

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края с заболеванием органов пищеварения

Возраст 7-11 лет		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)		вещества (мг)	вещества (мг)	вещества (мг)	вещества (мг)	вещества (мг)	вещества (мг)	вещества (мг)	вещества (мг)
День/неделя: Понедельник - 1														
Завтрак														
173М/ЖК1	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7,97	9,33	36,58	262,73	0,21	0,57	33,50	0,52	140,96	225,81	25,70	1,67
	Бутерброд с сыром и маслом, 20/15/5	40	5,26	7,48	9,73	128,21	0,04	0,11	50,20	0,38	145,80	108,50	12,90	0,55
382М/ЖК1	Каша с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Фрукты (Бананы)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00		0,48	9,60	33,60	50,40	0,72
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого за завтрак	560	20,20	20,46	95,88	653,20	0,35	13,22	94,82	1,65	414,08	492,51	125,20	4,34
Второй завтрак														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
	Итого за Второй завтрак	250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	335,62	366,38	45,46	0,97
Обед														
113М	Суп-лапша домашний	250	2,80	5,83	13,93	119,36	0,16	1,00	12,50	2,53	11,06	31,96	5,10	0,44
281М	Бытосек паровой (говядина б/к)	90	15,08	10,75	8,75	192,33	0,07	0,12	22,00	0,52	34,82	157,50	22,60	2,13
	Каша вязкая гречневая на воде	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53
349М/ЖК1	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Фрукты (Груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого за Обед	895	29,48	22,65	110,53	768,01	0,55	9,34	54,50	5,90	129,10	414,12	162,77	10,56
Полдник														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
	Итого за Полдник	250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	335,62	366,38	45,46	0,97
	Всего за Понедельник-1	1955	94,67	73,94	269,86	2145,90	1,22	25,99	380,82	8,04	1214,42	1639,39	378,88	16,84
День/неделя: Вторник-1														
Наименование дней недели, блюд														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
259М/ЖК	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	250	23,99	15,74	23,94	331,04	0,24	31,10		2,85	32,92	285,57	59,12	4,31

№: респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)			Fe
												Ca	P	Mg	
Итого за завтрак		670	32,61	25,91	118,08	836,60	0,59	16,44	1063,90	5,48	254,57	406,23	131,37	4,30	
Второй завтрак															
369М/ЖКП	Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98	
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13	
Итого за Второй завтрак		250	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10	
Обед															
73М	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58	
128М/ЖКП	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками, 230/20	250	8,22	5,89	20,00	166,41	0,17	18,16	119,50	0,33	62,15	140,42	33,59	1,65	
223М	Запеканка творожная	120	22,07	15,08	20,91	312,28	0,07	0,58	93,00	0,30	197,98	271,45	30,47	0,89	
	Соус сметанный сладкий	30	0,51	1,35	12,13	62,86	0,02	0,04	8,75	0,07	8,17	7,60	1,21	0,08	
350М/ЖКП	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26	
	0 Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11		0,91	16,10	60,90	23,10	1,40		
Итого за Обед		710	37,57	25,27	108,62	816,84	0,42	74,07	221,25	2,77	317,17	513,79	106,49	4,85	
Полдник															
369М/ЖКП	Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98	
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13	
Итого за Полдник		250	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10	
Итого за Среды-1		1880	79,29	57,94	303,21	2062,98	0,93	100,36	1338,95	8,71	890,40	1180,43	285,79	11,55	
День/неделя: Четверг-1															
№: респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)			Fe
Завтрак															
52М/ЖКП	Салат из свежесы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,70	1,38	21,09	24,57	12,54	0,80		
233М/328М	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,55	127,77	268,81	54,11	1,01	
312М/ЖКП	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22	
	0 Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04		0,33	3,75	21,75	8,25	0,30		
376М/ЖКП	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,84		
	Пирог фруктовый "Школьный"	50	3,29	4,39	24,07	149,33	0,21	1,59	22,25	0,46	26,19	38,58	7,53	0,67	
Итого за завтрак		575	25,33	25,28	78,96	646,48	0,59	35,34	121,67	2,88	230,89	459,42	119,94	5,04	
Второй завтрак															
366М/ЖКП	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12	
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13	
Итого за Второй завтрак		250	9,59	5,49	27,02	198,99	0,06	1,69	34,40		264,05	202,10	31,91	0,25	
Обед															
130К	Суп-пюре овощной	240	2,40	2,26	11,26	75,68	0,09	15,19	290,40	0,21	51,23	60,35	19,60	0,62	
	Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,50	0,03	9,00	6,20	1,00	0,01	
320К	Птица запеченная (грудки кур)	90	24,99	9,95		190,66	0,11	2,38	47,60	2,12	24,02	191,98	23,05	1,61	
145М/ЖКП	Рагу из овощей	150	3,01	8,17	16,26	151,89	0,13	32,06	487,80	1,66	49,12	76,66	31,62	1,08	
	0 Фрукты (Груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45		
355М/ЖКП	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,00	52,44	18,99	0,60	

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)		Е	Р	Ca	Mg
281М	Биточек паровой (говядина б/к)	90	15,08	10,75	8,75	192,33	0,07	0,12	22,00	0,52	34,82	157,50	22,60	2,13
143М/ЖК	Рагу из овощей (адапт. для меню ЖКТ Краснодвр. капуста min)	160	3,31	9,29	21,04	182,17	0,16	30,18	808,00	2,16	44,54	96,09	41,64	1,38
376М/ЖК	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,74	4,40	0,84
0	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
0	Фрукты (Груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого за завтрак	620	23,02	20,88	72,99	575,33	0,35	38,20	830,00	3,77	121,61	333,33	102,74	7,85
	Второй завтрак													
369М/ЖК	Мюс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
	Итого за Второй завтрак	250	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
	Обед													
75М	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	0,06	10,10	900,00	2,55	22,24	42,18	26,36	0,78
130К	Суп-пюре овощной	240	2,40	2,26	11,26	75,68	0,09	15,19	290,40	0,21	51,23	60,35	19,60	0,62
	Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,50	0,03	9,00	6,20	1,00	0,01
211М	Омлет с сыром	150	17,92	18,89	0,74	245,60	0,08	0,16	307,98	0,73	255,87	320,90	21,01	2,71
355М/ЖК	Курица из куряти	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	33,00	32,44	18,90	0,60
0	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Итого за Обед	710	28,52	27,97	77,48	680,90	0,36	26,22	1609,82	5,43	386,44	522,97	109,97	6,12
	Полдник													
369М/ЖК	Мюс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
	Итого за Полдник	250	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
	Всего за Понедельник-2	1830	60,66	55,61	226,98	1665,77	0,83	74,28	2493,62	9,65	826,70	1116,66	260,65	16,17
	День/неделя: Вторник-2													
№ рец.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Mg	Fe	
Завтрак														
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
227М	Рыба притушенная (минтай филе)	60	11,69	0,67	0,49	55,02	0,08	0,97	7,30	0,23	31,06	178,68	40,99	0,63
330М	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
125М/ЖК	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349М/ЖК	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
0	Фрукты (Груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
	Итого за завтрак	650	19,84	7,05	78,84	462,58	0,40	41,42	35,50	2,63	131,34	369,87	131,76	7,08
	Второй завтрак													
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,34	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
	Итого за Второй завтрак	250	24,46	15,38	32,58	374,03	0,11	1,66	104,00	0,29	332,35	374,32	47,43	0,95

№ п/п	Наименование	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	А (мкг)	Е	Р	Мg	Fe
Обед												
113М	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,83	13,93	119,36	0,16	1,00	12,50	2,53	11,06	31,96
270Ж	Суфле из отварного мяса (говядина 6/к)	90	17,95	14,56	8,08	235,02	0,14	0,12	47,00	2,74	45,68	193,61
	Каша рисовая вязкая на воде с маслом сливочным	150	2,28	3,95	23,75	139,61	0,03		20,00	0,18	4,85	49,72
349М/ЖК	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28
	0 Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90
	0 Фрукты (В-ягоды)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00
Итого за Обед		840	30,75	25,59	117,67	827,26	0,49	11,84	79,50	7,75	114,48	390,47
Полдник												
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50
	Итого за Полдник	250	24,46	15,38	32,58	374,03	0,11	1,66	104,00	0,29	332,35	374,32
Всего за Вторник-2		1990	99,50	63,40	261,67	2037,89	1,11	56,58	322,80	10,97	910,52	1508,98
Дни/неделя: Среда-2												
№ п/п	Наименование	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	А (мкг)	Е	Р	Мg	Fe
Завтрак												
69К/ЖК	Салад из отварной моркови с сыром	60	2,18	5,61	3,31	73,40	0,03	2,45	973,80	1,98	73,62	65,02
278	Тфелец из говядины	60	8,94	6,89	8,30	131,17	0,08	2,00		1,68	15,86	94,25
330	Соус сметанный	50	0,78	1,35	3,30	28,83	0,04	0,07	8,45	0,10	16,10	12,25
	Каша вязкая гречневая на воде	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,61	1,80	0,07	6,21	4,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06		2,50	0,52	9,20	34,80
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02			7,25	22,50	5,00
Итого за Завтрак		570	21,86	21,71	85,83	629,04	0,40	8,12	1006,55	4,70	138,06	347,00
Второй завтрак												
366М/ЖК	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50
Итого за Второй завтрак		250	9,59	5,49	27,02	198,99	0,06	1,69	34,40		264,05	202,10
Обед												
75М/ЖК	Икра свекольная	60	1,55	4,06	8,71	78,66	0,04	12,35		1,98	26,74	36,76
156К/Б/ДМ	Суп с макаронными изделиями	250	2,47	5,29	15,61	120,16	0,05	1,50	200,00	2,56	12,36	29,36
234М	Выпечка рафинированной паровой	80	10,48	0,57	12,16	95,87	0,09	0,53	5,30	0,81	22,63	134,15
330М	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60
125М/ЖК	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51
349М/ЖК	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28
	0 Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90
Итого за Обед		820	24,14	16,11	119,10	721,78	0,50	44,53	233,50	7,50	133,61	381,56
Полдник												
366М/ЖК	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50
Итого за Полдник		250	9,59	5,49	27,02	198,99	0,06	1,69	34,40		264,05	202,10

Всего за Среды-2		1890	65,17	48,81	258,97	1748,89	1,01	56,03	1308,65	12,20	799,77	1132,75	327,82	13,00
День/неделя: Четверг-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe	
			Б	Ж										
	Завтрак			У										
	222М/ЖКП	160	25,15	16,55	39,69	414,15	0,11	0,63	102,50	0,50	226,47	323,01	41,35	1,55
	Молоко ступенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,01	0,15	6,30		46,05	32,85	5,10	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	382М/ЖКП	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,34	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Какао с молоком	180	2,70	0,90	37,80	172,80	0,07	18,00	0,72	14,40	50,40	75,60	75,60	1,08
	Фрукты (Бананы)	575	35,68	21,98	119,84	830,21	0,28	19,32	117,92	1,75	409,24	548,26	164,85	4,44
	Итого за Завтрак													
	Второй завтрак													
	242К	125	19,12	12,29	18,25	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
	Суфле творожное запеченное	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
	386М	250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	355,62	366,38	45,46	0,97
	Итого за Второй завтрак													
	Обед													
	115М/ЖКС	250	4,10	6,32	16,31	138,76	0,04	1,76	209,10	1,94	9,22	62,18	17,67	0,56
	Суп с крупой рисовой	60	8,98	9,12	4,83	137,26	0,04		12,00	0,31	10,06	97,57	13,20	1,42
	281М/БМ	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
	330М	155	4,17	4,08	25,75	156,35	0,11		20,00	0,69	17,32	105,23	22,57	1,78
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным													
	350М/ЖКП	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26
	Классь из пшеницы чёрной смородины	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб пшеничный	715	21,02	21,18	84,21	609,81	0,28	37,79	249,10	3,64	62,88	313,48	73,26	4,86
	Итого за Обед													
	Полдник													
	242К	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
	Суфле творожное запеченное	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
	386М	250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	355,62	366,38	45,46	0,97
	Итого за Полдник													
	Всего за Четверг-2	1790	101,69	73,98	267,51	2164,70	0,88	60,54	598,52	5,87	1143,56	1594,50	329,02	11,24
	День/неделя: Пятница-2													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe	
			Б	Ж										
	Завтрак			У										
	Подарнировка из огурцов свежих (без кожуры)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
	297М/ЖКП	65	9,95	10,99	4,83	158,27	0,06	0,98	34,30	1,60	9,16	87,16	12,61	0,98
	Фрикадельки из кур	50	1,07	2,84	3,84	45,34	0,03	0,15	14,50	0,08	31,26	25,98	3,98	0,07
	326М	150	5,86	3,59	37,42	205,88	0,09		16,00	0,84	12,13	47,54	8,55	0,87
	309М/ЖКП	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
	379М/ЖКП	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	0	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого за Завтрак	625	25,44	21,10	99,97	690,11	0,32	14,65	73,80	3,47	189,32	316,48	98,54	3,64

ошей: Масса порции	70		Энергетиче ская		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
	Пищевые вещества (г)	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого за завтрак	252,58	202,56	861,98	3,62	240,25	3663,06	31,86	2143,74	3975,51	1159,45	57,71
Среднее значение за завтрак	25,26	20,26	86,20	0,36	24,03	366,31	3,19	214,37	397,55	115,95	5,77
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	13%	55%	30%	40%	52%	32%	19%	36%	46%	48%
Соотношение СанПиН, % от суточной нормы	33%	26%	26%	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,62	348,06	9,61
Итого за второй завтрак	131,09	86,11	319,31	0,09	262,29	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96
Среднее значение за завтрак	13,11	8,61	31,93	0,09	26,23	6,29	0,18	25,12	23,91	3,48	0,96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	20%	13%	49%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%
Соотношение СанПиН, % от суточной нормы	17%	11%	10%	5,08	392,90	4472,96	54,40	1887,40	4435,35	1267,15	68,66
Итого за обед	303,07	232,20	1052,89	5,08	392,90	4472,96	54,40	1887,40	4435,35	1267,15	68,66
Среднее значение за обед	30,31	23,22	105,29	0,51	39,29	447,30	5,44	188,74	443,53	126,72	6,87
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	12%	56%	42%	65%	64%	54%	17%	40%	51%	57%
Соотношение СанПиН, % от суточной нормы	39%	29%	31%	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,62	348,06	9,61
Итого за полдник	131,09	86,11	319,31	0,09	262,29	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96
Среднее значение за полдник	13,11	8,61	31,93	0,09	26,23	6,29	0,18	25,12	23,91	3,48	0,96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	20%	13%	49%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%
Соотношение СанПиН, % от суточной нормы	17%	11%	10%	10,58	760,70	9395,22	89,88	9055,69	13192,11	3122,73	145,59
Итого за весь период	817,82	606,98	2553,48	10,58	760,70	9395,22	89,88	9055,69	13192,11	3122,73	145,59
Среднее значение	81,78	60,70	255,35	1,06	76,07	939,52	8,99	905,57	1319,21	312,27	14,56
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	17%	13%	53%	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12
100 % Нормы СанПиН	77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100	250	12

Итого за завтрак
Итого за обед
Итого за полдник
Итого за весь период
Среднее значение
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ
Соотношение СанПиН, % от суточной нормы

В данном документе

пронумеровано, прошнуровано и опечатано печатные

9 (девять) страниц

28 / 09 / 2023

Ответственный:

Сельгейм О.Д.

