



№ реп.	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Мg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18										
Завтрак																											
	Каши, кукурузная молочная	200	12	8	46	350	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2										
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8										
	Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1										
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1													
Итого за Завтрак						583	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3										
Обед																											
	Салат из свежих помидоров	80	2,2	6,6	13	70	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2										
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5				0,5												
	Рисолинник Ленинградский	200	3,6	4	13	60	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2										
	Рис рассыпчатый	150	3,70	6,10	33	219	0,05	0,2	8	25		100	100														
	1 Улитки из отварного мяса	120	22	24,2	5,5	328	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1										
	Напиток из свежемороженого молока	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10																		
Итого за Обед						860	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2										

3 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Мg	Fe							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
<b>Завтрак</b>																								
	Запеканка из творога с фруктами	150	12	11	55	350	0,22	0,1	13	60	1	95	45	1	0,025	30	1,2							
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8							
	Чай с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1										
	Сок фруктовый	200	0,98		20	100						50	100				1							
<b>Итого за завтрак</b>						679	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3							
<b>Обед</b>																								
	Салат из сырых овощей	80	1	8	4,5	100	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2							
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5										
	Борщ с картофелем	200	3,5	5,0	22	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2							
	Овощи тушеные	150	3,20	9,90	20,0	146	0,05	0,2	8	25		100	100											
	Пюре отварная	80	16	12	0,5	210	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1							
	Компот из свежих яблок	200	0,7	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10															
<b>Итого за Обед</b>						811	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2							

4 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																		
	Каша гречневая разрыхлятая	200	9,2	14,0	40	310	0,12	0,01	5,00	10						0,01		1,20
	Кисломолочный продукт	200	5,2	1,7	7	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150	150	1,5	0,015	30	1
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00	25,00	0,50		32,50	0,80
	Чай с сахаром	200	0,06		21	60	0,02			60	0,5	100	100	100	0,5			
	<b>Итого за Завтрак</b>					<b>580</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>2,5</b>	<b>0,025</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>																		
	Салат из свежих овощей с соевыми отрубиами	80	2,5	6,2	24	90	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Суп с рыбными консервами	200	8,6	10,0	20,0	140	0,1	0,1	2	80		125	125	125			22	2
	Пюре картофельное	150	4,2	8,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100	100				2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5				0,5			
	Буфетирован из отварной говядины	150	19,4	13,5	4,1	224	0,05				1,5	100	100	100	1,5		40,5	1
	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	21,10	98	0,1	0,05	10									
	<b>Итого за Обед</b>					<b>836</b>	<b>0,42</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>245,00</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>385,00</b>	<b>385,00</b>	<b>3,50</b>	<b>0,04</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>

5 день. Для детей с непереносимостью глюкозы

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зп	И	Мг	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
	Капша куриная расквашенная	200	10	8	46	300	0,22	0,1	13	60	1	50	45	1	0,025	30	1,2
	Суфле из отварной говядины (паровое)	80	6,5	10	0,75	85						100	100				1
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00	0,50		32,50	0,80
	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
	<b>Итого за завтрак</b>					614	0,34	0,35	15	175	2,5	275	270	2,5	0,025	62,5	3
<b>Обед</b>																	
	Салат вегетарианский с соевыми стручками и зеленым горошком	80	2,1	8,1	15	142	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Суп пюре из кабачков	200	2	6	20	190	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	Капуста тушеная	150	5,6	3,4	10	96	0,05	0,2	8	25		100	100				
	Рыба с овощами в томатном соусе (тушеная)	150	11,7	3,1	7	130	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,3		34,9	0,1	0,05	10								
	<b>Итого за Обед</b>					803	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2



7 ден. Дни дечи с неизвесностно лицева

№ рел.	Прием пиши, наименование блока	Маса порции	Ишченые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зп	Г	Мг	Fe							
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
2		3																						
Завтрак																								
	Рядв заченана с ялном	150	14,6	9	13,7	220	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2							
	Хлебца	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,23	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8							
	Чай с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			0,8							
	Фрукты	150	1,65	0,45	34,50	133						100	100			1	0,5							
Итого за завтрак						582	0,34	0,35	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	2,50	0,025	62,50	3,00							
Обед																								
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,70	7	20	110	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00		0,035	22,00	2,00							
	Мясо отварное	50	9,60	9,70	10	142	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	3,10	6,90	22	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,06	25	1,2							
	Говядина, тушенная с капустой	200	10,9	15	35	277	0,05	0,2	8	25		100	100		0,015									
	Хлебца	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5										
	Компот из яблок	200	0,44	0,02	30	113	0,1	0,05	10															
Итого за Обед						844	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,1	87,5	4,2							

8 денг. Дня детай с депереносимостно лпомена

№ ред.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества (г)			ЭЦП (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зп	И	Мг	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак																								
	Омлет с сыром	150	13,6	20,4	11	305	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2							
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8							
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1										
	Фрукты	150	0,92	0,7	22,5	100						100	100				1							
Итого за завтрак						575	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3							
Обед																								
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5										
	Суп из свежих помидоров с перцем	80	1,20	10	13	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2							
	Суп «Гуслянский» с крупой	200	2,30	4,25	25,10	170	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00							
	Рыба запеченная с картошкой	240	15,50	4,20	35	320	0,10	0,20	8,00	25,00	1,50	200,00	200,00	1,50	0	40,50	1,00							
	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98	0,1	0,05	10															
Итого за Обед						808	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20							



9 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рецепта	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)								Минеральный состав (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	Т	Mg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Загрузка	Каша рисовая молочная	210	4	10	40	270	0,12	0,01	5,00	10					0,01		1,20			
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00			32,50	0,80			
	Кисломолочный продукт	200	5,23	1,74	7,0	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150		0,015	30	1			
	Кефир с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			60	0,5	100	100							
Итого за загрузку						599	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275		0,025	62,5	3			
Обед																				
	Салат из овощей овощной	100	5,60	1,80	36,4	185	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60		0,035	25	1,2			
	Суп из картофеля	200	3,90	8	35	176	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00			
	Напиток витаминный	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10											
	Каша рисовая молочная	150	4,60	8,00	8,20	76	0,05	0,2	8	25		100	100							
	Птица отварная	100	20,5	16,2	0,5	230	0,05				1,5	100	100			40,5	1			
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5									
Итого за Обед						850	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00		0,04	87,50	4,20			

10 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зп	Г	Мг	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
<b>Завтрак</b>																								
	Каши гречневая рассыпчатая	170	4	10	45	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2							
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8							
	Сыр	30	0,005	0,005	0	68																		
	Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100					1						
	Чай с лимоном, сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1										
<b>Итого за завтрак</b>																								
						601	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3							
<b>Обед</b>																								
	Винегрет	80	2,50	6,0	29	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2							
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5				0,5									
	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,5	8,3	24	135	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00							
	Щоре картофельное с морковью	150	4,2	10,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100											
	Квас из говядины	100	15,0	7,7	18,0	193	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1							
	Напиток из шиповника	200	0,10		30	96	0,1	0,05	10															
<b>Итого за Обед</b>																								
						810	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20							

*Завтрак и обед  
сварены в  
столовой  
№3 ЦРБ  
10.08.2018*

*С.В.*

В данном документе

пронумеровано, прошнуровано и опечатано печатью:

10 (десять) страниц.

«25 сентября» 2023 г.

Ответственный:

Сельгейм О.Д.

