



Утверждаю

ООО «Кондитерское»

Директор

Базаева В.А.

«29» мая 2026г.



Согласовано

МБУ ДО «ИТТ «Мастер плюс» г.о. Самара

Директор

«29» мая 2026г.

Сокур М.В.

**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 обучающихся под ред. М.П. Мокрицкого 2007г.
и на основании СанПиН 2.3.72.4.3590-20

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

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

День 1

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	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								
	Завтрак																									
243	Сосиска отварная с соусом	90	5,64	10,29	2,28	124		0,02	0,14		108,9174	13,8427	8,7987	69,8443	0,9252	0,0034										
204	Макаронные изделия с сыром	180	9,17	7,48	35,56	246	30	0,07	0,17		58,1249	148,7552	7,8126	113,9874	0,7839	0,0007			0,0114							
377	Чай с лимонном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439				0,0004							
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275											
	Всего в Завтрак	550	20,25	18,73	68,97	525	30	0,09	1,11		194,31	193,27	64,46	341,03	5,2805	0,0041			0,0118							
	Обед																									
101	Суп картофельный с рисовой крупой и птицей с зеленью	12,5/250/1	4,83	4,8	15,97	126	10	0,09	7		422,9763	18,1016	24,9603	77,2821	0,9566	0,0041	0,0009		0,0256							
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,28	10,64	7,81	164	10	0,06	0,12		126,8618	11,738	15,8907	90,8867	1,0738	0,0003	0,0055		0,0012							
303	Каша гречневая вязкая с икрой кабачковой	180	4,88	7	22,6	173	10	0,12	0,84		193,5489	18,0233	66,8865	104,6448	2,2963	0,0011	0,0026		0,0073							
1078	Напиток из свежих ягод с яблочками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3367	0,0003			0,0011							
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,992	183,744	3,48	0,0022	0,0064		0,0102							
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7141	0,0032	0,0030		0,0168							
	Всего в Обед	893,5	30,46	24,5	109,5	780	30	0,53	18,46		1123,53	108,34	197,48	670,57	10,8778	0,0112			0,0662							
	Полдник																									
ТТК	Кефир Шоколадный	100	5,12	24	41,75	404	40	0,04			52,0355	16,6379	5,568	59,508	0,8723	0,0049	0,0075		0,0166							
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,527											
	Всего в Полдник	300	6,06	24	58,31	474	40	0,05	1,6		251,24	28,96	12,53	71,69	1,3943	0,0049	0,0075		0,0168							
	Всего в День		56,77	67,23	236,78	1779	100	0,67	21,17		1569,07	330,56	274,47	983,29	17,5326	0,0203			0,0946							

№ п/п	Примечание	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	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																									
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			63,91	26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267								
1009	Булгур с сыром	45	6,06	3,92	10,1	100	20		0,17		149,952	149,952	20,097	139,374	1,305											
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	150/10	4,21	9,27	28,83	216	40	0,04	0,39	0,04	120,2961	83,1864	23,5248	104,052	0,3467	0,0064	0,0057	0,0277								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	36			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Булгур	60	4,8	0,84	20,2	108					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Завтрак	530	21,83	19,64	68,6	546	140	0,07	0,6	0,04	205,04	286,99	93,39	480,27	6,1975	0,0161	0,021	0,0544								
	Обед																									
88	Шп из свежей картошки с картофелем и тунцой со сметаной и зеленью	12,5/250/10/1	4,81	8,6	0,65	131	20	0,06	12,59	0,01	299,7628	42,6536	21,8718	67,3467	0,8622	0,004	0,0003	0,0211								
259	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	240	9,24	21,15	23,58	322	140	0,19	13,31		864,7646	26,0093	44,9807	151,5658	2,1184	0,0052	0,0004	0,0691								
388	Напиток из порошка шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761											
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102								
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147								
	Всего в Обед	863,5	25,43	35,39	89,97	780	160	0,51	113,9	0,01	1476,77	131,23	152,03	501,84	13,2118	0,0182	0,0504	0,1151								
	Полдник																									
ТТК	Сосиска в тесте	100	21,99	22,91	28,63	409	160	0,13	0,03		271,6632	88,2288	25,7781	284,7423	3,5608	0,0224	0,0297	0,0594								
377	Чай с лимонном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004								
	Всего в Полдник	315	22,23	22,96	37,88	447	160	0,13	0,83		298,93	94,3	30,08	292,65	4,3047	0,0224	0,0297	0,0598								
	Всего в День		69,49	77,98	196,45	1767	460	0,71	115,33	0,05	1980,74	512,53	275,5	1274,76	23,714	0,0567	0,1011	0,2293								

№ п/п	Приведенное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	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								
	Завтрак																									
1039	Фрукт свежий	80	0,3	0,28	7,14	33		0,02	52,8		184,592	11,264	6,264	7,656	1,5312	0,0014	0,0002	0,0057								
401	Оладьи с повидлом	195	10,17	10,85	69,73	417	10	0,12	0,24		262,1532	118,4606	25,857	152,372	1,3537	0,0079	0,0018	0,0176								
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02	0,05	121,18	105,6	12,18	78,3	1,6469	0,0079	0,0018	0,0176								
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,352	20,097	68,904	1,305											
	Всего в Завтрак	505	16,06	14,74	100,83	601	20	0,23	56,06	0,05	567,93	246,68	64,4	307,23	5,8368	0,0093	0,002	0,0233								
	Обед																									
96	Распашник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,44	6,51	15,78	132	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299								
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	117		0,05	0,22		184,7945	15,6781	17,6053	117,3038	0,9671											
309	Макаронные изделия отварные с майонезом	180	5,72	5,94	35,96	220	20	0,06	0,56		106,896	17,1987	10,202	48,8801	0,8839	0,0007		0,011								
1078	Напиток из свежих ягод с яблочками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,04	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022		0,0464								
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7444	0,0032		0,0168								
	Всего в Обед	891	32,84	20,49	117,6	786	30	0,45	18,39	0,01	1 087,79	120,02	141,34	532,31	9,2738	0,011	0,0504	0,069								
	Полдник																									
ТТК	Корж Творожный	100	9,76	24,49	38,99	419	100	0,06	0,06	0,18	83,9205	58,8245	13,1014	102,8288	0,6709	0,0006	0,0085	0,0181								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522											
	Всего в Полдник	300	10,7	24,49	56,55	489	100	0,07	1,66	0,18	283,12	71,14	20,06	115,01	1,1929	0,0006	0,0085	0,0181								
	Всего в День		59,6	59,72	274,98	1 876	150	0,75	76,11	0,24	1 938,84	437,84	225,8	954,55	16,3935	0,0209	0,0609	0,1104								

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)															
			Б	Ж	У	ККАЛ (ккал)	А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
																			Всего в Обед	Всего в Полдник	Всего в День
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
1039	Фрукт свежий	100	0,37	0,35	8,92	41		0,03	66		230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0017	0,0003	0,0073			
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62	30				1,909	1,584	0,0348	2,762	0,0087						
1004	Запеканка творожно-рисовая со ступенчатым молоком	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27	0,54	176,7041	197,5908	31,6236	254,0122	0,737	0,0034	0,0296	0,0432			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,332	3,828	7,1688	0,7395						
0003	Батон	40	3,2	0,56	13,47	72					15,136	26,796	91,872	1,74							
	Всего в Завтрак	510	22,04	20,78	62,13	525	80	0,08	66,31	0,54	430,19	232,92	70,13	364,09	5,1392	0,0051	0,0299	0,0503			
	Обед																				
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,07	2,69	5,13	48		0,01	8,64		82,7253	22,742	8,5733	15,6386	0,292	0,0015	0,0001	0,007			
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной с зеленью	12,5/250/10/1	5,09	6,92	11,78	130	10	0,06	8,35	0,01	302,9489	41,8968	25,1256	74,8548	1,1915	0,0052	0,0002	0,0229			
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45	0,01	246,7136	101,9133	23,3485	210,0615	1,361	0,0009		0,0035			
303	Каша гречневая влякая	150	4,32	4,56	20,49	141	10	0,12			115,1139	7,1003	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3367	0,0003		0,0011			
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,408	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009			
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,24	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147			
	Всего в Обед	913,5	41,59	26,81	95,32	789	40	0,48	27,94	0,02	1 107,14	227,34	198,97	656,59	10,7349	0,0138	0,0468	0,0655			
	Полдник																				
ТДК	Трубочка Сахарная	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24		104,8145	19,716	10,3536	72,4831	1,1051	0,0039	0,0056	0,0165			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,332	3,828	7,1688	0,7395						
	Всего в Полдник	300	6,54	11,67	53,83	347	27	0,06	0,28		125,65	24,25	14,18	79,65	1,8446	0,0039	0,0056	0,0165			
	Всего в День		70,17	59,26	211,26	1 661	147	0,62	94,53	0,56	1 662,97	484,51	283,27	1 101,12	17,7187	0,0228	0,0823	0,1322			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F								
																			В	Ж	У	А	В1	С	Д	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
1006	Завтрак Бутерброд с ветчиной	60	7,04	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	108,504	2,1924											
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	20	0,17	0,17			138,6		70,47												
173	Каша молочная глянцевая с маслом (вежкар)	180/5	7,28	7,28	36,04	239	20	0,17	0,47	0,05	188,9595	106,619	43,4739	162,8205	1,1225	0,0089	0,0016	0,0269								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	49,194	137,808	2,61											
	Всего в Завтрак	530	23,38	15,9	78,03	553	40	0,17	0,68	0,05	276,19	291,46	120,38	516,77	6,6644	0,0089	0,0016	0,0269								
	Обед																									
103	Сул картофельный с макароновыми отделени и птицей с зеленью	12,5725/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0333	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0042	0,0002	0,0294								
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	127	10	0,07	0,53		267,2417	33,403	36,714	160,6325	0,5996	0,0962		0,4192								
304	Рис отварной со свежим помидором	180	3,91	5,17	36,19	207	20	0,04	3		118,3186	8,5668	28,7335	78,7829	0,7106	0,0007	0,0072	0,0238								
1078	Напиток из свежих ягод с яблочками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3367	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0162								
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,96	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147								
	Всего в Обед	883,5	31,09	19,19	119,13	777	40	0,46	21,03		1 174,4	118,77	175,28	601,75	8,5743	0,1064	0,0571	0,5284								
	Полдник																									
ТТК	Рогалик с джемом	100	5,44	4,39	60,35	303	13,33	0,05	0,39		100,262	15,6272	10,8377	50,6273	0,9677	0,0011	0,0008	0,0108								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522											
	Всего в Полдник	300	6,38	4,39	76,91	373	13,33	0,06	1,99		307,46	27,95	17,8	62,81	1,4897	0,0011	0,0008	0,0108								
	Всего в День		61,65	39,47	274,87	1 783	93,33	0,69	23,7	0,05	1 758,06	438,18	313,46	1 181,33	16,7284	0,1164	0,0595	0,5661								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	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								
	Завтрак																									
1039	Фрукт свежий	70	0,26	0,25	6,24	28		0,02	46,2		161,518	9,856	5,481	6,609	1,3398	0,0012	0,0002	0,0049								
1	Вутерброд с мясом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,935	20,1318	71,166	1,3137											
210	Омлет натуральный	150	14,67	16,57	2,6	218	187,5	0,07	0,23	0,02	184,1256	100,5431	17,0136	223,7005	2,48094	0,0233	0,0323	0,0623								
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468											
0003	Батон	70	5,6	0,98	23,57	126						26,488	46,893	160,776	3,045											
	Всего в Завтрак	540	23,17	25,12	51,72	527	217,5	0,08	46,45	0,02	368,39	153,55	92,85	468,58	8,8357	0,0246	0,0325	0,0672								
	Обед																									
20	Салат из свежих овощей	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28		66,7071	11,5368	6,9426	20,8278	0,2981											
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10/1	2	6,33	8,57	99	10	0,06	12,59	0,01	268,122	40,6824	19,227	45,0747	0,6812	0,004	0,0003	0,0211								
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,28	10,64	7,81	164	10	0,06	0,12		126,8618	11,758	15,8907	50,0867	1,0738	0,0003	0,0055	0,0012								
309	Макаронные изделия отварные	160	5,36	4,37	34,56	199	20	0,06			56,606	9,9827	7,592	42,4421	0,7621	0,0007		0,011								
1078	Напиток из свежих ягод с ягодами	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009								
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147								
	Всего в Обед	911	27,14	26,38	108,94	781	40	0,42	25,49	0,01	858,23	127,55	128,6	460,27	8,592	0,0101	0,0497	0,0581								
	Полдник																									
ТТК	Кефир творожный	90	7,19	13,62	47,93	343	-18	0,05	0,4	0,11	360,9703	56,2214	22,6339	103,0264	1,1213	0,0026	0,0089	0,0161								
377	Чай с лимонном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,855	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004								
	Всего в Полдник	305	7,43	13,67	57,2	381	48	0,05	1,2	0,11	388,24	62,29	26,94	112,93	1,8652	0,0026	0,0089	0,0165								
	Всего в День		57,74	65,17	217,86	1.689	305,5	0,55	73,13	0,14	1.614,85	343,4	248,39	1.041,79	10,2929	0,0373	0,0911	0,1417								

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	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	2,06	7,29	10,19	116	30	0,63			1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137	0,0097	0,0153	0,0267
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,26			63,91	26,62	5,742	91,872	1,1963	0,0073	0,0116	0,0208
181	Каша молочная манная (жирная) с маслом	180/5	5,1	6,21	25,96	180	20		0,47	0,05	140,2551	100,8374	15,3485	92,2331	0,3082	0,0073	0,0016	
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	555	19,17	19,96	65,95	520	130	0,09	1,27	0,05	233,34	169,17	85,72	400,99	6,1721	0,0168	0,0169	0,0479
	Обед																	
99	Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/250/1	5,47	7,07	10,93	129	10	0,08	0,9		337,891	25,3176	21,9371	67,5816	0,8678	0,0035	0,0004	0,0228
265	Плов со свежими овощами	240	10,73	21,5	42,92	408	140	0,1	2,77		265,6747	22,2358	47,5612	167,5272	1,6079	0,0041	0,0081	0,0627
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	4,3761	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0398	0,0024	0,0029	0,0126
	Всего в Обед	823,5	25,36	33,82	101,75	813	150	0,39	99,67		855,09	99,47	137,18	458,35	11,4976	0,0117	0,0161	0,1058
	Полдник																	
ТТК	Паншошка Московская	100	7,54	9,18	54,65	331	40	0,09	0,1	0,01	99,9195	37,2008	12,3077	76,1859	0,8722	0,0033	0,0021	0,0185
389	Сок фруктовый	200	0,94	16,56		70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522			
	Всего в Полдник	300	8,48	9,18	71,21	401	40	0,1	1,7	0,01	299,12	49,52	19,27	88,37	1,3942	0,0033	0,0021	0,0185
	Всего в День		53,01	62,96	238,91	1 734	320	0,58	102,64	0,06	1 387,55	318,16	242,17	947,7	19,0639	0,0318	0,0652	0,1722

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	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	100	0,37	0,35	8,92	41		0,03	66		230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0017	0,0003	0,0071								
14	Масло сливочное (порция)	10	0,07	6,86	0,09	62	30				1,009	1,594	0,0348	2,262	0,0087											
1004	Запеканка творожно-рисовая со сладкими яблоками	150	18,21	12,97	30,51	312	50	0,05	0,27	0,54	176,7941	197,5908	31,6236	254,0122	0,737	0,0034	0,0296	0,0432								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,332	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,9	0,94	20,2	108					22,794	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Завтрак	530	23,64	21,06	66,64	561	80	0,08	66,31	0,54	430,19	240,49	83,51	410,82	6,0092	0,0051	0,0299	0,0503								
	Обед																									
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,44	6,51	15,78	132	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299								
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	13,19	5,98	2,74	117		0,05	0,22		184,7945	15,6781	17,6053	117,3038	0,9671											
304	Рис отварной с кукурузой консервированной	170	4,01	5,18	37,19	211	20	0,03	0,38		46,1086	5,7508	23,5135	80,6969	0,5453	0,0007	0,0072	0,0238								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,168	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102								
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,94	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,958	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168								
	Всего в Обед	881	31,13	19,73	118,83	777	30	0,42	18,21	0,01	1 025,01	108,58	154,65	564,12	8,9352	0,011	0,0576	0,0818								
	Полдник																									
ТЛК	Трубочка Сахарная	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27		116,4606	21,9067	11,504	89,5368	1,2279	0,0043	0,0062	0,0183								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		399,2	12,32	6,96	12,18	0,522											
	Всего в Полдник	300	7,99	12,92	66,24	413	30	0,08	1,87		315,66	34,23	18,46	92,72	1,7499	0,0043	0,0062	0,0183								
	Всего в День		62,76	53,71	253,91	1 751	140	0,58	86,39	0,55	1 770,85	383,29	256,63	1 067,66	16,6943	0,0205	0,0937	0,1504								

№ п/п	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	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									
	Завтрак																										
1006	Булочка с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	104					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574												
209	Яйца перочные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			63,91	26,62	5,742	01,872	1,1963	0,0097	0,0153	0,0267									
175	Каша молочная из риса и пшеницы с маслом (вакка)	150/10	4,28	9,49	22,84	194	40	0,07	0,39	0,04	126,5771	84,9882	24,0272	103,5757	0,4857	0,0066	0,0027	0,0214									
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468												
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108					22,704	22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Завтрак	535	22,48	20,04	62,61	522	120	0,1	0,41	0,04	277,72	153,27	99,48	455,03	6,6962	0,0163	0,018	0,0481									
	Обед																										
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,23	2,09	40		0,02	4,01		104,3559	9,7627	8,446	17,8211	0,3859	0,0002		0,002									
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и пшеницей с зеленью	12,57250/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0042	0,0002	0,0294									
232/330	Рыба, запеченная со сметанным соусом	90	11,63	7,21	3,86	127	10	0,07	0,53		267,2417	33,403	36,714	160,6325	0,5996	0,0962		0,4492									
310	Картофель отварной с маслом	160	3,05	4,41	23,79	147	20	0,14	12,8		755,373	14,967	32,0355	82,0027	1,2577	0,007	0,0004	0,0422									
1024	Напиток из свежей ягоды	200	0,19	0,11	13,25	55		0,01	1,5		53,4188	8,3512	5,655	6,525	0,1401												
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102									
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168									
	Всего в Обед	933,5	32,26	21,77	113,81	781	40	0,6	25,84		1 933,46	140,82	193,33	639,02	9,63	0,1131	0,0508	0,5498									
	Полдник																										
ТТК	Булочка Нежная	100	9,09	7,08	57,35	263	40	0,08	0,19		131,9067	59,24	14,1467	111,12	0,8033												
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522												
	Всего в Полдник	300	10,03	7,08	73,91	333	40	0,09	1,79	0,04	331,11	71,56	21,11	123,3	1,4153												
	Всего в День		64,78	48,89	250,33	1 635	200	0,79	28,03	0,04	2 542,28	365,64	313,82	1 217,35	17,7415	0,1284	0,0688	0,5979									

№ п/п	Прейм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F							
																			г	г	г	ккал	мкг	мкг	мкг
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
338	Фрукт свежий (нарезка)	70	0,27	0,24	6,24	28		0,01	46,2		161,518	9,856	5,481	6,699	1,1398	0,0013	0,0002	0,0049							
401	Оладьи со сливочным маслом	200	11,47	12,35	71,01	441	10	0,13	0,29		309,1727	172,4046	30,8595	191,0435	1,1856	0,0012	0,0005	0,0062							
1044	Какао Хруста с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02	0,05	121,18	105,6	12,18	78,3	1,6469	0,0079	0,0018	0,0176							
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54					11,352	20,097	68,904	1,105											
	Всего в Завтрак	500	17,33	16,2	101,21	620	20	0,23	49,51	0,05	591,87	299,21	68,62	344,95	5,473	0,0104	0,0025	0,0287							
	Обед																								
102	Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/250/1	7,89	7,22	17,85	186	10	0,18	5		445,8843	35,7896	36,4006	115,3081	1,901	0,0038	0,0025	0,026							
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	90	21,24	10,72	1,27	187	20	0,06	0,45	0,01	246,7136	101,9133	23,3485	210,0615	1,361	0,0009		0,0035							
303	Каша гречневая вязкая со свежими овощами	180	4,55	4,68	21,2	145	10	0,12	1,2		150,2229	13,2713	66,6235	105,9498	2,2702	0,0011	0,0026	0,0073							
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761										
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,94	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077							
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126							
	Всего в Обед	853,5	42,84	27,87	88,22	776	40	0,56	94,65	0,01	1 094,39	202,89	194,06	654,64	14,5541	0,0099	0,0427	0,0571							
	Полдник																								
ТТК	Слойка с ветчиной и сыром	90	11,68	21,41	28,39	353	24	0,05	0,13		112,0052	126,6731	12,4363	140,4073	0,9794	0,0013	0,0013	0,0109							
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468										
	Всего в Полдник	300	11,86	21,45	37,51	391	24	0,05	0,15		132,84	130,4	15,77	146,64	1,6262	0,0013	0,0013	0,0109							
	Всего в День		72,02	65,52	226,95	1 786	84	0,85	144,31	0,06	1 819,1	632,51	278,45	1 146,23	21,6576	0,0216	0,0466	0,0967							

№ реч.	Предыдущий, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	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								
	Завтрак																									
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											
210	Омлет натуральный	170	16,64	18,79	2,93	247	220	0,09	0,25	0,03	208,6756	113,9408	19,3821	253,5272	2,8224	0,0264	0,0366	0,0706								
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004								
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Завтрак	505	29,03	31,63	42,57	571	280	0,1	1,27	0,03	237,85	340,46	83,91	564,37	7,49	0,0264	0,0366	0,071								
	Обед																									
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной с зеленью	12,5/250/10/1	5,09	6,92	11,78	130	10	0,06	8,35	0,01	322,9489	41,8968	25,1256	74,8548	1,1915	0,0052	0,0002	0,0229								
1015	Тертелеи из птицы с соусом	90	7,96	11,22	9,02	168	10	0,04	0,84		123,8804	12,0713	12,5952	74,3532	0,6962	0,0006	0,0007	0,0679								
309	Макаронные изделия отварные с мясной кабачковой	170	5,38	5,67	33,8	208	10	0,06	0,56		105,1581	16,5748	9,7275	46,2275	0,8353	0,0007		0,0103								
1078	Напиток из свежих ягод с яблочками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4385	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009								
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	95,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147								
	Всего в Обед	873,5	28,4	25,63	111,25	789	30	0,39	20,25	0,01	891,82	124,13	126,4	496,48	8,5006	0,0116	0,0448	0,0659								
	Полдник																									
ТТК	Соусная в тесте	100	21,99	22,91	28,63	409	160	0,13	0,03		271,6632	88,2288	25,7781	284,7423	3,5608	0,0224	0,0297	0,0594								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1888	0,7395											
	Всего в Полдник	310	22,18	22,95	37,75	447	160	0,13	0,07	0,04	292,5	92,76	29,61	291,91	4,3003	0,0224	0,0297	0,0594								
	Всего в День		79,61	80,21	191,57	1807	470	0,62	21,39	0,04	1422,17	557,16	239,92	1312,76	20,2911	0,0604	0,1111	0,1063								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витаминные вещества (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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								
	Завтрак																									
1006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	104					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574											
15	Сыр (порезанный)	15	3,67	1,5		46	20		0,17		138,6	102,8966	21,315	70,47	0,9956	0,0071	5,9257	0,0158								
174	Каша молочная кукурузная (взвешая) с маслом	180/5	5,5	6,39	34,39	217	7,870	0,06	0,47	0,05	158,4669	102,8966	21,315	109,1537	0,9956	0,0071	5,9257	0,0158								
377	Чай с лимонком	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		6,072	4,3065	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004								
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117					27,2655	24,596	43,5435	149,292	2,8275											
	Всего в Завтрак	530	21,26	14,95	75,62	522	7,890	0,06	1,44	0,05	252,13	287,39	95,35	452,36	6,3244	0,0071	5,9257	0,0162								
	Обед																									
71	Огурец свежий	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		70,218	12,344	7,308	21,924	0,3132											
103	Суп картофельный с мясорезными изделиями и грибами с зеленью	12,5/250/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0012	0,0002	0,0294								
259	Жаркое по-домашнему	220	11,01	25,45	23,14	366	190	0,19	12,71		064,665	20,849	44,417	166,4185	2,1807	0,0101	0,0004	0,0781								
1078	Напиток из свежих ягод с ягодами	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,183	26,488	46,893	160,776	1,045	0,002	0,0406	0,009								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,524	82,476	2,6358	0,0024	0,0029	0,0126								
	Всего в Обед	873,5	26,39	32,06	97,17	784	200	0,52	32,61		1,603,72	102,93	150,77	513,97	8,9837	0,019	0,0441	0,1302								
	Полдник																									
ТТК	Корж Сахарника	100	5,13	22,03	65,27	485	93,33	0,05			72,4623	13,9218	8,7871	49,9903	0,7827	0,0005	0,0003	0,0093								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,58	70	93,33	0,01	1,6		399,2	12,32	6,96	12,18	0,522	0,0005	0,0003	0,0093								
	Всего в Полдник	300	6,07	22,63	81,83	555	93,33	0,06	1,6		271,68	26,24	15,75	62,17	1,3047	0,0005	0,0003	0,0093								
	Всего в День		53,72	69,64	254,62	1,861	8,103,33	0,64	35,65	0,05	2,207,03	416,56	261,86	1,028,5	16,6128	0,0256	5,97	0,1557								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	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								
1039	Завтрак Фрукт свежий	50	0,19	0,18	4,46	20		0,01	33		115,37	7,04	3,915	4,785	0,957	0,0009	0,0001	0,0035								
1	Булгурод с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3337											
206	Макарони, запеченные с яйцом	180	8,81	9,46	27,42	230	50	0,06	0,17	0,02	99,1244	57,2756	13,513	99,9721	1,2581	0,0073	0,0081	0,0188								
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468											
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,232	2,8275											
	Всего в Завтрак	545	16,84	17,88	73,07	521	80	0,07	33,19	0,02	237,24	105,58	84,43	331,45	7,0031	0,0082	0,0062	0,0223								
	Обед																									
88	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей со сметаной и зеленью	12,5/250/10/1	4,81	8,6	8,65	131	20	0,06	12,59	0,01	299,7628	42,6536	21,8718	67,3467	0,8622	0,004	0,0003	0,0211								
291	Плов из птицы с соленым огурцом	260	12,84	10,9	47,71	340		0,09	2,47		269,1922	25,1258	51,0446	175,74	1,5587	0,0018	0,0091	0,0404								
1078	Напиток из свежих ягод с яблочками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003	0,0011	0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0464	0,0102								
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7164	0,0032	0,0038	0,0108								
	Всего в Обед	893,5	29,14	21,56	119,48	788	20	0,41	25,56	0,01	949,1	120,28	162,66	540,84	8,972	0,0115	0,0596	0,0896								
	Полдник																									
ТТК	Кефир творожный	100	7,99	15,13	53,28	381	53,33	0,05	0,44	0,12	401,0761	62,4683	25,3488	116,696	1,2459	0,0029	0,0099	0,0179								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522											
	Всего в Полдник	300	8,93	15,13	69,84	451	53,33	0,06	2,04	0,12	600,28	74,79	32,11	128,88	1,7679	0,0029	0,0099	0,0179								
	Всего в День		54,9	54,57	262,4	1761	153,33	0,55	60,79	0,15	1784,61	308,6	279,2	1001,17	17,743	0,0226	0,0777	0,1208								

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ (рег.экв)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	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																									
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											
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	180/10	5,13	9,64	26,01	211	40	0,06	0,47	0,05	141,2096	101,6294	15,3659	93,364	0,3125	0,0071	0,0016	0,0208								
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004								
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Завтрак	525	17,52	22,48	65,65	535	100	0,07	1,49	0,05	170,38	326,14	80	404,21	4,9801	0,0071	0,0016	0,0212								
	Обед																									
101	Суп картофельный с пшенной крупой и ттцлей с зеленью	12,5/250/1	5,05	4,9	15,75	127	10	0,1	7		427,5828	18,9376	26,3958	80,8926	1,0305	0,0042	0,0002	0,0286								
279	Тедтели с соусом	90	7,91	9,42	8,89	152	10	0,26	0,84		144,4782	10,8619	13,9806	86,2357	0,7553	0,0006	0,0007	0,0079								
312	Пюре картофельное со свежим помидором	200	3,79	5,4	23,8	159	20	0,14	14,77	0,01	791,1328	45,7934	37,5958	102,5069	1,3923	0,0085	0,0008	0,0431								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761											
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0002	0,0064	0,0102								
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168								
	Всего в Обед	913,5	28,75	25,46	109,28	781	40	0,77	110,61	0,01	1 695,77	141,24	167,24	566,31	13,7486	0,0187	0,0519	0,1066								
	Полдник																									
ТТК	Пирожок с яблоком и вишней	100	4,69	1,99	54,43	255		0,05	19,41		148,3315	17,4566	10,62	42,5293	1,4355	0,0015	0,0009	0,0112								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,572											
	Всего в Полдник	300	5,63	1,99	70,99	325		0,06	21,01		347,53	29,78	17,58	55,11	1,9575	0,0015	0,0009	0,0112								
	Всего в День		51,9	49,93	245,92	1 641	140	0,9	133,11	0,06	2 213,69	499,16	264,81	1 025,62	20,6062	0,0273	0,0544	0,139								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витаминный состав (мг)										Минеральный состав (мг)									
			Б	Ж	У		А	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								
	Завтрак																									
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137											
211	Омлет с сыром	190	24,24	26,23	3,17	346	270	0,09	0,56	0,03	224,6795	362,0934	20,7616	394,6759	3,0286	0,0284	0,0394	0,076								
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468											
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	106					22,704	40,194	40,194	137,808	2,61											
	Всего в Завтрак	500	31,68	34,4	42,68	608	300	0,09	0,58	0,03	247,42	401,46	84,42	609,89	7,6091	0,0284	0,0394	0,076								
	Обед																									
102	Суп картофельный с горохом и пшеницей с зеленью	12,5/250/1	7,89	7,22	17,85	168	10	0,18	5		445,8843	35,7896	30,4008	115,2881	1,901	0,0038	0,0025	0,026								
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0912								
309	Макаронные изделия отварные с никрой кабачковой	170	5,38	5,67	33,8	208	10	0,06	0,36		105,3581	16,5748	9,7275	46,2275	0,8363	0,0007		0,0103								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,1365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,58	126		0,14			141,103	26,488	46,893	160,776	3,045	0,002	0,0406	0,009								
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,345	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0026	0,0033	0,0147								
	Всего в Обед	863,5	32,56	21,94	113,34	781	30	0,52	16,18		1 017,01	116,85	140,64	512,71	9,5158	0,0099	0,0519	0,0623								
	Полдник																									
11К	Слойка с ветчиной и сыром	100	12,97	23,79	31,55	392	26,67	0,05	0,15		124,4503	140,7479	13,6101	156,0081	1,0883	0,0015	0,0015	0,0121								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522											
	Всего в Полдник	300	13,91	23,79	48,11	462	26,67	0,06	1,75		323,65	153,07	20,78	168,19	1,6103	0,0015	0,0015	0,0121								
	Всего в День		78,15	80,12	204,13	1 851	356,67	0,67	18,51	0,03	1 588,08	671,38	245,83	1 290,79	18,7352	0,0397	0,0928	0,1504								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	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								
	Завтрак																									
1039	Фрукт свежий	60	0,22	0,21	5,35	24		0,02	39,6		138,444	8,448	4,696	5,742	1,1884	0,001	0,0002	0,0042								
401	Оладьи со ступеным молоком	220	12,61	13,56	77,02	484	10	0,14	0,32		337,1643	185,6686	33,6967	208,2413	1,3201	0,0012	0,0005	0,0062								
1044	Какао Хрустка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02	0,05	121,18	105,6	12,18	78,3	1,6469	0,0079	0,0018	0,0176								
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54						11,332	20,097	68,904	1,305											
	Всего в Завтрак	510	18,42	17,38	107,23	659	20	0,25	42,94	0,05	596,79	311,07	70,67	361,19	5,4204	0,0201	0,0025	0,028								
	Обед																									
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	1,96	6,3	11,74	111	10	0,04	8,35	0,01	285,4163	40,5504	21,576	48,0849	0,9844	0,0052	0,0002	0,0229								
259	Жаркое по-домашнему со свежим помидором	240	9,32	21,17	24,18	325	140	0,19	15,71		901,8656	23,6333	46,5467	152,0678	2,1567	0,0092	0,0004	0,0691								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,949	10,736	2,958	2,958	4,3761											
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0044	0,0102								
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,7144	0,0032	0,0038	0,0168								
	Всего в Обед	861	23,28	33,21	96,76	779	150	0,5	112,06	0,01	1 519,86	129,83	157,38	406,84	13,7516	0,0198	0,0508	0,119								
	Полдник																									
ТТК	Трубочка Саратовская	100	7,05	12,92	49,68	343	30	0,07	0,27		116,4605	21,9067	11,504	80,5368	1,2279	0,0043	0,0062	0,0183								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,6		199,2	12,32	6,96	12,18	0,322											
	Всего в Полдник	300	7,99	12,92	66,24	413	30	0,08	1,87		315,66	34,23	18,46	92,72	1,7499	0,0043	0,0062	0,0183								
	Всего в День		49,69	63,51	270,24	1 851	200	0,83	156,87	0,06	2 432,31	475,13	246,52	950,75	20,9219	0,0343	0,0595	0,1654								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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																									
1006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	104					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574											
15	Сыр (порцини)	20	4,89	4,66		62	30	0,01	0,22		184,8	84,982	24,0272	93,96	0,4857	0,0056	0,0027	0,0214								
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (завкал)	150/10	4,28	9,49	22,84	194	40	0,07	0,39	0,04	126,5771	84,982	24,0272	103,5757	0,4857	0,0056	0,0027	0,0214								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1698	0,7395											
0003	Батон	70	5,6	0,96	23,57	126					26,498	26,498	46,893	160,776	3,045											
	Всего в Завтрак	510	21,61	19,27	65,63	524	70	0,08	0,65	0,04	213,81	316,03	100,94	481,02	6,0276	0,0066	0,0027	0,0214								
	Обед																									
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,23	2,09	40		0,02	4,01		104,3599	9,7627	8,446	17,8211	0,3809	0,0002		0,002								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/230/1	5,48	4,85	19,06	142	10	0,1	7		429,0353	19,4216	24,1773	78,3261	1,0523	0,0042	0,0002	0,0294								
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	9,89	6,66	6,43	125	10	0,08	2,57		317,5862	38,0178	41,8313	150,51	0,8204	0,0821		0,3922								
312	Пюре картофельное	170	3,48	5,35	22,76	153	20	0,13	11,77	0,01	718,9228	42,0974	32,3768	95,7209	1,1574	0,0085	0,0008	0,0431								
1078	Напиток из свежих ягод с яблочками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011								
0002	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,12	26,94	144		0,16			161,352	30,272	53,592	183,744	3,48	0,0022	0,0064	0,0102								
0001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	24,82	126		0,1			162,68	24,64	32,712	109,968	2,744	0,0032	0,0038	0,0168								
	Всего в Обед	973,5	30,89	22,15	113,46	777	40	0,59	35,85	0,01	1 950,04	169,76	196,57	640,14	9,9671	0,1008	0,0512	0,4948								
	Полдник																									
ТК	Соуска в тесте	100	9,36	10,83	36,04	279	13,33	0,08			125,5705	21,1896	13,3109	97,0649	1,2859	0,0041		0,002								
377	Чай с лимонном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004								
	Всего в Полдник	315	9,6	10,88	45,29	317	13,33	0,08	0,8		152,84	27,26	17,62	104,97	2,0298	0,0041	0,002	0,0136								
	Всего в День		62,1	52,3	224,38	1 617	123,33	0,75	37,3	0,05	2 316,69	513,05	315,12	1 226,13	18,0244	0,1115	0,0559	0,5798								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	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								
	Завтрак																									
1009	Булгурод с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,205											
206	Макаронны, запеченные с яйцом	200	9,78	10,48	30,46	255	50	0,06	0,19	0,02	110,0861	63,5943	15,0097	111,0431	1,2986	0,0081	0,0089	0,0209								
376	Чай с сахаром	200/10	0,18	0,04	9,12	38			0,02		20,833	3,7303	3,3304	6,237	0,6468											
0003	Батон	65	5,2	0,91	21,88	117						24,596	43,5435	149,292	2,8275											
	Всего в Завтрак	525	22,45	16,52	71,56	525	80	0,07	0,43	0,02	139,92	288,07	81,98	429,44	6,1779	0,0081	0,0089	0,0209								
	Обед																									
20	Салат из свежих овощей	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28		66,3071	11,5368	6,9426	20,8278	0,2984											
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10/1	2	6,33	8,57	99	10	0,06	12,59	0,01	268,422	40,6824	19,227	45,0747	0,6812	0,004	0,0003	0,0211								
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	9,28	10,64	7,81	164	10	0,06	0,12		126,8618	11,758	15,8907	90,8867	1,0738	0,0003	0,0055	0,0012								
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,33	188	20	0,15			153,483	9,599	83,962	126,6504	2,818	0,0014	0,0035	0,0098								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,599	10,736	2,958	2,958	4,3761											
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0248	0,0077								
0001	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	21,72	110		0,09			142,365	21,56	28,623	96,222	2,3751	0,0028	0,0033	0,0147								
	Всего в Обед	941	27,25	31,75	96,07	778	40	0,5	102,99	0,01	887,38	128,58	197,8	520,43	14,2323	0,0102	0,0474	0,0545								
	Полдник																									
ТТК	Роталик с джемом	100	5,94	4,39	60,35	303		0,05	0,39		108,262	15,6272	10,8377	50,6273	0,9677	0,0011	0,0006	0,0108								
389	Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70		0,01	1,5		199,2	12,32	6,96	12,18	0,522											
	Всего в Полдник	300	6,38	4,39	76,91	373		0,06	1,99		307,46	27,95	17,8	62,81	1,4897	0,0011	0,0008	0,0108								
	Всего в День		56,08	52,65	244,54	1.676		133,33	105,41	0,03	1.325,77	444,6	297,58	1.012,67	21,8999	0,0103	0,0571	0,0862								
	Итого		1.114,16	1.102,85	4.280,11	31.446		11.759,83	1.334,57	2,22	33.336,67	8.132,46	4.862,9	19.764,17	341,3818	0,8193	7,2144	3,8445								
	Среднее за период		61,9	61,27	237,78	1.747		653,32	0,69	0,12	1.852,04	451,8	270,16	1.096,01	18,9657	0,0455	0,4008	0,2136								
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,17	31,56	54,44																					