Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края с забеливанием органов пищеварения														
Возраст 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник -1														
_Завтрак														
173М/ЖКТ	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	52,20	0,38	145,80	108,50	12,90	0,55
382М/ЖКТ	Какао 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
0	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
0	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 домашняя	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	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
	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/ЖКТ	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
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
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		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														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	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
259/М/ЖКТ	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	230	23,99	15,74	23,94	334,04	0,24	31,10		2,85	32,92	285,57	59,12	4,31

	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого за Завтрак		540	28,52	16,46	63,13	516,84	0,35	39,31	2,00	3,64	61,52	352,29	88,06	6,61
Второй завтрак														
372/М/ЖК	Яблоки печеные	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50	5,75	0,23	18,40	12,65	10,35	2,57
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	3,84	3,59	37,74	201,71	0,07	12,63	30,75	0,23	169,65	130,15	29,10	2,69
Обед														
	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
98/М/СЖ	Суп крестьянский с овсяной крупой	250	1,93	4,47	10,09	88,81	0,07	20,00	200,00	1,93	28,98	52,33	17,42	0,76
227М	Рыба припущенная (горбуша филе)	90	22,88	7,23	0,74	159,09	0,23	1,90	33,30	1,68	24,99	227,22	34,56	0,74
312/М/ЖК	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
349/М/ЖК	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
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		800	34,74	16,50	91,05	653,91	0,61	52,76	251,60	5,74	154,21	482,20	135,49	5,04
Полдник														
372/М/ЖК	Яблоки печеные	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50	5,75	0,23	18,40	12,65	10,35	2,57
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	3,84	3,59	37,74	201,71	0,07	12,63	30,75	0,23	169,65	130,15	29,10	2,69
Всего за Вторник-1		1840	70,92	40,13	229,67	1574,16	1,10	117,32	315,10	9,85	555,03	1094,79	281,75	17,03
День/неделя: Среда-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
69К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	7,61	3,31	91,39	0,03	2,45	973,80	2,86	73,62	65,06	20,98	0,40
294М	Котлеты рубленные из птицы (грудки куриные)	80	14,54	9,01	12,75	191,22	0,10	1,18	55,60	0,60	16,11	119,77	19,92	1,35
326М	Соус молочный	30	0,67	1,85	2,44	29,20	0,02	0,09	9,50	0,05	18,84	15,82	2,42	0,04
309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	5,86	3,59	37,42	205,58	0,09		16,00	0,84	12,13	47,54	8,55	0,87
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
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 (Бананы)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00		0,48	9,60	33,60	50,40	0,72

Итого за Завтрак		670	32,61	25,91	118,08	836,60	0,39	16,44	1063,90	5,48	254,57	406,28	131,37	4,50
Второй завтрак														
369М/ЖКТ	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
128/К/ЖКТ	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/ЖКТ	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/ЖКТ	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
Всего за Среда-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														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
52/М/ЖКТ	Салат из свеклы 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 запеченая 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
312/М/ЖКТ	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	5,75	21,75	8,25	0,50
376М/ЖКТ	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														
366/М/ЖКТ	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
143М/ЖКТ	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/ЖКТ	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,00	32,44	18,90	0,60

0	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого за Обед		870	36,16	22,39	90,93	716,85	0,46	57,90	937,24	6,27	205,37	435,13	128,67	8,36
Полдник														
366/М/ЖК	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 Полдник		250	9,59	5,49	27,02	198,99	0,06	1,69	34,40		264,05	202,10	31,91	0,25
Всего за Четверг-1		1945	80,68	58,65	223,94	1761,31	1,16	96,62	1127,71	9,15	964,36	1298,75	312,43	13,89
День/неделя: Пятница-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	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
215М	Омлет паровой	150	15,89	20,76	4,14	267,33	0,09	0,41	315,30	0,74	144,72	273,39	22,66	2,82
	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	3,64	0,89
	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)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00		0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
Итого за Завтрак		550	20,09	21,72	48,48	473,17	0,21	14,22	317,10	1,88	193,12	350,09	62,30	7,57
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														
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный	250	3,68	4,30	21,21	138,81	0,16	19,48	119,80	0,25	63,67	101,01	30,29	1,05
	Рыба тушеная с овощами (треска)	200	13,44	6,04	22,81	199,75	0,22	26,25	486,50	3,02	37,01	222,88	56,88	1,62
378/М/ЖК	Чай с молоком	180	1,31	1,13	13,14	68,20	0,01	0,37	4,50		58,95	48,74	10,70	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Пирог фруктовый "Школьный"	80	5,26	7,03	38,51	238,92	0,34	2,54	35,60	0,74	41,90	61,73	12,05	1,08
	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 Обед		900	27,45	19,34	130,44	810,17	0,83	56,14	646,40	5,12	239,23	493,16	141,11	8,90
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 Пятница-1		1950	92,54	71,89	242,37	2008,03	1,35	73,79	1195,00	7,48	1103,59	1576,01	294,33	18,41
День/неделя: Понедельник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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

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/ЖКТ	Рагу из овощей (адапт.для меню ЖКТ Краснодар, 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/ЖКТ	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	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/ЖКТ	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														
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/ЖКТ	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,00	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/ЖКТ	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
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.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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 припущенная (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/ЖКТ	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/ЖКТ	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	35,30	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	0,54	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

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	5,10	0,44
270/К	Суфле из отварного мяса (говядина б/к)	90	17,95	14,56	8,08	235,02	0,14	0,12	47,00	2,74	45,68	193,61	22,18	2,51
	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	16,07	0,34
349М/ЖКТ	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
0	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
0	Фрукты (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за Обед		840	30,75	25,59	117,67	827,26	0,49	11,84	79,50	7,75	114,48	390,47	127,35	5,89
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	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 Полдник		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
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	353,97	14.88
День/неделя: Среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
69К/ЖКТ	Салат 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	20,98	0,40
278	Тефтели из говядины	60	8,94	6,89	8,30	131,17	0,08	2,00		1,68	15,86	94,25	14,66	1,42
330	Соус сметанный	50	0,78	1,35	3,30	28,83	0,04	0,07	8,45	0,10	16,10	12,25	2,16	0,09
	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
	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	3,64	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02		2,50		7,25	22,50	5,00	0,53
Итого за Завтрак		570	21,86	21,71	85,83	629,04	0,40	8,12	1006,55	4,70	138,06	347,00	134,70	6,66
Второй завтрак														
366/М/ЖКТ	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														
75/М/ЖКТ	Икра свекольная	60	1,55	4,06	8,71	78,66	0,04	12,35		1,98	26,74	36,76	19,16	1,10
156/К/БДМ	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	8,57	0,49
234М	Биточек рыбный паровой	80	10,48	0,57	12,16	95,87	0,09	0,53	5,30	0,81	22,63	134,15	24,50	0,84
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
125/М/ЖКТ	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
349/М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
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		820	24,14	16,11	119,10	721,78	0,50	44,53	233,30	7,50	133,61	381,56	129,30	5,85
Полдник														
366/М/ЖКТ	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 Полдник		250	9,59	5,49	27,02	198,99	0,06	1,69	34,40		264,05	202,10	31,91	0,25

Всего за Среда-2		1890	65,17	48,81	258,97	1748,80	1,01	56,03	1308,65	12,20	799,77	1132,76	327,82	13,00
День/неделя: Четверг-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
222М/ЖКТ	Пудинг из творога	160	25,15	16,55	39,69	414,15	0,11	0,63	102,50	0,50	226,47	323,01	41,35	1,53
	Молоко сгущенное	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/ЖКТ	Какао 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)	180	2,70	0,90	37,80	172,80	0,07	18,00		0,72	14,40	50,40	75,60	1,08
Итого за Завтрак		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
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														
115/М/ЖКТ	Суп с крупой рисовой	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
281/М/БМД	Биточек паровой (говядина)	60	8,98	9,12	4,83	137,26	0,04		12,00	0,31	10,06	92,57	13,20	1,42
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
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	155	4,17	4,08	25,75	156,35	0,11		20,00	0,69	17,32	105,23	22,57	1,78
350М/ЖКТ	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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед		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
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 Четверг-2		1790	101,69	73,98	267,51	2164,70	0,88	60,54	598,52	5,87	1143,36	1594,50	329,02	11,24
День/неделя: Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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
297/М/ЖКТ	Фрикадельки из кур	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
326М	Соус молочный	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
309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	5,86	3,59	37,42	205,58	0,09		16,00	0,84	12,13	47,54	8,55	0,87
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
0	Фрукты (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	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
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

Второй завтрак														
362/М/ЖК	Желе из ягод (черн.смородина)	125	3,64	0,05	9,74	53,91	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,22
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	7,01	3,17	23,24	152,66	0,04	31,13	25,00	0,11	156,65	122,45	23,40	0,34
Обед														
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный	250	3,68	4,30	21,21	138,81	0,16	19,48	119,80	0,25	63,67	101,01	30,29	1,05
270/К	Суфле из отварного мяса (говядина б/к)	90	17,95	14,56	8,08	235,02	0,14	0,12	47,00	2,74	45,68	193,61	22,18	2,51
	Каша вязкая гречневая на воде	150	4,61	4,82	20,79	144,85	0,16		20,00	0,34	9,55	109,90	72,67	2,45
352М/ЖКТ	Кисель из яблок	180	0,12	0,11	17,10	70,51	0,01	2,70	1,35	0,05	7,12	8,36	2,43	0,62
0	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Вафли	35	1,37	10,71	21,88	189,70	0,02		2,10		2,80	14,70	2,10	0,21
Итого за Обед		775	33,25	35,20	122,86	943,38	0,60	22,30	190,25	4,29	144,91	488,48	152,76	8,24
Полдник														
362/М/ЖК	Желе из ягод (черн.смородина)	125	3,64	0,05	9,74	53,91	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,22
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	7,01	3,17	23,24	152,66	0,04	31,13	25,00	0,11	156,65	122,45	23,40	0,34
Всего за Пятница-2		1900	72,71	62,64	269,30	1938,82	1,00	99,20	314,05	7,97	647,53	1049,85	298,10	12,57
Итого		18970	817,82	606,98	2553,48	19108,35	10,58	760,70	9395,22	89,88	9055,69	13192,11	3122,73	145,59

	дней:	10											
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за завтраки	5935	252,58	202,56	861,98	6313,55	3,62	240,25	3663,06	31,86	2143,74	3975,51	1159,45	57,71
Среднее значение за завтраки	594	25,26	20,26	86,20	631,35	0,36	24,03	366,31	3,19	214,37	397,55	115,95	5,77
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		**16%**	**13%**	**55%**									
ыполнение СанПиН, % от суточной нормы		**33%**	**26%**	**26%**	**27%**	**30%**	**40%**	**52%**	**32%**	**19%**	**36%**	**46%**	**48%**
Итого за второй завтрак	2500	131,09	86,11	319,31	2622,94	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,62	348,06	9,61
Среднее значение за завтраки	250	13,11	8,61	31,93	262,29	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		**20%**	**13%**	**49%**									
ыполнение СанПиН, % от суточной нормы		**17%**	**11%**	**10%**	**11%**	**8%**	**11%**	**9%**	**2%**	**23%**	**22%**	**14%**	**8%**
Итого за обеды	8035	303,07	232,20	1052,89	7548,92	5,08	392,90	4472,96	54,40	1887,40	4435,35	1267,15	68,66
Среднее значение за обеды	804	30,31	23,22	105,29	754,89	0,51	39,29	447,30	5,44	188,74	443,53	126,72	6,87
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		**16%**	**12%**	**56%**									
ыполнение СанПиН, % от суточной нормы		**39%**	**29%**	**31%**	**32%**	**42%**	**65%**	**64%**	**54%**	**17%**	**40%**	**51%**	**57%**
Итого за полдники	2500	131,09	86,11	319,31	2622,94	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,62	348,06	9,61
Среднее значение за полдники	250	13,11	8,61	31,93	262,29	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		**20%**	**13%**	**49%**									
ыполнение СанПиН, % от суточной нормы		**17%**	**11%**	**10%**	**11%**	**8%**	**11%**	**9%**	**2%**	**23%**	**22%**	**14%**	**8%**
Итого за весь период		817,82	606,98	2553,48	19108,35	10,58	760,70	9395,22	89,88	9055,69	13192,11	3122,73	145,59
Среднее значение		81,78	60,70	255,35	1910,83	1,06	76,07	939,52	8,99	905,57	1319,21	312,27	14,56
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		**17%**	**13%**	**53%**									
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12

Заместитель главного врача по лечебной педиатрии Мордасова Т.Ю.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство здравоохранения Краснодарского края
ГБУЗ «Детская ЦРБ» МЗ КК Детская поликлиника
ИНН 2330020464
ОГРН 1022303613970

В данном документе

пронумеровано, прошнуровано и опечатано печатью:

9 (девять) страниц.

«28» 09 2023 г.

Ответственный:

Сельгейм О.Д