



Сбалансированное меню приготавливаемых блюд на летне-осенний период для возрастной категории детей 12-18 лет с сахарным диабетом

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА	180		7,0	4,4	27,0	175,8	0,15	0,45	0,01	1,33	0,00	0,12	111,16	54,80	175,58	1,47	252,06	10,03	0,02	0,00	184
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50		6,9	6,8	15,4	151,4	0,04	0,14	0,06	0,06	0,00	0,07	181,70	10,90	119,50	0,50	45,20	0,00	0,01	0,00	3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВНИЕЙ	200		0,0	0,0	1,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	15,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	600	7,32	18,2	12,4	87,8	535,1	0,22	10,59	0,08	1,92	0	0,21	316,96	75,5	306,08	4,17	575,86	12,03	0,04	0	
Обед																					
НКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100		1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	77к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,6	2,9	17,8	108,1	0,08	6,83	0,21	1,23	0,00	0,05	35,32	22,24	54,23	0,99	410,38	4,20	0,03	0,00	103
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ	180		12,4	5,1	32,0	223,3	0,35	4,52	0,01	5,88	0,00	0,12	73,94	52,83	143,58	3,50	695,64	7,47	0,02	0,00	200
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115		12,6	8,0	15,1	183,3	0,10	0,19	0,01	3,55	0,00	0,09	52,51	46,67	188,90	1,48	335,38	95,65	0,40	0,01	234
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200		0,2	0,0	1,3	2,2	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,28	5,40	6,68	0,67	22,93	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	955	10,31	37,4	25,7	123,7	873,4	0,74	18,58	0,42	12,98	0	0,4	236,85	168,64	524,89	10,94	1926,13	111,24	0,46	0,01	
Полдник																					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ПАРОВОЙ	200		15,4	18,3	7,8	258,8	0,10	1,55	1,50	4,69	2,29	0,49	148,36	39,52	256,80	2,98	360,96	29,60	0,08	0,03	225
КАКАО С МОЛОХОМ БЕЗ САХАРА	200		3,8	3,0	6,0	63,6	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,06	27,49	95,58	0,87	206,69	9,00	0,00	0,00	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,4	0,7	29,6	137,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	460	3,62	22,6	22	43,4	460,3	0,13	2,07	1,52	4,69	2,29	0,6	259,42	67,01	352,38	3,85	367,65	38,6	0,08	0,03	
Итого за день:		21,24	78,2	60,1	254,9	1 868,8	1,1	31,2	2,0	19,6	2,3	1,2	813,2	311,2	1 183,4	19,0	3 069,6	161,9	0,6	0,0	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ /	100		0,6	0,1	1,6	10,0	0,03	4,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ВО-КУПЕЧЕСКИ	180		5,6	4,2	36,7	207,1	0,12	0,25	0,00	1,52	0,00	0,04	55,67	28,02	179,78	1,13	128,73	0,15	0,05	0,02	ТТК
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 120/25	145		18,3	15,7	10,2	254,9	0,06	0,01	0,01	0,88	0,00	0,11	20,70	22,74	157,64	2,38	333,28	7,23	0,05	0,00	281
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,7	0,3	10,3	55,1	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	18,90	4,86	3,06	0,54	10,60	0,00	0,00	0,00	388
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	725	9,04	31,4	21,3	108,5	759	0,27	92,34	0,17	2,99	0	0,24	102,17	65,52	365,68	4,65	511,31	7,38	0,1	0,02	
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100		1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250		1,9	5,0	6,7	80,0	0,03	14,84	0,22	2,27	0,00	0,03	58,26	19,64	35,86	0,95	199,68	2,91	0,02	0,00	87
ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200		19,8	21,2	31,7	396,9	0,10	1,29	0,36	4,22	0,00	0,14	37,72	36,99	275,72	2,30	293,99	6,24	0,14	0,03	291
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,0	1,4	5,3	0,00	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	14,43	3,65	3,17	0,14	26,72	0,00	0,00	0,00	436
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	840	7,45	29,6	32,9	89,4	772,4	0,29	22,57	0,58	11,03	0	0,26	160,91	102,19	429,51	7,41	919,35	18,74	0,19	0,03	
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ	200		21,8	17,1	27,5	356,4	0,11	2,02	0,07	2,68	0,18	0,28	199,04	39,66	257,36	2,48	342,72	5,88	0,03	0,03	224
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	220		6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	336
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,4	0,7	29,6	137,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	480	5,49	31,6	23,3	65,9	610,9	0,2	3,56	0,13	2,83	0,18	0,65	463,04	70,46	466,36	2,7	663,92	25,68	0,07	0,03	
Всего за день:		21,98	92,6	77,5	263,8	2 142,3	0,8	118,5	0,9	16,9	0,2	1,2	726,1	238,2	1 261,0	14,8	2 094,6	51,8	0,4	0,1	

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Зантрак																					
САЛАТ ИЗ БЛЮКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100		1,3	5,2	7,4	80,7	0,03	24,69	0,35	2,42	0,00	0,04	37,11	16,03	29,10	1,35	209,89	2,83	0,02	0,00	46
ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ ПАРОВОЙ	200		29,7	31,6	4,2	419,9	0,13	0,28	0,61	6,15	5,01	0,91	174,92	31,13	435,11	5,20	402,85	50,84	0,11	0,05	226
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,0	0,0	1,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
СУХОФРУКТЫ/КУРАГА/	75		0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	675	5,19	37,2	37,8	62,3	732,5	0,21	24,97	0,96	9,16	5,01	0,97	227,03	58,86	489,41	7,15	652,04	53,67	0,13	0,06	
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ /	100		1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	250		1,8	2,6	10,0	71,3	0,05	8,03	0,20	1,18	0,00	0,04	41,01	18,67	48,50	0,82	246,79	2,96	0,02	0,00	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180		3,4	5,3	21,1	151,8	0,11	15,20	0,39	1,63	0,00	0,09	47,93	34,52	80,76	1,44	681,66	7,79	0,04	0,00	143
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120		16,8	4,5	3,8	123,3	0,10	1,37	0,02	1,44	0,00	0,14	93,81	57,24	257,81	1,05	517,33	153,12	0,63	0,01	228
ЧАЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,0	1,2	1,2	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,50	3,82	3,71	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	376
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	1040	7,45	29,7	13,7	89,4	608,8	0,51	59,62	0,79	7,2	0	0,41	240,45	162,15	505,48	10,08	2147,79	171,79	0,7	0,01	
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	210		19,9	19,3	25,4	355,5	0,18	16,24	0,63	1,72	0,00	0,22	66,05	59,20	244,87	3,46	956,79	13,95	0,16	0,02	284
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200		1,5	1,2	3,5	27,4	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,06	59,47	8,97	39,71	0,41	85,86	4,50	0,00	0,00	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		3,4	0,7	29,6	137,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	470	4,88	24,8	21,2	58,5	520,8	0,19	16,52	0,64	1,72	0	0,28	125,52	68,17	284,58	3,87	1042,65	18,45	0,16	0,02	
Всего за день:		17,52	91,7	72,7	210,2	1 862,1	0,9	101,1	2,4	18,1	5,0	1,7	593,0	289,2	1 279,5	21,1	3 842,5	243,9	1,0	0,1	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,60	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 220	220		38,6	20,0	20,7	424,7	0,09	0,41	0,11	0,17	0,18	0,43	299,46	47,96	408,00	1,58	289,14	2,75	0,06	0,05	223
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220		6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	640	7,42	51,6	26,9	89	820,2	0,26	11,95	0,18	1,54	0,18	0,84	586,36	96,66	653,2	4,6	927,04	24,55	0,11	0,05	
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ОГУРЦЫ/	100		0,6	0,1	1,6	10,0	0,03	4,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250		3,5	5,9	13,2	123,6	0,07	6,10	0,22	2,30	0,00	0,05	60,19	30,25	85,61	1,49	404,93	4,93	0,03	0,00	84
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,1	2,7	46,0	248,0	0,27	0,00	0,00	5,52	0,00	0,14	25,95	150,88	223,82	5,28	315,94	2,74	0,02	0,00	181
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120		17,3	20,3	3,4	265,6	0,05	0,72	0,24	3,15	0,00	0,11	29,91	23,41	156,52	2,34	351,73	7,70	0,05	0,00	246
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180		3,4	2,7	4,5	57,2	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	99,96	24,74	86,02	0,78	186,02	8,10	0,00	0,00	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,06	0,00	
Итого за прием пищи:	920	9,03	41	32,4	108,4	894,6	0,61	11,37	0,47	12,9	0	0,49	233,21	249,18	629,67	13,09	1379,62	27,39	0,1	0	
Полдник																					
ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200		0,8	3,2	16,0	96,4	0,08	7,49	0,00	1,76	0,00	0,05	40,46	22,64	27,27	4,60	519,88	1,60	0,01	0,00	140
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200		0,7	0,3	10,3	55,1	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	18,90	4,86	3,06	0,54	10,60	0,00	0,00	0,00	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	420	3,03	3	3,6	36,3	198,9	0,12	95,49	0,16	2,15	0	0,11	63,96	34,1	47,13	5,54	556,28	1,6	0,01	0	
Всего за день:		5,24	95,6	62,9	233,7	1 913,7	1,0	118,8	0,8	16,6	0,2	1,4	883,5	379,9	1 330,0	23,2	2 862,9	53,5	0,2	0,1	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ/	100		1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	70
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180		3,5	0,7	28,5	134,4	0,16	14,40	0,01	0,18	0,00	0,11	27,26	38,75	95,18	1,67	1 022,94	9,00	0,05	0,00	310
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ 110/15	125		14,6	4,2	16,3	163,5	0,10	0,86	0,02	1,42	0,03	0,09	55,90	47,92	202,47	1,17	396,67	116,84	0,49	0,01	239
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,1	2,9	9,1	0,00	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	12,32	3,54	1,98	0,40	56,30	0,40	0,00	0,00	401
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	705	8,43	25,5	6,2	101,2	562,9	0,37	41,06	0,2	2,71	0,03	0,26	116,38	120,11	350,83	4,84	1804,61	128,24	0,54	0,01	
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100		1,5	5,1	9,3	89,8	0,02	14,68	0,25	2,21	0,00	0,03	39,63	15,23	27,59	0,81	165,96	2,86	0,01	0,00	45
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250		16,9	17,2	7,9	253,8	0,08	9,97	0,22	2,46	0,11	0,14	54,62	35,36	172,95	2,69	569,45	9,62	0,07	0,00	99
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200		12,2	16,0	32,3	323,1	0,09	0,20	0,11	4,94	0,66	0,19	155,28	17,91	160,47	1,63	154,47	9,53	0,03	0,02	206
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,1	3,3	11,4	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,00	12,02	3,67	2,48	0,50	70,12	0,50	0,00	0,00	438
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	840	7,78	37	39,1	93,3	871,5	0,36	25,85	0,58	11,68	0,77	0,43	279,25	93,47	440,89	8,63	1080,3	25,87	0,11	0,02	
Полдник																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	120		0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00	339
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220		6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75		0,1	0,1	0,2	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	451
Итого за прием пищи:	415	1,73	7	6,1	20,8	174,8	0,13	13,54	0,07	0,91	0	0,39	283,2	40,4	222,2	2,86	654,8	22,2	0,05	0	
Всего за день:		17,94	69,5	51,4	215,3	1 609,2	0,86	80,45	0,85	15,30	0,80	1,08	678,83	253,98	1 013,92	16,33	3 539,71	176,31	0,70	0,03	

6 день 1 цикла

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						На рецептуру		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180		6,0	6,1	35,8	222,4	0,09	2,36	0,24	3,63	0,00	0,04	28,75	17,80	61,76	1,34	170,50	2,26	0,02	0,01	332
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100		13,9	9,1	8,6	171,4	0,09	0,37	0,03	3,96	0,18	0,10	51,82	30,93	192,19	1,28	308,26	97,76	0,01	0,00	254
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,0	0,0	1,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349
СУХОФРУКТЫ/КУРАГА	100		0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	780	8,74	26,5	16,6	104,9	672,7	0,26	12,73	0,28	8,81	0,18	0,18	111,57	68,43	290,15	5,42	796,06	102,02	0,04	0,01	
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ТОМАТЫ/	100		1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250		2,5	3,4	19,3	117,9	0,11	9,64	0,20	1,46	0,00	0,07	24,84	29,69	69,21	1,20	679,88	6,45	0,04	0,00	92
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	200		15,7	18,4	33,4	361,8	0,22	15,88	0,05	3,03	0,00	0,20	32,01	55,01	214,89	3,07	1 219,41	13,55	0,13	0,01	299
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200		0,1	0,1	2,4	6,8	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	11,60	3,18	1,49	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00	401
Итого за прием пищи:	860	9,12	27,2	22,9	109,4	751,3	0,58	51,12	0,42	7,27	0	0,39	104,75	135,78	405,79	8,97	2377,79	25,66	0,18	0,01	
Всего за день:		17,86	53,7	39,5	214,3	1 424,0	0,8	63,9	0,7	16,1	0,2	0,6	216,3	204,2	695,9	14,4	3 173,9	127,7	0,2	0,0	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250		11,0	5,8	36,2	241,0	0,21	0,91	0,03	3,33	0,00	0,27	189,02	109,94	260,10	3,29	445,61	17,40	0,01	0,00	183
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25		5,8	7,4	0,0	91,0	0,01	0,18	0,08	0,08	0,00	0,08	220,00	8,75	125,00	0,25	22,00	0,00	0,01	0,01	15
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,7	0,3	10,3	55,1	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	18,90	4,86	3,06	0,54	10,60	0,00	0,00	0,00	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	13,1	71,0	0,03	0,00	0,09	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	575	8,02	23,7	14,5	96,2	619	0,28	89,09	0,27	4	0	0,42	434,82	133,45	413,36	4,68	516,91	17,4	0,02	0,01	
Обед																					
ЯКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100		1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	тгк
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,8	5,4	18,5	146,2	0,17	6,50	0,23	4,13	0,00	0,06	49,44	35,08	80,20	1,99	480,10	4,17	0,03	0,00	102
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	180		3,7	6,2	14,1	130,1	0,06	35,83	0,01	2,92	0,00	0,07	94,42	31,09	59,93	2,66	477,94	6,60	0,02	0,00	322
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130		18,5	17,1	15,9	293,3	0,07	1,51	0,02	1,92	0,00	0,12	24,68	26,26	168,69	2,57	389,28	7,95	0,05	0,00	278
ЧАЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,0	1,2	1,2	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,50	3,82	3,71	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	376
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / АПЕЛЬСИНЫ	150		1,4	0,3	12,0	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,3	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	1100	9,23	37,8	38,5	110,7	888	0,47	50,86	0,45	10,85	0	0,37	238,24	133,95	426,63	11,09	1794,93	21,52	0,11	0	
Полдник																					
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУП ГРЕЧНЕВОЙ И ПЕРЛОВОЙ С МОРКОВЬЮ	200		4,7	4,7	26,9	169,5	0,08	1,15	0,66	3,55	0,00	0,07	47,68	45,26	138,31	1,60	193,96	3,64	0,04	0,01	ГТК 37
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	135		21,0	12,8	17,7	270,1	0,15	0,23	0,01	5,76	0,00	0,13	63,94	75,81	307,74	2,18	555,06	174,00	0,74	0,02	234
КАКЛО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180		3,4	2,7	5,5	57,2	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	99,96	24,74	86,02	0,78	186,02	8,10	0,00	0,00	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	545	5,23	31,1	20,5	62,8	558	0,31	1,85	0,68	9,97	0	0,32	216,98	151,51	558,17	5,76	975,84	187,42	0,78	0,03	
Всего за день:		22,48	92,6	73,5	269,7	2 065,0	1,06	141,80	1,40	24,82	0,00	1,11	890,04	418,91	1 398,16	21,53	3 287,68	226,34	0,91	0,04	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВИНЫЕ ПАЛОЧКИ/	100		1,3	0,1	6,9	35,0	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	ТТК
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ	180		12,4	3,1	32,0	223,3	0,35	4,52	0,01	5,88	0,00	0,12	73,94	52,83	143,58	3,50	695,64	7,47	0,02	0,00	200
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	120		18,0	21,7	19,4	344,0	0,10	0,59	0,06	3,56	0,00	0,13	29,78	34,94	190,64	2,77	238,75	4,90	0,10	0,02	295
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,60	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	700	9,67	43,7	32,9	116	940,2	0,64	11,51	2,61	10,8	0	0,68	401,62	163,67	604,42	8,07	1465,09	35,37	0,22	0,02	
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100		1,2	5,0	5,7	74,0	0,02	10,32	0,32	2,39	0,00	0,03	35,86	14,67	25,11	1,12	194,09	2,80	0,01	0,00	ТТК 2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,0	5,2	14,7	113,8	0,07	3,77	0,19	2,42	0,00	0,05	29,06	22,32	59,09	0,90	419,06	3,87	0,03	0,00	96
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	200		15,7	18,4	59,4	361,8	0,22	15,88	0,05	3,03	0,00	0,20	32,01	55,01	214,89	3,07	1 219,41	13,55	0,13	0,01	299
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200		0,1	0,1	2,4	6,8	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	11,60	3,18	1,49	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00	401
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	
СУХОФРУКТЫ	50		0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	890	7,99	25,1	29,4	95,9	746,6	0,47	32,57	0,56	9,86	0	0,35	125,73	115,08	378,28	8,59	1995,96	24,44	0,17	0,01	
Полдник																					
КАША ПЕРЛОВАЯ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	200		15,1	15,4	31,7	325,8	0,08	0,94	0,35	4,63	0,00	0,10	41,22	35,76	237,32	2,41	330,99	5,56	0,07	0,02	323
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,60	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180		3,0	2,2	7,5	58,3	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	99,94	17,13	79,10	0,36	152,11	8,10	0,00	0,00	379
СУХОФРУКТЫ/КУРАГА/	85		0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	485	3,98	19,4	17,8	47,7	424,9	0,15	1,41	0,36	5,07	0	0,22	144,76	56,69	333,82	3,57	510,3	14,78	0,07	0,02	
Итого за день:		21,63	88,2	80,1	289,6	2 111,7	1,3	45,5	3,5	25,7	0,0	1,3	672,1	335,4	1 316,5	20,2	3 971,4	74,6	0,5	0,1	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100		2,3	7,4	10,8	121,1	0,07	6,61	1,48	3,88	0,00	0,08	41,83	37,63	59,57	1,31	390,78	6,31	0,04	0,00	54
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	260		20,2	21,3	15,0	333,4	0,14	14,60	0,95	2,05	0,00	0,20	75,99	52,30	225,35	3,00	679,86	12,83	0,16	0,02	29
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВНИЕЙ	200		0,0	0,0	1,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	660	6,38	28,7	29,7	76,5	686,4	0,26	21,21	2,43	6,52	0	0,3	132,82	101,63	310,12	4,91	1109,94	19,14	0,2	0,02	
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100		1,4	2,1	8,3	57,5	0,01	3,88	0,00	0,98	0,00	0,05	32,30	19,21	37,58	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250		2,1	6,6	11,1	116,6	0,07	8,51	0,21	2,34	0,00	0,06	43,40	22,05	52,28	0,93	377,57	4,80	0,02	0,00	99
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180		5,3	2,9	36,3	193,3	0,05	0,01	0,01	2,05	0,00	0,04	38,82	22,26	167,96	1,06	108,93	1,08	0,03	0,02	171,3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125		13,9	10,7	16,6	223,2	0,11	0,20	0,03	3,44	0,07	0,10	56,42	51,61	209,26	1,64	371,11	106,15	0,45	0,01	234
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200		0,1	0,0	0,2	1,2	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,50	3,82	3,71	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	945	9,48	29,2	22,9	113,8	788,5	0,39	12,62	0,25	10,69	0,07	0,3	199,64	141,65	547,89	8,02	1269,58	121,62	0,53	0,03	
Полдник																					
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180		15,5	15,0	16,4	263,6	0,12	12,00	0,62	2,46	0,00	0,15	54,42	44,67	176,27	2,92	718,76	11,07	0,07	0,00	274
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220		6,4	3,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	470	4,58	26,5	21,1	54,9	523	0,34	13,54	0,68	4,15	0	0,58	331,02	88,77	446,17	5,94	1135,16	34,79	0,11	0	
Всего за день:		20,43	84,4	73,7	245,2	1 997,9	1,0	47,4	3,4	21,4	0,1	1,2	663,5	332,1	1 304,2	18,9	3 514,7	175,6	0,8	0,1	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Же репи- туры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ /	100		0,6	0,1	1,6	10,0	0,03	4,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,5	4,3	41,8	231,7	0,08	0,00	0,00	2,79	0,00	0,02	35,57	12,71	50,00	1,18	76,53	0,92	0,01	0,02	309
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120		18,2	18,7	4,1	257,3	0,05	0,86	0,29	2,19	0,00	0,11	32,08	25,35	165,65	2,48	374,97	8,20	0,06	0,00	246
ЧАЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	180		0,1	0,0	1,1	1,2	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,85	3,23	3,71	0,37	12,82	0,00	0,00	0,00	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:	690	8,61	32,4	24,1	103,3	755,8	0,22	4,96	0,29	5,76	0	0,18	84,7	54,49	252,96	4,83	515,92	9,12	0,08	0,02	
Обед																					
САЛАТ "КУБАНЮЧКА"	100		1,7	5,1	5,0	74,2	0,03	15,01	0,30	2,30	0,00	0,04	51,66	20,25	34,26	0,90	214,20	2,52	0,02	0,00	ТТК
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250		2,7	5,1	13,8	113,4	0,06	14,71	0,26	2,43	0,00	0,06	66,67	33,48	63,77	1,50	535,78	6,60	0,04	0,00	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180		8,8	11,2	25,8	240,9	0,14	12,17	0,06	1,28	0,00	0,15	206,34	39,71	188,88	1,74	851,35	8,43	0,05	0,00	ТТК
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100		13,9	14,9	13,3	243,3	0,08	3,26	0,06	2,03	0,17	0,13	35,66	26,86	152,27	2,21	218,11	3,76	0,08	0,01	ТТК
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА СО СТЕВИЕЙ	180		0,4	0,2	6,8	34,4	0,01	55,00	0,10	0,00	0,00	0,03	14,04	3,53	1,91	0,34	6,79	0,00	0,00	0,00	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,10	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	920	9,54	35,2	37,3	114,5	943,7	0,51	100,15	0,78	10,36	0,17	0,49	396,17	150,33	535,59	10,29	1973,03	27,23	0,2	0,01	
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100		8,5	8,0	95,0	2,9	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	422
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	15
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200		0,2	0,2	4,8	18,2	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,73	4,43	3,96	0,79	111,72	0,80	0,00	0,00	342.1
Итого за прием пищи:	315	8,32	12,2	12,6	99,8	75,7	0,02	1,71	0,05	0,34	0	0,06	144,92	9,97	79,73	0,96	126,24	0,83	0,01	0	
Всего за день:			79,8	74,0	317,6	1 775,2	0,8	106,8	1,1	16,5	0,2	0,7	625,8	214,8	869,3	16,1	2 615,2	37,2	0,3	0,0	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Se, мг	
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	100		1,3	0,1	6,9	35,0	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,4	5,1	13,4	117,8	0,06	38,62	0,10	2,26	0,00	0,08	101,26	37,04	72,91	2,22	476,68	6,62	0,02	0,00	321
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120		15,9	6,0	7,7	148,8	0,10	1,09	0,52	2,33	0,27	0,16	64,15	56,50	235,20	1,36	464,44	130,99	0,55	0,02	241
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200		0,7	0,3	10,3	55,1	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	18,90	4,86	3,06	0,54	10,60	0,00	0,00	0,00	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	710	7,75	29,3	12,5	93	612,3	0,29	132,71	3,27	6	0,27	0,38	244,51	149,6	399,77	5,92	1203,32	142,61	0,64	0,02	
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ТОМАТЫ/	100		1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250		2,6	3,0	19,2	114,3	0,11	6,60	0,20	1,21	0,00	0,07	29,64	35,68	73,49	1,36	496,21	4,53	0,03	0,00	101
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200		15,7	19,0	8,9	273,4	0,07	16,41	0,02	3,37	0,11	0,14	71,29	31,08	163,67	2,69	446,77	10,80	0,05	0,00	162
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,1	2,4	6,8	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	11,60	3,18	1,49	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00	401
СУХОФРУКТЫ	100		0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	930	5,88	25,1	22,9	70,6	591,5	0,38	48,61	0,39	6,75	0,11	0,31	142,43	109,34	333,35	7,95	1382,08	20,45	0,08	0	
Полдник																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200		17,7	10,9	36,6	318,5	0,09	0,14	0,05	2,33	0,14	0,17	112,99	23,52	175,58	1,42	157,53	2,65	0,03	0,03	212
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220		6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	450	5,04	26,4	16,6	60,5	506,1	0,23	1,68	0,11	3,07	0,14	0,56	383,89	64,22	409,78	2,24	517,43	22,45	0,07	0,03	
Всего за день:		18,68	80,8	52,0	224,1	1 709,9	0,90	183,00	3,77	15,82	0,52	1,25	770,83	323,16	1 142,90	16,11	3 102,83	185,51	0,79	0,05	

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУХОФРУКТЫ/КУРАГА/	100		0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МЯСО ТУШЕНОЕ СОВОЩАМИ В СОУСЕ	200		17,3	16,6	18,2	292,5	0,13	13,34	0,68	2,72	0,00	0,16	60,58	49,65	195,88	3,25	799,07	12,30	0,08	0,00	274
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КВФИР/	220		6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:	630	6,81	30,7	23,1	81,7	664,7	0,28	14,88	0,74	3,65	0	0,55	333,78	93,65	438,48	4,27	1171,87	32,1	0,13	0	
Обед																					
Икра кабачковая консервированная	100		1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	тгк
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250/20	270		7,2	6,8	15,3	151,4	0,04	0,69	0,21	1,73	0,04	0,05	31,22	15,05	69,38	1,21	151,22	3,34	0,03	0,00	111
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180		4,4	3,4	16,4	124,9	0,10	16,20	1,98	0,93	0,00	0,10	102,78	51,45	97,23	1,79	386,54	9,14	0,06	0,00	129
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ/СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125		14,0	7,5	16,6	194,3	0,11	0,20	0,03	2,04	0,07	0,10	57,26	51,75	209,79	1,64	371,97	106,45	0,45	0,01	234
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200		0,2	0,0	1,4	3,8	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	13,38	4,68	5,29	0,44	26,05	0,00	0,00	0,00	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:	995	9,35	36,1	27,5	112,2	854,6	0,48	25,39	2,41	7,22	0,11	0,4	269,74	167,73	521,59	9,58	1410,48	122,85	0,55	0,01	
Всего за день:	1616	16,16	66,8	50,6	193,9	1 519,3	0,8	40,3	3,2	10,9	0,1	1,0	603,5	261,4	960,1	13,9	2 582,4	155,0	0,7	0,0	

12

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
ЗАВТРАКИ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	674,17	7,78	31,58	21,50	93,37	696,73	0,30	39,00	0,96	5,32	0,47	0,43	257,73	99,46	406,21	5,29	937,50	48,64	0,19	0,02
ОБЕДЫ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	936,25	8,55	32,53	28,77	102,61	798,74	0,48	38,28	0,68	9,90	0,10	0,38	218,95	144,12	473,30	9,55	1638,09	59,90	0,28	0,01
ПОЛДНИКИ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	406,00	4,08	17,82	14,82	49,01	354,73	0,16	14,97	0,43	3,18	0,25	0,32	203,28	58,71	279,05	3,51	623,28	34,44	0,13	0,01
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ		20,42	81,93	65,09	244,99	1850,21	0,94	92,24	2,06	18,40	0,82	1,14	679,96	301,30	1158,56	18,35	3198,87	142,97	0,60	0,04

ХЕ -Рассчитанные данные исходя из соотношения 1 ХЕ =12 г. углеводов