



Эм



СОГЛАСОВАНО
 Директор _____
 30 _____ 2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ 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 "ТЕРКУЛЕС" 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	
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	382
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										№ рецептур		
			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 ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ /	60		0,4	0,1	1,0	6,0	0,02	2,45	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71			
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО-КУЛЕЧЕСКИ	150		4,7	3,5	30,6	172,7	0,10	0,21	0,00	1,27	0,00	0,03	0,00	46,39	23,36	149,92	0,94	107,34	0,13	0,04	0,02	ТТК										
БЫТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ТОВАРИНЫ 120/25	145		18,3	13,7	10,2	254,9	0,06	0,01	0,01	0,88	0,00	0,11	0,00	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	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	0,00	85,99	50,96	310,62	3,86	451,22	7,36	0,09	0,02											
Обед																																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60		0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52										
ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА С ПЕРЛОВОЙ КРУПКОЙ	150		14,9	15,9	23,8	298,0	0,07	0,96	0,27	3,18	0,00	0,11	0,00	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	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	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	0,00											
Молоко для детского питания 2,5% 200 г/л	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	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	0,00	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	1587,2	0,6	111,2	0,7	12,8	0,1	0,9	578,1	187,2	1013,0	12,1	1665,3	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	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
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						
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	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							
Обег																											
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 КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	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 ОВОШЕЙ	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	1786,61	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	1418,2	0,9	74,3	1,8	16,7	4,0	1,4	495,7	243,5	1063,1	19,5	3159,9	190,8	0,8	0,1							

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
			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																											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 220	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,43	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/ХЛЕБ РЖАНОЙ	220		38,6	20,0	20,7	424,7	0,09	0,41	0,11	0,17	0,18	0,18	0,43	299,46	47,96	408,00	1,58	289,14	2,75	0,06	0,05	223					
Итого за прием пищи:	600		6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	0,87	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386					
Итого за прием пищи:	600	5,39	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00						
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	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	0,04	48,14	24,20	68,47	1,19	324,06	3,94	0,02	0,00	84					
КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,5	2,2	38,3	206,7	0,22	0,00	0,00	4,60	0,00	0,12	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	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	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	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	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	0,41	208,26	210,34	531,83	10,72	1160,39	23,53	0,08	0						
Полдник																											
ТЯЖКА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	170		0,7	5,0	12,4	97,5	0,07	6,02	0,00	2,39	0,00	0,04	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	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	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	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	1,4	856,9	339,7	1 255,4	21,9	2 584,4	52,4	0,2	0,1						

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества								№ рецеп-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	Обед	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро		День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро	День	Вечер	Утро	День
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 (ПОРЦИЙМИ)	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 ПШЕНИЧЬИЙ	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																																			
ИРРА КАРЮЧКОВАЯ	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	ТТК														
КОМБИНОВАННАЯ	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														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЛОВЬМИ	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														
КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С ДЯЛОКАМИ	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														
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	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														
ЧАЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	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														
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / АЛДСИНЫ/	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 ПШЕНИЧЬИЙ	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															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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															
Итого за прием пищи:																																			
Полдник																																			
КАША БЯЖКАЯ 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	1702,2	1,0	131,3	1,1	22,2	0,0	1,0	728,2	358,3	1168,7	20,5	2727,0	146,4	0,6	0,0																

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Заправка																					
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ф, мг	Se, мг								
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							
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							
КОГЕЛТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПЫЛЕНКА	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							
РАССОЛНИК 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	150		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 СУШЕННЫХ 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/КУРАТА/	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 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
			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																											
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 СТВЕЙЕЙ	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	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						
КОЛЛЕТЫ 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 НАЛИТОК ЛИМОННЫЙ БЕЗ САХАРА СО СТВЕЙЕЙ	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						
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	436						
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								

5 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецеп-туры
			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	Ca, 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/ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	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						
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	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						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	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						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 РЖАНОЙ	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							
СУХОФРУКТЫ	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:	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							
Ужин																											
ДАШПЕНИК 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	1324,7	0,8	158,6	2,6	11,8	0,5	1,0	620,3	259,0	940,4	14,6	2470,5	154,1	0,6	0,0							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Присм пищи, наименования блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												Минеральные вещества									
			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	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