

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "Вита Лайн"  
 \_\_\_\_\_ С.А.Бочаров  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г.

**ОСНОВНОЕ/ОРГАНИЗОВАННОЕ/ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6.79	5.91	15.05	141.66	1
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	6.34	6.33	21.08	178.20	183
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.22	9.88	45.98	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.31	2.43	7.26	64.80	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17.96</b>	<b>15.29</b>	<b>63.07</b>	<b>477.64</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА/ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ 30/30/	60	0.55	0.09	1.83	11.06	9
УХА РОСТОВСКАЯ	200	5.35	2.59	10.06	100.91	106
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУОЙ	240	9.01	21.33	30.66	346.06	311
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0.25	0.03	1.19	6.92	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.34	0.43	35.13	165.77	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>23.15</b>	<b>24.82</b>	<b>95.83</b>	<b>712.30</b>	
<b>Полдник</b>						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	9.91	11.70	28.02	258.38	212
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.10	0.00	0.20	1.20	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.22	9.88	45.98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11.13</b>	<b>11.92</b>	<b>38.10</b>	<b>305.56</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52.24</b>	<b>52.03</b>	<b>197.00</b>	<b>1,495.50</b>	

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.90	3.05	5.56	53.89	45
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3.35	5.60	23.57	159.02	133
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	90	9.32	10.08	10.13	191.14	18
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0.22	0.03	1.08	5.60	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15.32</b>	<b>18.88</b>	<b>50.38</b>	<b>457.01</b>	
<b>Обед</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	4.84	3.98	24.64	127.90	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.58	8.41	28.38	228.14	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	7.92	12.03	4.45	149.66	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.51	1.21	2.53	27.39	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>24.95</b>	<b>26.63</b>	<b>106.83</b>	<b>756.40</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ПП	100	7.30	7.33	29.96	252.00	5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)/ГОЛЛАНДСКИЙ И ДР/	15	3.48	4.43	0.00	54.60	15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0.16	0.01	0.40	3.51	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>10.94</b>	<b>11.77</b>	<b>30.36</b>	<b>310.11</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>51.21</b>	<b>57.28</b>	<b>187.57</b>	<b>1,523.52</b>	

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.51	3.46	8.20	70.99	54
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.69	6.01	13.62	125.86	139
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	90	9.01	5.86	9.69	157.64	19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0.66	0.27	9.37	55.10	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.22	9.88	45.98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17.52</b>	<b>15.94</b>	<b>60.80</b>	<b>502.93</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0.91	0.07	4.83	24.50	11
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.47	3.48	9.89	79.06	82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.15	4.50	21.33	143.08	335
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	12.73	15.51	36.92	326.49	26
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	4.24	3.66	7.02	79.02	775
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>26.87</b>	<b>27.65</b>	<b>108.54</b>	<b>787.67</b>	
<b>Полдник</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ С МОРКОВЬЮ	150	5.62	5.24	26.83	180.94	178.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.31	2.43	7.26	64.80	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.22	9.88	45.98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>10.45</b>	<b>8.29</b>	<b>53.77</b>	<b>338.72</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54.84</b>	<b>51.88</b>	<b>223.11</b>	<b>1,629.32</b>	

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9.08	8.91	19.62	174.63	210
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.75	3.01	5.05	63.59	382
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>16.08</b>	<b>12.62</b>	<b>52.99</b>	<b>373.37</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.14	5.34	4.62	71.40	12
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	7.56	9.44	25.36	219.88	23
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	240	12.55	12.22	38.71	300.10	28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.00	0.00	0.00	0.00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26.29</b>	<b>27.51</b>	<b>101.48</b>	<b>747.30</b>	
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СУБПРОДУКТАМИ/ СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/	150	9.98	11.49	27.27	251.40	7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0.16	0.16	3.80	18.24	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.22	9.88	45.98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11.26</b>	<b>11.87</b>	<b>40.95</b>	<b>315.62</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>53.63</b>	<b>52.00</b>	<b>195.42</b>	<b>1,436.29</b>	

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	60	0.48	0.06	1.50	8.40	71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.19	4.88	21.46	147.65	312
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 90/5	95	8.37	10.71	11.38	180.64	20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0.16	0.01	0.40	3.51	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15.81</b>	<b>16.03</b>	<b>58.27</b>	<b>452.04</b>	
<b>Обед</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// АПЕЛЬСИН	100	0.90	0.20	8.00	1.00	338
СУП С КРУПОЙ	200	2.78	3.94	20.62	122.35	115
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С КУРИЦЕЙ	240	11.95	18.12	32.38	325.89	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.31	2.43	7.26	64.80	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>22.55</b>	<b>25.06</b>	<b>91.79</b>	<b>625.88</b>	
<b>Полдник</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	9.15	11.44	20.78	222.10	184
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0.13	0.03	0.87	4.39	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.22	9.88	45.98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10.40</b>	<b>11.69</b>	<b>31.53</b>	<b>272.47</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>48.76</b>	<b>52.78</b>	<b>181.59</b>	<b>1,350.39</b>	

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	7.47	9.97	17.84	156.16	429
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4.01	5.19	21.49	152.72	182
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.75	3.01	5.05	63.59	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>18.28</b>	<b>18.92</b>	<b>71.14</b>	<b>501.05</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.59	3.69	2.21	45.17	24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.55	3.51	7.32	69.57	88
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	240	21.54	20.12	78.95	571.02	14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.00	0.00	0.00	0.00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>28.05</b>	<b>27.75</b>	<b>117.03</b>	<b>821.28</b>	
<b>Полдник</b>						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	9.23	11.60	26.52	245.09	292
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0.16	0.01	0.40	3.51	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10.71</b>	<b>11.79</b>	<b>35.40</b>	<b>289.39</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>57.04</b>	<b>58.46</b>	<b>223.57</b>	<b>1,611.72</b>	

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12.52	15.41	21.07	288.21	223
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.10	0.00	0.20	1.20	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>16.07</b>	<b>16.06</b>	<b>51.14</b>	<b>431.14</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0.96	3.06	4.14	48.01	35
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.13	3.65	14.58	101.79	112
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.60	4.60	37.70	206.00	323
ТЕФТЕЛИ БЕЛИП 90/30	120	13.92	14.58	9.14	182.95	30
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0.13	0.03	0.87	4.39	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>25.11</b>	<b>26.35</b>	<b>94.98</b>	<b>678.66</b>	
<b>Полдник</b>						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	7.86	7.75	31.93	260.82	5
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.10	0.00	0.20	1.20	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.22	9.88	45.98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>9.08</b>	<b>7.97</b>	<b>42.01</b>	<b>308.00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50.26</b>	<b>50.38</b>	<b>188.13</b>	<b>1,417.80</b>	

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	1.01	3.07	3.26	45.11	42
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.19	4.88	21.46	147.65	312
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9.29	10.30	12.00	195.95	22
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0.13	0.03	0.87	4.39	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17.23</b>	<b>18.65</b>	<b>61.12</b>	<b>504.94</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	60	0.66	0.12	2.28	14.40	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2.08	3.55	12.62	93.61	15
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	240	12.25	18.52	43.11	371.33	16
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.75	3.01	5.05	63.59	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>24.18</b>	<b>26.11</b>	<b>105.65</b>	<b>745.85</b>	
<b>Полдник</b>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	9.57	11.58	27.85	246.59	235
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.00	0.00	0.00	0.00	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10.89</b>	<b>11.76</b>	<b>36.33</b>	<b>287.38</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52.30</b>	<b>56.52</b>	<b>203.10</b>	<b>1,538.17</b>	

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	60	0.48	0.06	1.50	8.40	71
ПЛОВ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	200	10.17	15.35	35.18	328.01	265
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	4.24	3.65	7.01	78.88	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17.74</b>	<b>19.36</b>	<b>62.21</b>	<b>503.44</b>	
<b>Обед</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0.90	0.20	8.00	1.00	338
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3.07	6.56	17.60	146.74	118.2
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	240	18.85	19.97	38.02	410.11	224
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0.13	0.03	0.87	4.39	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26.56</b>	<b>27.13</b>	<b>88.02</b>	<b>674.08</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ПП	100	7.30	7.33	29.96	252.00	5
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	0.23	0.03	1.07	6.22	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7.53</b>	<b>7.36</b>	<b>31.03</b>	<b>258.22</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>51.83</b>	<b>53.85</b>	<b>181.26</b>	<b>1,435.74</b>	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	60	0.80	3.06	3.85	46.49	29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.42	4.33	34.57	203.66	309
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10.01	9.13	13.12	138.04	234
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.00	0.00	0.00	0.00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18.52</b>	<b>16.71</b>	<b>66.59</b>	<b>459.24</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.14	5.34	4.62	71.40	12
СУП С КРУПОЙ	200	2.78	3.94	18.44	102.35	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.19	4.88	21.46	147.65	312
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14.25	11.47	23.92	275.64	17
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0.16	0.01	0.40	3.51	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26.29</b>	<b>26.47</b>	<b>107.19</b>	<b>783.07</b>	
<b>Полдник</b>						
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	150	9.32	11.46	23.65	232.43	28
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0.16	0.16	3.80	18.24	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10.80</b>	<b>11.80</b>	<b>35.93</b>	<b>291.46</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55.61</b>	<b>54.98</b>	<b>209.71</b>	<b>1,533.77</b>	