

УТВЕРЖДЕНО
Индивидуальный предприниматель
В.А. Филиппова

2023 г.



ОСНОВНОЕ ПИЩЕВОЕ ПИЩЕВОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

1 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																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА	150		5,8	5,1	22,5	160,9	0,13	0,37	0,02	1,06	0,03	0,10	92,73	45,64	146,56	1,23	210,32	8,36	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 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
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 РЖАНОЙ	50		2,8	0,6	24,7	115,0	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:	550	6,12	15,9	12,9	73,4	474,3	0,2	10,51	0,09	1,75	0,03	0,19	298,53	66,34	277,06	3,93	534,12	10,36	0,04	0	
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60		1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	гтк
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2,1	2,3	14,3	86,5	0,06	5,45	0,17	0,99	0,00	0,04	28,19	17,77	43,35	0,79	328,07	3,36	0,02	0,00	103
ПОРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ	150		10,3	4,2	26,8	186,6	0,29	3,77	0,00	4,92	0,00	0,10	61,76	44,20	120,07	2,93	581,33	6,23	0,02	0,00	200
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	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	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	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 120/25	145		16,6	6,3	19,1	200,0	0,13	0,23	0,01	2,87	0,00	0,11	65,21	61,64	248,38	1,96	440,53	127,15	0,53	0,01	234
Итого за прием пищи:	825	8,11	35,1	18,6	97,3	696,1	0,61	13,69	0,29	10,27	0	0,34	205,64	154,11	500,98	9,17	1655,66	139,54	0,57	0,01	
Полдник																					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ПАРОВОЙ	150		11,5	13,8	5,8	194,3	0,07	1,17	1,12	3,53	1,72	0,37	111,26	29,64	192,63	2,23	270,72	22,20	0,06	0,02	225
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,2	0,4	19,8	92,0	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	
КАКАО С МОЛОКОМ 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
Итого за прием пищи:	390	2,63	17,5	17,2	31,6	349,9	0,1	1,69	1,14	3,53	1,72	0,48	222,32	57,13	288,21	3,1	477,41	31,2	0,06	0,02	
Всего за день:		16,86	68,5	48,7	202,3	1 520,3	0,9	25,9	1,5	15,6	1,8	1,0	726,5	277,6	1 066,3	16,2	2 667,2	181,1	0,7	0,0	

2 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/ ОГУРЦЫ /	60		0,4	0,1	1,0	6,0	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПОКУПЕЧЕСКИ	150		4,7	3,5	30,6	172,7	0,10	0,21	0,00	1,27	0,00	0,03	46,39	23,36	149,92	0,94	107,34	0,13	0,04	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	50		2,8	0,6	24,7	115,0	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:	605	6,40	26,9	20,2	76,8	603,7	0,19	90,67	0,17	2,15	0	0,2	85,99	50,96	310,62	3,86	451,22	7,36	0,09	0,02		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200		1,5	4,0	5,3	64,0	0,02	11,87	0,17	1,81	0,00	0,03	46,60	15,71	28,68	0,76	159,70	2,33	0,02	0,00	87	
ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	150		14,9	15,9	23,8	298,0	0,07	0,96	0,27	3,18	0,00	0,11	28,29	27,74	206,82	1,73	220,50	4,68	0,10	0,02	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	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	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		
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200		0,0	0,0	0,0	0,5	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		
Итого за прием пищи:	880	5,56	22,1	24,1	66,7	573,3	0,22	17,72	0,44	8,07	0	0,21	122,3	74,72	321,57	5,76	668,34	13,88	0,13	0,02		
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ	150		16,4	12,8	20,6	267,4	0,08	1,52	0,06	2,01	0,13	0,21	149,25	29,74	193,00	1,86	257,10	4,41	0,03	0,02	224	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	180		5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	
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:	350	3,15	23,1	17,4	37,8	410,2	0,18	2,78	0,11	2,53	0,13	0,53	369,85	61,54	380,8	2,44	545,7	20,61	0,07	0,02		
Всего за день:		15,11	72,1	61,7	181,3	1 587,2	0,6	111,2	0,7	12,8	0,1	0,9	578,1	187,2	1 013,0	12,1	1 665,3	41,9	0,3	0,1		

3 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	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60		0,8	3,1	4,4	48,5	0,02	14,83	0,21	1,45	0,00	0,02	22,30	9,63	17,48	0,81	126,03	1,70	0,01	0,00	46
ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ ПАРОВОЙ	160		23,7	25,2	3,4	335,5	0,11	0,23	0,48	4,90	4,00	0,73	139,97	24,90	348,09	4,16	322,24	40,67	0,09	0,05	226
КОМПЮТ 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	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	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:	500	3,68	30	28,9	44,2	553,8	0,27	15,06	0,69	8,06	4	0,81	185,77	54,33	434,57	7,77	556,27	45,73	0,1	0,05	
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ /	60		0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200		1,4	2,1	8,0	57,0	0,04	6,43	0,16	0,94	0,00	0,03	32,82	14,94	38,82	0,66	197,58	2,37	0,02	0,00	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170		3,2	5,0	19,9	143,5	0,11	14,35	0,37	1,53	0,00	0,08	45,45	32,62	76,31	1,36	643,92	7,38	0,04	0,00	143
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90		12,6	4,8	2,8	106,8	0,08	1,02	0,02	1,11	0,03	0,11	70,56	42,93	193,66	0,79	388,30	114,84	0,47	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	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:	890	6,27	23,2	12,9	75,2	519,3	0,42	46,82	0,66	5,93	0,03	0,32	197,33	130,41	399,4	8,38	1788,61	130,59	0,54	0,01	
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150		13,6	15,5	19,0	270,3	0,13	12,13	0,47	2,29	0,00	0,15	48,48	43,21	172,60	2,49	703,34	10,01	0,11	0,01	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 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:	370	2,71	16,6	16,8	32,5	345,1	0,17	12,41	0,48	2,68	0	0,22	112,55	58,78	229,11	3,3	815	14,51	0,11	0,01	
Всего за день:		12,66	69,8	58,6	151,9	1 418,2	0,9	74,3	1,8	16,7	4,0	1,4	495,7	243,5	1 063,1	19,5	3 159,9	190,8	0,8	0,1	

4 день I 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	10,00	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
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	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:	600	5,39	49,4	26,4	64,7	710,7	0,32	11,95	0,18	2,27	0,18	0,87	590,26	98,16	680,2	6,4	969,94	27,91	0,11	0,05	
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	60		0,4	0,1	1,0	6,0	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200		2,8	4,7	10,6	98,8	0,06	4,90	0,17	1,84	0,00	0,04	48,14	24,20	68,47	1,19	324,06	3,94	0,02	0,00	84
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,5	2,2	38,3	206,7	0,22	0,00	0,00	4,60	0,00	0,12	21,63	125,79	186,61	4,40	263,41	2,28	0,01	0,00	181
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100		14,5	16,9	2,8	221,4	0,04	0,60	0,20	2,62	0,00	0,09	24,93	19,51	130,43	1,95	293,10	6,41	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	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:	760	7,37	34,4	27,1	88,4	739,5	0,49	8,42	0,38	10,55	0	0,41	208,26	210,34	531,83	10,72	1160,39	23,53	0,08	0	
Полдник																					
ТЫКВА, ПРИГУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	170		0,7	5,0	12,4	97,5	0,07	6,02	0,00	2,39	0,00	0,04	34,85	19,78	23,46	3,85	417,70	0,92	0,00	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:	390	2,73	2,9	5,4	32,7	200	0,11	94,02	0,16	2,78	0	0,1	58,35	31,24	43,32	4,79	454,1	0,92	0	0	
Всего за день:		15,48	86,7	58,9	185,8	1 650,2	0,9	114,4	0,7	15,6	0,2	1,4	856,9	339,7	1 255,4	21,9	2 584,4	52,4	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/	60		0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	70
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,9	0,6	23,7	112,0	0,14	12,00	0,00	0,15	0,00	0,09	22,72	32,29	79,31	1,39	852,45	7,50	0,04	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	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:	615	6,79	23,9	5,6	81,5	472	0,42	28,66	0,12	3,62	0,03	0,26	115,24	115,15	368,06	6,16	1586,12	128,74	0,53	0,01	
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ****	60		0,9	3,0	5,6	53,9	0,01	8,81	0,15	1,33	0,00	0,02	23,79	9,14	16,56	0,49	99,61	1,72	0,01	0,00	45
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/50	200		13,6	13,7	6,3	202,7	0,06	7,95	0,17	1,95	0,09	0,11	43,61	28,26	138,42	2,16	455,30	7,70	0,06	0,00	99
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	160		11,7	15,6	25,9	293,9	0,08	0,16	0,14	4,15	0,92	0,21	132,22	16,05	156,41	1,68	146,30	10,84	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	
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200		0,0	0,0	0,0	0,5	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	
Итого за прием пищи:	910	6,80	32,6	33,1	81,6	755,8	0,32	17,92	0,46	9,5	1,01	0,41	229,34	78,42	391,27	7,83	891,63	24,12	0,1	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/ ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ НЕФЕЛОВ	180		5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386
Итого за прием пищи:	375	1,60	5,8	5,1	19,2	153,6	0,11	13,26	0,06	0,89	0	0,33	235,2	34,8	184,2	2,82	596,4	18,6	0,05	0	
Всего за день:	15,19	62,3	43,8	182,3	1 381,4	0,9	59,8	0,6	14,0	1,0	1,0	579,8	228,4	943,5	16,8	3 074,2	171,5	0,7	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)	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
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	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	40		2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	535	6,55	20,1	11,1	78,6	503,3	0,35	89,02	0,24	4,85	0	0,42	354,02	137,55	398,16	6,18	562,51	19,64	0,02	0	
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60		1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	тгк
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4,6	4,3	14,8	116,8	0,14	5,18	0,19	3,30	0,00	0,05	39,45	28,01	64,06	1,59	383,62	3,33	0,03	0,00	102
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	150		3,1	6,1	14,0	125,9	0,05	29,86	0,01	2,85	0,00	0,06	78,73	25,91	49,96	2,22	398,35	5,50	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	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	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:	960	7,81	33,6	33,6	93,7	759,5	0,39	40,77	0,33	9,56	0	0,32	191,56	109,1	368,92	9,57	1467,06	19,58	0,1	0	
Полдник																					
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУП ГРЕЧНЕВОЙ И ПЕРЛОВОЙ С МОРКОВЬЮ	160		3,8	3,7	21,5	135,2	0,07	0,92	0,53	2,82	0,00	0,06	38,10	36,22	110,56	1,28	155,10	2,91	0,03	0,01	ТТК 37
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90		12,1	9,4	13,3	185,8	0,09	0,13	0,01	4,26	0,00	0,08	39,15	44,96	178,93	1,46	315,49	94,50	0,40	0,01	234
КАКАО 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:	460	4,42	21,3	16,1	53	439,4	0,24	1,52	0,55	7,74	0	0,26	182,61	111,62	401,61	4,72	697,41	107,19	0,43	0,02	
Всего за день:		18,78	75,0	60,8	225,3	1 702,2	1,0	131,3	1,1	22,2	0,0	1,0	728,2	358,3	1 168,7	20,5	2 727,0	146,4	0,6	0,0	

2 день 2 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	60		0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	ТТК
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ	150		10,3	4,2	26,8	186,6	0,29	3,77	0,00	4,92	0,00	0,10	61,76	44,20	120,07	2,93	581,33	6,23	0,02	0,00	200
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	90		13,5	16,2	14,5	258,0	0,08	0,44	0,04	2,67	0,00	0,10	22,42	26,21	143,00	2,08	179,07	3,67	0,08	0,01	295
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	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	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:	590	7,12	35,8	26,5	85,4	731,6	0,62	8,75	1,59	9,61	0	0,66	392,38	140,11	565,37	8,23	1295,4	35,5	0,17	0,01	
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60		0,7	3,1	5,7	54,0	0,02	15,61	0,19	1,44	0,00	0,00	21,61	10,21	16,21	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		1,6	4,1	11,7	90,9	0,06	4,62	0,15	1,93	0,00	0,04	23,17	17,84	47,15	0,72	335,20	3,10	0,02	0,00	96
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	160		11,8	13,8	25,0	271,4	0,16	11,91	0,04	2,27	0,00	0,15	24,01	41,26	161,17	2,30	914,56	10,16	0,10	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:	750	7,04	20,3	21,8	84,5	613,3	0,4	32,74	0,38	7,66	0	0,26	97,59	92,39	303,72	7,18	1413,16	17,48	0,12	0,01	
Полдник																					
КАША ПЕРЛОВАЯ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	170		12,8	13,1	26,9	276,8	0,07	0,80	0,30	3,93	0,00	0,08	35,09	30,41	201,73	2,05	281,48	4,73	0,06	0,01	323
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	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/	70		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:	440	3,58	17,1	15,5	42,9	375,9	0,14	1,27	0,31	4,37	0	0,2	138,63	51,34	298,23	3,21	460,79	13,95	0,06	0,01	
Всего за день:		17,73	73,2	63,8	212,8	1720,8	1,2	42,8	2,3	21,6	0,0	1,1	628,6	283,8	1167,3	18,6	3169,4	66,9	0,4	0,0	

3 день 2 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	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
Завтрак																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60		1,4	4,4	7,1	75,4	0,04	3,97	0,89	2,33	0,00	0,05	25,10	22,57	35,73	0,79	234,43	3,78	0,02	0,00	54
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	170		10,8	11,5	10,2	188,5	0,08	9,81	0,64	1,36	0,00	0,12	49,34	32,90	128,73	1,81	430,35	7,73	0,09	0,01	29
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	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	
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	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:	500	4,13	17	16,4	49,5	413,3	0,24	13,78	1,53	5,18	0	0,22	96,14	73,37	224,76	5	759,18	14,31	0,11	0,01	
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		0,8	1,3	5,0	34,5	0,01	2,33	0,00	0,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,55	0,73	167,62	4,07	0,01	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	150		4,4	2,4	30,3	161,1	0,04	0,01	0,01	1,71	0,00	0,03	32,30	18,56	140,02	0,88	90,81	0,90	0,03	0,02	171.3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115		13,6	8,1	14,7	186,6	0,11	0,20	0,01	3,57	0,00	0,09	55,02	50,13	204,02	1,53	364,77	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	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	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:	845	7,71	25,8	18,9	92,5	649,4	0,35	11,07	0,23	9,7	0	0,26	174,2	122,18	482,88	6,84	1107,58	118,72	0,51	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
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ БЕЗ САХАРА 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 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:	410	2,54	17,6	15,3	30,5	330,1	0,17	14,56	0,62	3,12	0	0,17	74,25	54,02	205,54	4,26	786,28	12,75	0,07	0	
Всего за день:		14,38	60,4	50,6	172,5	1 392,8	0,8	39,4	2,4	18,0	0,0	0,7	344,6	249,6	913,2	16,1	2 653,0	145,8	0,7	0,0	

4 день 2 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	І, мкг	F, мг		Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ /	60		0,4	0,1	1,0	6,0	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	3,5	34,7	192,4	0,07	0,00	0,00	2,32	0,00	0,02	29,62	10,56	41,51	0,98	63,50	0,76	0,01	0,01	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	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:	560	5,18	27,4	22,7	62,1	558,9	0,23	3,33	0,29	5,61	0	0,19	78,55	48,64	254,37	5,83	519,29	11,76	0,07	0,01	
Обед																					
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	60		1,0	3,1	3,0	44,6	0,02	8,99	0,18	1,38	0,00	0,02	30,97	12,13	20,56	0,54	128,37	1,52	0,01	0,00	ТТК
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200		2,2	4,1	11,0	90,7	0,05	11,74	0,21	1,95	0,00	0,05	53,24	26,74	50,95	1,20	428,05	5,28	0,03	0,00	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	150		7,0	8,8	21,5	194,9	0,12	10,14	0,05	1,07	0,00	0,12	159,59	32,64	150,79	1,44	708,00	7,02	0,04	0,00	ТТК
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90		12,5	13,4	12,0	218,6	0,07	2,94	0,06	1,81	0,15	0,12	32,22	24,18	137,02	1,99	196,31	5,18	0,07	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	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	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:	750	7,13	27,9	30,1	85,5	732,6	0,39	88,81	0,6	7,7	0,15	0,39	303,66	115,32	421,53	7,91	1561,32	21,8	0,15	0,01	
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100		0,1	0,1	0,5	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)	10		2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	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:	310	4,40	2,6	3,3	5,3	57,5	0,01	1,67	0,03	0,32	0	0,04	100,92	8,22	54,73	0,91	121,84	0,83	0	0	
Всего за день:		12,74	57,9	56,1	152,9	1 349,0	0,6	93,8	0,9	13,6	0,2	0,6	483,1	172,2	730,6	14,7	2 202,5	34,4	0,2	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	60		0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,6	3,9	11,2	99,8	0,05	32,18	0,11	0,25	0,08	0,07	84,90	30,86	61,45	1,85	397,95	5,51	0,02	0,00	321
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100		13,3	5,0	6,4	124,0	0,09	0,91	0,43	1,94	0,22	0,13	53,47	47,08	196,03	1,14	387,06	109,16	0,46	0,01	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	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	40		2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	580	5,34	23,3	9,9	64,1	452,5	0,31	124,09	2,19	4,04	0,3	0,34	201,97	123,1	353,54	6,33	1008,71	119,91	0,51	0,01	
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ТОМАТЫ/	60		0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200		2,1	2,4	15,3	91,4	0,09	5,28	0,16	0,97	0,00	0,05	23,71	28,54	58,79	1,09	396,96	3,64	0,02	0,00	101
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	150		11,7	14,2	6,7	204,6	0,04	12,31	0,02	2,52	0,08	0,11	53,32	23,28	122,61	2,01	334,87	8,09	0,03	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
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	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	
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	
Итого за прием пищи:	780	4,83	19,4	17,3	57,9	466,6	0,29	33,19	0,28	5,3	0,08	0,23	110,63	83,1	258,79	6,4	1042,03	16,03	0,05	0	
Полдник																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150		13,3	8,2	27,4	239,2	0,07	0,10	0,04	1,76	0,11	0,13	84,80	17,67	131,85	1,07	118,29	1,99	0,02	0,02	212
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180		5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	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:	360	4,14	20,8	12,9	49,7	405,6	0,19	1,36	0,09	2,48	0,11	0,46	307,7	52,77	328,05	1,85	419,79	18,19	0,06	0,02	
Всего за день:		14,31	63,5	40,1	171,7	1 324,7	0,8	158,6	2,6	11,8	0,5	1,0	620,3	259,0	940,4	14,6	2 470,5	154,1	0,6	0,0	

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
ЗАВТРАКИ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	563,5	5,67	26,97	18,06	68,03	547,41	0,315	39,582	0,709	4,714	0,454	0,416	239,885	90,771	386,671	5,969	824,276	42,122	0,175	0,017
ОБЕДЫ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	835	6,86	27,44	23,75	82,33	650,54	0,388	31,115	0,405	8,424	0,127	0,315	184,051	117,009	398,089	7,976	1275,578	52,527	0,235	0,011
ПОЛДНИКИ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	385,5	2,79	14,53	12,5	33,52	306,73	0,142	14,454	0,355	3,044	0,196	0,279	180,238	52,146	241,38	3,14	537,472	23,875	0,091	0,01
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		15,32	68,94	54,31	183,88	1504,68	0,845	85,151	1,469	16,182	0,777	1,01	604,174	259,926	1026,14	17,085	2637,326	118,524	0,501	0,038

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