



СОГЛАСОВАНО
 Директор *Л.В. Соловьев*
Косенко Е.В. Прохорова
 "30" августа 2023 г.

ОСНОВНОЕ ПИЩЕВОЕ МЕНЮ ПРИ ОТАВЛИВАЕМЫХ БЛОДАХ 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																						
ПИКРА 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	
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	
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	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	0,01	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 КРУПНОЙ	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 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																					
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	
Обед																					
ОВОЦЫ 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 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	10,00	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		
Подник																						
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 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
	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:	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 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ репентуры	
			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	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 / 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 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
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
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	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 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	1 720,8	1,2	42,8	2,3	21,6	0,0	1,1	628,6	283,8	1 167,3	18,6	3 169,4	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	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 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	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	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	ТГК
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	ТГК
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	ТГК
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	ТГК
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	ТГК
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 ПШ	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	К, мг	Г, 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 КРУПНОЙ 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																						
ЛАНШЕВНИК 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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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