



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

1 день 1 неделя



Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак																
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Сн, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Р, мг	Ca, мг			
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛИС" ВЯЗКАЯ	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		
БЕЗ САХАРА																							
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																							
ПЕЧЕНА КАРПАЗОВАЯ	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	103		
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			
ПОРЕ ИЗ БОКОВЫХ 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 /КОУС МОЛОЧНЫМ/	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	130,54	0,57	0,01			
Полдник																							
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ЦАРОВОЙ	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			

Присм 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	І, мкг	F, мг	Se, мг							
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	0,00	0,00	0,00	71		
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	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 ТЯГОВЫЕ ИЗ ТОВАДЫНЫ 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						
ХУББ 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				
Итого за присм 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							
Обсг																											
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						
ПЮВ ИЗ ЦЫПШЕНКА С ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	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						
ХУББ 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							
ХУББ 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/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							
Итого за присм 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						
ХУББ 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 присм 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							

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур
			Белки, г	Жиры, 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	Sc, мг					
Завтрак																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПАННОЙ 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 присм 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 КРУПЮЙ	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			
РАУ 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 присм 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	83,86	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 присм 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				

Присев пищу, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ расчет- тыпа		
			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																											
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	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 присев пищу:	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/	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						
ОГУРЦЫ /																											
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						
ГУЛИШ 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 присев пищу:	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, ПРИПУЩЕННАЯ 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 ШИТОВНИКА БЕЗ	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						
САХАРА																											
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 присев пищу:	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							

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																				
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
ПЕРЦЕЛИСТЫЕ В СОУСЕ	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 СТЕВНИЙ	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 присм 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 МАЙОНЕЗОМ****	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 СТЕВНИЙ	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 тл	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 присм 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/ ТИРОЗКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	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
Углекислотный напиток	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 присм 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	1381,4	0,9	59,8	0,6	14,0	1,0	1,0	579,8	228,4	943,5	16,8	3074,2	171,5	0,7	0,0					

1 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры
						Заправка																	
			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			
КАША ЖЕЛТАЯ 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		
	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		
	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		
	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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			
	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			
Обска																							
БЕРА КАБАЧКОВАЯ КОЛЕСЕРИВАННАЯ	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		
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 / АНДЕЛЬСИНЫ/	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 пример 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			
Подписи																							
КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУП ГРЕЧНЕВОЙ И ПЕРЛОВОЙ С МОРОЖЕНЫМ	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 пример 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			

Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/МОРОЖЕННЫЕ 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	0,00	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	0,00	0,00	200	
КОГУШЕТА РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПШЕНКА	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	0,00	0,00	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	0,00	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	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	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	0,00	0,00		
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	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	0,00	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	0,00	0,00	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	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	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	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	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	0,00	0,00	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	0,00	0,00	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	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	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	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	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	

3 день, 2 недели

Присоед. пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак										Обед												
						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								
ИСКРА 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	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	0,00	29						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВНЕЙ	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	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	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							
Итого за присоед. 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	0,01							
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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	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	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	0,00	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	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	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	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							
Итого за присоед. 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	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	0,00	274						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВНЕЙ	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	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	0,00							
Итого за присоед. 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	0							
Всего за день:		14,38	60,4	50,6	172,5	1392,8	0,8	39,4	2,4	18,0	0,0	0,7	344,6	249,6	913,2	16,1	2653,0	145,8	0,7	0,0	0,0							

4 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	Завтрак																				
								В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Se, мг					
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				
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	0,01	309				
ГРУШИ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВАДИНЫ	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	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	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	0,00					
Итого за пример 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	0,01					
Обед																										
САЛАТ "КУРАНОЧКА"	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	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	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	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	0,01	ТТК				
УВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШПИГОВИКА 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	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	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					
Итого за пример 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	0,01					
Полдник																										
БУЛОЧКА ДРОМАНШЕВЯ ПИТ	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	0,00	422				
СЫР (ТОРЦИНИИ)	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	0,00	15				
КОФЕ ИЛИ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-й) БЕЗ 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	0,00	342,1				
Итого за пример 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	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	0,0					

5 день 2 недели

Исход. пища, 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	F, мг	Se, мг					
Завтрак																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРОЖНЫЕ 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				
КАЛУСТА 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				
КОГЛЕТИ 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 КРУПЮЙ ТРЕХНЕВОЙ	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 КАЛУСТНАЯ С МЯСОМ	150		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	200		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	20		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	50		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	100		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:	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	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

Пример 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, мкг	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