</b>	<b>0,68</b>	<b>57,27</b>		<b>37,7959</b>	<b>57,4636</b>	<b>20,2039</b>	<b>23,9677</b>	<b>13,9271</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,0004</b>	<b>0,0557</b>								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	<b>Завтрак</b>																									
1101	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,35	11,95	10,19	178	60	0,01	0,22	1,909	197,736	20,1318	165,126	1,3137												
206	Макаронны, запеченные с яйцом	200	9,71	12,86	36,72	301	66,67	0,07	0,19	132,696	63,6391	15,0144	111,079	1,398												
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													
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,65</b>	<b>25,85</b>	<b>71,03</b>	<b>596</b>	<b>126,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,45</b>	<b>59,7051</b>	<b>77,2591</b>	<b>59,0712</b>	<b>52,2787</b>	<b>4,7562</b>												
	<b>Обед</b>																									
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 с соевыми огурцом	240	10,73	21,5	42,65	407	140	0,1	2,17	265,674	22,2358	47,5612	162,829	1,6064	0,0041	0,0081	0,0627									
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84				0,36	0,2112			0,0313												
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	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												
	<b>Всего в Обед</b>	<b>781</b>	<b>25,86</b>	<b>30,66</b>	<b>112,39</b>	<b>861</b>	<b>140</b>	<b>0,33</b>	<b>8,81</b>	<b>15,2847</b>	<b>21,0746</b>	<b>37,7022</b>	<b>56,2481</b>	<b>6,2612</b>	<b>0,0041</b>	<b>0,0081</b>	<b>0,0627</b>									
	<b>Полдник</b>																									
ТТК	Венгерка	100	14,54	22,58	31,29	387	70,59	0,08	0,07	0,2	132,146	80,3895	18,0381	172,660	1,5005	0,0076	0,0206	0,0372								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6	240	12,32	6,96	12,18	0,522												
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>15,48</b>	<b>22,58</b>	<b>47,85</b>	<b>457</b>	<b>70,59</b>	<b>0,09</b>	<b>1,67</b>	<b>0,2772</b>	<b>146,27095</b>	<b>24,9981</b>	<b>84,8402</b>	<b>2,0225</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0206</b>	<b>0,0372</b>									
	<b>Всего в День</b>		<b>60,99</b>	<b>79,08</b>	<b>231,27</b>	<b>1 914</b>	<b>337,25</b>	<b>0,5</b>	<b>10,93</b>	<b>0,2547</b>	<b>136 91,0432</b>	<b>21,7716</b>	<b>993,367</b>	<b>13,0399</b>	<b>0,0117</b>	<b>0,0287</b>	<b>0,0999</b>									



№ рел.	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	<b>Завтрак</b>																									
1006	Булгурборд 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	200/10	8	14,9	54,2	381	40	0,06	0,52		192,48	110,387	31,3548	137,982	0,4594											
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												
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,24</b>	<b>20,04</b>	<b>88,42</b>	<b>607</b>	<b>40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,56</b>		<b>283,98</b>	<b>44,4952</b>	<b>81,4668</b>	<b>29,5908</b>	<b>4,2613</b>											
	<b>Обед</b>																									
101	Суп картофельный с пшенной крутой и птицей с зеленью	12,5/25 0/1	5,05	4,9	15,75	127	10	0,1	7		515,16	18,9376	26,3958	80,8926	1,0301											
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,75	8,07	8,14	147		0,06	0,12		140,337	10,2585	18,626	101,754	1,1646	0,0003	0,0062	0,0014								
312	Пюре картофельное с горошком консервированным	180	3,95	4,78	21,85	155	10	0,14	11,58	0,01	658,994	42,4248	34,0488	100,641	1,2039	0,0077	0,0013	0,0392								
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	33,71	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											
	<b>Всего в Обед</b>	<b>823,5</b>	<b>26,65</b>	<b>19,76</b>	<b>122,43</b>	<b>774</b>	<b>20</b>	<b>0,47</b>	<b>106,7</b>	<b>0,01</b>	<b>44,2423</b>	<b>14,3949</b>	<b>34,4986</b>	<b>465,287</b>	<b>11,4178</b>	<b>0,008</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,0406</b>								
	<b>Полдник</b>																									
ТК	Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	40	0,04			62,6933	16,64	5,5733	59,5067	0,8667											
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011								
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,18</b>	<b>24,05</b>	<b>54,83</b>	<b>443</b>	<b>40</b>	<b>0,04</b>	<b>9,9</b>		<b>97,5533</b>	<b>18,928</b>	<b>6,7478</b>	<b>60,9422</b>	<b>1,1799</b>	<b>0,0003</b>		<b>0,0011</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>49,07</b>	<b>63,85</b>	<b>265,68</b>	<b>1 823</b>	<b>100</b>	<b>0,57</b>	<b>117,16</b>	<b>0,01</b>	<b>25,7756</b>	<b>74,8181</b>	<b>22,7132</b>	<b>855,82</b>	<b>16,859</b>	<b>0,0083</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,0417</b>								

№ 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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	<b>Завтрак</b>																									
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	190	24,24	26,23	3,16	345	270	0,09	0,56	0,03	270,698	362,094	20,7616	394,676	3,0385	0,0323	0,0448	0,0864								
378	Чай с молоком	150/50	1,5	1,45	13,08	71	10	0,01	0,3		98,16	57,0504	9,918	46,3188	0,7708											
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>502</b>	<b>33</b>	<b>36,97</b>	<b>56,43</b>	<b>690</b>	<b>310</b>	<b>0,1</b>	<b>0,86</b>	<b>0,03</b>	<b>71,1582</b>	<b>54,7848</b>	<b>91,0054</b>	<b>49,9691</b>	<b>7,733</b>	<b>0,0323</b>	<b>0,0448</b>	<b>0,0864</b>								
	<b>Обед</b>																									
102	Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/25	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	90	9,39	10,38	8,79	206	40	0,24	0,36		172,192	17,4786	20,7138	113,421	1,3111	0,0011	0,0062	0,0101								
303	Каша гречневая вязкая со свежим огурцом	180	4,55	4,68	21,2	149	10	0,12	1,2		150,222	13,2713	66,6255	105,949	2,2702	0,0011	0,0026	0,0073								
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313											
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	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											
	<b>Всего в Обед</b>	<b>823,5</b>	<b>29,41</b>	<b>22,63</b>	<b>102,17</b>	<b>796</b>	<b>50</b>	<b>0,71</b>	<b>6,56</b>		<b>86,7455</b>	<b>98,0759</b>	<b>77,1149</b>	<b>18,2977</b>	<b>9,1688</b>	<b>0,0022</b>	<b>0,0088</b>	<b>0,0174</b>								
	<b>Полдник</b>																									
ТТК	Слойка с вишней	100	4,46	13,25	40,47	261	47,06	0,06	1,75		147,305	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											
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,4</b>	<b>13,25</b>	<b>57,03</b>	<b>331</b>	<b>47,06</b>	<b>0,07</b>	<b>3,35</b>		<b>87,3059</b>	<b>34,4376</b>	<b>20,2306</b>	<b>58,6624</b>	<b>1,2749</b>											
	<b>Всего в День</b>		<b>67,81</b>	<b>72,85</b>	<b>215,64</b>	<b>1 817</b>	<b>407,06</b>	<b>0,88</b>	<b>10,77</b>	<b>0,03</b>	<b>45,2096</b>	<b>87,2983</b>	<b>88,3509</b>	<b>26,9292</b>	<b>18,1767</b>	<b>0,0345</b>	<b>0,0536</b>	<b>0,1038</b>								



№ 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	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	<b>Завтрак</b>																									
1039	Фрукт свежий	100	0,4		10,67	52		0,03	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914											
14	Масло сливочное (горькими)	10	0,1	8,2	0,1	75	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087											
1004	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27		212,896	197,590	31,6236	254,012	0,737											
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												
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,3</b>	<b>22,21</b>	<b>65,4</b>	<b>556</b>	<b>80</b>	<b>0,08</b>	<b>66,31</b>		<b>18,2965</b>	<b>29,1388</b>	<b>63,4134</b>	<b>341,917</b>	<b>4,7042</b>											
	<b>Обед</b>																									
101/1084	Суп картофельный с рисовой крупой и куриными фрикадельками с зеленью	12,5/25	4,62	3,07	16,03	135		0,09	7,02		513,342	17,8496	25,1274	76,5344	0,9527	0,0049	0,0013	0,0345								
259	Жаркое по-домашнему со свежим помидором	240	9,32	21,17	24,18	325	140	0,19	15,71		901,865	23,6333	46,5467	152,087	2,1967	0,0092	0,0004	0,0691								
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112	40,2	137,805	0,0313											
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	12,27	41,235	2,61											
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02											
	<b>Всего в Обед</b>	<b>793,5</b>	<b>21,2</b>	<b>26,25</b>	<b>94,57</b>	<b>747</b>	<b>140</b>	<b>0,44</b>	<b>22,73</b>		<b>34,8681</b>	<b>73,6441</b>	<b>24,1441</b>	<b>07,6622</b>	<b>6,8107</b>	<b>0,0141</b>	<b>0,0017</b>	<b>0,1036</b>								
	<b>Полдник</b>																									
ТТК	Трубочка Сызранская	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27		116,460	21,9067	11,504	80,5368	1,2279	0,0043	0,0062	0,0183								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011								
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,11</b>	<b>12,97</b>	<b>60,1</b>	<b>395</b>	<b>30</b>	<b>0,07</b>	<b>10,17</b>		<b>51,3206</b>	<b>24,1947</b>	<b>12,6785</b>	<b>81,9723</b>	<b>1,5411</b>	<b>0,0046</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,0194</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>49,61</b>	<b>61,43</b>	<b>220,07</b>	<b>1 698</b>	<b>250</b>	<b>0,58</b>	<b>99,21</b>		<b>04,4852</b>	<b>26,9776</b>	<b>200,236</b>	<b>31,5515</b>	<b>13,056</b>	<b>0,0187</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,123</b>								

№ реч.	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	<b>Завтрак</b>																									
1006	Бутерброд с ветчиной	80	10,37	6,22	16,84	165					99,6	24,728	42,63	184,788	2,8536											
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	180/10	5,13	9,64	26,01	234	40	0,06	0,47		170,132	101,629	15,3659	93,364	0,3125											
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											
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,09</b>	<b>20,05</b>	<b>71,71</b>	<b>575</b>	<b>50</b>	<b>0,15</b>	<b>3,49</b>		<b>415,732</b>	<b>43,3094</b>	<b>90,2729</b>	<b>425,356</b>	<b>6,118</b>											
	<b>Обед</b>																									
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											
103/105	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/25 0/1	5,01	3,87	19,07	134		0,1	7,02		528,347	19,8176	25,0343	78,6371	1,0405											
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12,6	8,18	4,69	143	10	0,11	1,56		296,41	22,8272	25,0734	123,174	0,6232											
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269	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	33,71	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											
	<b>Всего в Обед</b>	<b>863,5</b>	<b>28,49</b>	<b>22,03</b>	<b>100,27</b>	<b>739</b>	<b>20</b>	<b>0,51</b>	<b>22,97</b>		<b>934,417</b>	<b>21,7135</b>	<b>39,5915</b>	<b>83,1324</b>	<b>6,7315</b>											
	<b>Полдник</b>																									
ТТК	Соуска в тесте	100	9,36	10,83	36,04	279	13,33	0,08			125,570	21,1896	13,3109	97,0649	1,2853	0,0041	0,002	0,0132								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		240	12,32	6,96	12,18	0,522											
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,3</b>	<b>10,83</b>	<b>52,6</b>	<b>349</b>	<b>13,33</b>	<b>0,09</b>	<b>1,6</b>		<b>65,5705</b>	<b>33,5096</b>	<b>20,2709</b>	<b>09,2449</b>	<b>1,8073</b>	<b>0,0041</b>	<b>0,002</b>	<b>0,0132</b>								
	<b>Всего в День</b>		<b>59,88</b>	<b>52,91</b>	<b>224,58</b>	<b>1 662</b>	<b>83,33</b>	<b>0,75</b>	<b>28,06</b>		<b>15,7195</b>	<b>98,5325</b>	<b>50,1353</b>	<b>17,7333</b>	<b>14,6568</b>	<b>0,0041</b>	<b>0,002</b>	<b>0,0132</b>								



