

УТВЕРЖДЕНО
Индивидуальный предприниматель
И.А. Лульментьева
"30" 09 2023 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор *Людмила Александровна*
С.А. Лульментьева *Россия*
"30 августа" 2023 г.

Основное циклическое меню приготавливаемых блюд на летне-осенний период для возрастной категории детей 12-18 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 | 180 | | 7,0 | 4,4 | 27,0 | 175,8 | 0,15 | 0,45 | 0,01 | 1,23 | 0,00 | 0,12 | 111,16 | 54,80 | 175,58 | 1,47 | 252,06 | 10,03 | 0,02 | 0,00 | 184 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 50 | | 6,9 | 6,8 | 15,4 | 151,4 | 0,04 | 0,14 | 0,06 | 0,06 | 0,00 | 0,07 | 181,70 | 10,90 | 119,50 | 0,50 | 45,20 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА СО 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 | 70 | | 3,9 | 0,8 | 34,6 | 160,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 7,32 | 18,2 | 12,4 | 87,8 | 535,1 | 0,22 | 10,59 | 0,08 | 1,92 | 0 | 0,21 | 316,96 | 75,5 | 306,08 | 4,17 | 575,86 | 12,03 | 0,04 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 | 0,02 | 7,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 41,00 | 15,00 | 37,00 | 0,70 | 315,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | тгк |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | | 2,6 | 2,9 | 17,8 | 108,1 | 0,08 | 6,83 | 0,21 | 1,23 | 0,00 | 0,05 | 35,32 | 22,24 | 54,23 | 0,99 | 410,38 | 4,20 | 0,03 | 0,00 | 103 |
| ЩОРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ | 180 | | 12,4 | 5,1 | 32,0 | 223,3 | 0,35 | 4,52 | 0,01 | 5,88 | 0,00 | 0,12 | 73,94 | 52,83 | 143,58 | 3,50 | 695,64 | 7,47 | 0,02 | 0,00 | 200 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25 | 115 | | 12,6 | 8,0 | 15,1 | 183,3 | 0,10 | 0,19 | 0,01 | 3,55 | 0,00 | 0,09 | 52,51 | 46,67 | 188,90 | 1,48 | 335,38 | 95,65 | 0,40 | 0,01 | 234 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | | 0,2 | 0,0 | 1,3 | 2,2 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12,28 | 5,40 | 6,68 | 0,67 | 22,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 0,00 | 0,06 | 12,60 | 13,30 | 60,90 | 2,80 | 95,20 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 955 | 10,31 | 37,4 | 25,7 | 123,7 | 873,4 | 0,74 | 18,58 | 0,42 | 12,98 | 0 | 0,4 | 236,85 | 168,64 | 524,89 | 10,94 | 1926,13 | 111,24 | 0,46 | 0,01 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ПАРОВОЙ | 200 | | 15,4 | 18,3 | 7,8 | 258,8 | 0,10 | 1,55 | 1,50 | 4,69 | 2,29 | 0,49 | 148,36 | 39,52 | 256,80 | 2,98 | 360,96 | 29,60 | 0,08 | 0,03 | 225 |
| КАКАО С 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 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 3,4 | 0,7 | 29,6 | 137,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 460 | 3,62 | 22,6 | 22 | 43,4 | 460,3 | 0,13 | 2,07 | 1,52 | 4,69 | 2,29 | 0,6 | 259,42 | 67,01 | 352,38 | 3,85 | 567,65 | 38,6 | 0,08 | 0,03 | |
| Всего за день: | | 21,24 | 78,2 | 60,1 | 254,9 | 1 868,8 | 1,1 | 31,2 | 2,0 | 19,6 | 2,3 | 1,2 | 813,2 | 311,2 | 1 183,4 | 19,0 | 3 069,6 | 161,9 | 0,6 | 0,0 | |

2 день. 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | |
|--|--------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ / | 100 | | 0,6 | 0,1 | 1,6 | 10,0 | 0,03 | 4,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 |
| КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ | 180 | | 5,6 | 4,2 | 36,7 | 207,1 | 0,12 | 0,25 | 0,00 | 1,52 | 0,00 | 0,04 | 55,67 | 28,02 | 179,78 | 1,13 | 128,73 | 0,15 | 0,05 | 0,02 | ТТК |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 120/25 | 145 | | 18,3 | 15,7 | 10,2 | 254,9 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,11 | 20,70 | 22,74 | 157,64 | 2,38 | 333,28 | 7,23 | 0,05 | 0,00 | 281 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШВИПОВНИКА БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ | 200 | | 0,7 | 0,3 | 10,3 | 55,1 | 0,01 | 88,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 18,90 | 4,86 | 3,06 | 0,54 | 10,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 388 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | | 3,9 | 0,8 | 34,6 | 160,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 9,04 | 31,4 | 21,3 | 108,5 | 759 | 0,27 | 92,34 | 0,17 | 2,99 | 0 | 0,24 | 102,17 | 65,52 | 365,68 | 4,65 | 511,31 | 7,38 | 0,1 | 0,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | | 1,4 | 6,1 | 8,3 | 93,5 | 0,01 | 3,88 | 0,00 | 2,66 | 0,00 | 0,03 | 32,30 | 19,21 | 37,66 | 1,22 | 279,36 | 6,79 | 0,02 | 0,00 | 52 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 250 | | 1,9 | 5,0 | 6,7 | 80,0 | 0,03 | 14,84 | 0,22 | 2,27 | 0,00 | 0,03 | 58,26 | 19,64 | 35,86 | 0,95 | 199,68 | 2,91 | 0,02 | 0,00 | 87 |
| ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ | 200 | | 19,8 | 21,2 | 31,7 | 396,9 | 0,10 | 1,29 | 0,36 | 4,22 | 0,00 | 0,14 | 37,72 | 36,99 | 275,72 | 2,30 | 293,99 | 6,24 | 0,14 | 0,03 | 291 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ СО СТЕВИЕЙ | 200 | | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 5,3 | 0,00 | 2,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,43 | 3,65 | 3,17 | 0,14 | 26,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 436 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 840 | 7,45 | 29,6 | 32,9 | 89,4 | 772,4 | 0,29 | 22,57 | 0,58 | 11,03 | 0 | 0,26 | 160,91 | 102,19 | 429,51 | 7,41 | 919,35 | 18,74 | 0,19 | 0,03 | |
| Подник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ | 200 | | 21,8 | 17,1 | 27,5 | 356,4 | 0,11 | 2,02 | 0,07 | 2,68 | 0,18 | 0,28 | 199,04 | 39,66 | 257,36 | 2,48 | 342,72 | 5,88 | 0,03 | 0,03 | 224 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/ | 220 | | 6,4 | 5,5 | 8,8 | 116,6 | 0,09 | 1,54 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,37 | 264,00 | 30,80 | 209,00 | 0,22 | 321,20 | 19,80 | 0,04 | 0,00 | 386 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 3,4 | 0,7 | 29,6 | 137,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 480 | 5,49 | 31,6 | 23,3 | 65,9 | 610,9 | 0,2 | 3,56 | 0,13 | 2,83 | 0,18 | 0,65 | 463,04 | 70,46 | 466,36 | 2,7 | 663,92 | 25,68 | 0,07 | 0,03 | |
| Всего за день: | | 21,98 | 92,6 | 77,5 | 263,8 | 2 142,3 | 0,8 | 118,5 | 0,9 | 16,9 | 0,2 | 1,2 | 726,1 | 238,2 | 1 261,6 | 14,8 | 2 094,6 | 51,8 | 0,4 | 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 | I, мкг | F, мг | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | | 1,3 | 5,2 | 7,4 | 80,7 | 0,03 | 24,69 | 0,35 | 2,42 | 0,00 | 0,04 | 37,11 | 16,03 | 29,10 | 1,35 | 209,89 | 2,83 | 0,02 | 0,00 | 46 | |
| ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ ПАРОВОЙ | 200 | | 29,7 | 31,6 | 4,2 | 419,9 | 0,13 | 0,28 | 0,61 | 6,15 | 5,01 | 0,91 | 174,92 | 31,13 | 435,11 | 5,20 | 402,85 | 50,84 | 0,11 | 0,06 | 226 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ | 200 | | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | | 3,9 | 0,8 | 34,6 | 160,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| СУХОФРУКТЫ/КУРАГА/ | 75 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 675 | 5,19 | 37,2 | 37,8 | 62,3 | 732,5 | 0,21 | 24,97 | 0,96 | 9,16 | 5,01 | 0,97 | 227,03 | 58,86 | 489,41 | 7,15 | 652,04 | 53,67 | 0,13 | 0,06 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ / | 100 | | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 | 0,06 | 25,00 | 0,17 | 0,39 | 0,00 | 0,04 | 14,00 | 20,00 | 26,00 | 1,00 | 290,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ | 250 | | 1,8 | 2,6 | 10,0 | 71,3 | 0,05 | 8,03 | 0,20 | 1,18 | 0,00 | 0,04 | 41,01 | 18,67 | 48,50 | 0,82 | 246,79 | 2,96 | 0,02 | 0,00 | 98 | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | | 3,4 | 5,3 | 21,1 | 151,8 | 0,11 | 15,20 | 0,39 | 1,63 | 0,00 | 0,09 | 47,93 | 34,52 | 80,76 | 1,44 | 681,66 | 7,79 | 0,04 | 0,00 | 143 | |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 120 | | 16,8 | 4,5 | 3,8 | 123,3 | 0,10 | 1,37 | 0,02 | 1,44 | 0,00 | 0,14 | 93,81 | 57,24 | 257,81 | 1,05 | 517,33 | 153,12 | 0,63 | 0,01 | 228 | |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ | 200 | | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 10,50 | 3,82 | 3,71 | 0,37 | 13,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | 338 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 0,00 | 0,06 | 12,60 | 13,30 | 60,90 | 2,80 | 95,20 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 1040 | 7,45 | 29,7 | 13,7 | 89,4 | 608,8 | 0,51 | 59,62 | 0,79 | 7,2 | 0 | 0,41 | 240,45 | 162,15 | 505,48 | 10,08 | 2147,79 | 171,79 | 0,7 | 0,01 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ | 210 | | 19,9 | 19,3 | 25,4 | 355,5 | 0,18 | 16,24 | 0,63 | 1,72 | 0,00 | 0,22 | 66,05 | 59,20 | 244,87 | 3,46 | 956,79 | 13,95 | 0,16 | 0,02 | 284 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА | 200 | | 1,5 | 1,2 | 3,5 | 27,4 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 59,47 | 8,97 | 39,71 | 0,41 | 85,86 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 378 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | 3,4 | 0,7 | 29,6 | 137,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 470 | 4,88 | 24,8 | 21,2 | 58,5 | 520,8 | 0,19 | 16,52 | 0,64 | 1,72 | 0 | 0,28 | 125,52 | 68,17 | 284,58 | 3,87 | 1042,65 | 18,45 | 0,16 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 17,52 | 91,7 | 72,7 | 210,2 | 1 862,1 | 0,9 | 101,1 | 2,4 | 18,1 | 5,0 | 1,7 | 593,0 | 289,2 | 1 279,5 | 21,1 | 3 842,5 | 243,9 | 1,0 | 0,1 | | |

4 день 1 недели

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

5 день. 1 неделя

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

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

1 день. 2 недели

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

2 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | |
|---------------------------------------|--------------|-------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/ | 100 | | 1,3 | 0,1 | 6,9 | 35,0 | 0,06 | 5,00 | 2,49 | 0,63 | 0,00 | 0,07 | 51,00 | 38,00 | 55,00 | 1,00 | 200,00 | 5,00 | 0,06 | 0,00 | ТТК |
| ПОРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ | 180 | | 12,4 | 5,1 | 32,0 | 223,3 | 0,35 | 4,52 | 0,01 | 5,88 | 0,00 | 0,12 | 73,94 | 52,83 | 143,58 | 3,50 | 695,64 | 7,47 | 0,02 | 0,00 | 200 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕКА | 120 | | 18,0 | 21,7 | 19,4 | 344,0 | 0,10 | 0,59 | 0,06 | 3,56 | 0,00 | 0,13 | 29,78 | 34,94 | 190,64 | 2,77 | 238,75 | 4,90 | 0,10 | 0,02 | 295 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/ | 200 | | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 0,08 | 1,40 | 0,05 | 0,14 | 0,00 | 0,34 | 240,00 | 28,00 | 190,00 | 0,20 | 292,00 | 18,00 | 0,04 | 0,00 | 386 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | | 3,9 | 0,8 | 34,6 | 160,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 9,67 | 43,7 | 32,9 | 116 | 940,2 | 0,64 | 11,51 | 2,61 | 10,8 | 0 | 0,68 | 401,62 | 163,67 | 604,42 | 8,07 | 1465,09 | 35,37 | 0,22 | 0,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | | 1,2 | 5,0 | 5,7 | 74,0 | 0,02 | 10,32 | 0,32 | 2,39 | 0,00 | 0,03 | 35,86 | 14,67 | 25,11 | 1,12 | 194,09 | 2,80 | 0,01 | 0,00 | ТТК 2 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | | 2,0 | 5,2 | 14,7 | 113,8 | 0,07 | 5,77 | 0,19 | 2,42 | 0,00 | 0,05 | 29,06 | 22,32 | 59,09 | 0,90 | 419,06 | 3,87 | 0,03 | 0,00 | 96 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ | 200 | | 15,7 | 18,4 | 33,4 | 361,8 | 0,22 | 15,88 | 0,05 | 3,03 | 0,00 | 0,20 | 32,01 | 55,01 | 214,89 | 3,07 | 1 219,41 | 13,55 | 0,13 | 0,01 | 299 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | | 0,1 | 0,1 | 2,4 | 6,8 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 3,18 | 1,49 | 0,30 | 42,40 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 401 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 0,00 | 0,06 | 12,60 | 13,30 | 60,90 | 2,80 | 95,20 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | |
| СУХОФРУКТЫ | 50 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 890 | 7,99 | 25,1 | 29,4 | 95,9 | 746,6 | 0,47 | 32,57 | 0,56 | 9,86 | 0 | 0,35 | 125,73 | 115,08 | 378,28 | 8,59 | 1995,96 | 24,44 | 0,17 | 0,01 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПЕРЛОВАЯ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ | 200 | | 15,1 | 15,4 | 31,7 | 325,8 | 0,08 | 0,94 | 0,35 | 4,63 | 0,00 | 0,10 | 41,22 | 35,76 | 237,32 | 2,41 | 330,99 | 5,56 | 0,07 | 0,02 | 323 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,04 | 0,00 | 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/ | 85 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 485 | 3,98 | 19,4 | 17,8 | 47,7 | 424,9 | 0,15 | 1,41 | 0,36 | 5,07 | 0 | 0,22 | 144,76 | 56,69 | 333,82 | 3,57 | 510,3 | 14,78 | 0,07 | 0,02 | |
| Всего за день: | 21,63 | 88,2 | 80,1 | 259,6 | 2 111,7 | 1,3 | 45,5 | 3,5 | 25,7 | 0,0 | 1,3 | 672,1 | 335,4 | 1 316,5 | 20,2 | 3 971,4 | 74,6 | 0,5 | 0,1 | | |

3 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | | |
|---|--------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|-------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 100 | | 2,3 | 7,4 | 10,8 | 121,1 | 0,07 | 6,61 | 1,48 | 3,88 | 0,00 | 0,08 | 41,83 | 37,63 | 59,57 | 1,31 | 390,78 | 6,31 | 0,04 | 0,00 | 54 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ | 260 | | 20,2 | 21,3 | 15,0 | 333,4 | 0,14 | 14,60 | 0,95 | 2,05 | 0,00 | 0,20 | 75,99 | 52,30 | 225,35 | 3,00 | 679,86 | 12,83 | 0,16 | 0,02 | 29 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА СО 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 | 349 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | | 3,9 | 0,8 | 34,6 | 160,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,02 | 6,90 | 9,90 | 25,20 | 0,60 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 660 | 6,38 | 28,7 | 29,7 | 76,5 | 686,4 | 0,26 | 21,21 | 2,43 | 6,52 | 0 | 0,3 | 132,82 | 101,63 | 310,12 | 4,91 | 1109,94 | 19,14 | 0,2 | 0,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | | 1,4 | 2,1 | 8,3 | 57,5 | 0,01 | 3,88 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,03 | 32,30 | 19,21 | 37,58 | 1,22 | 279,36 | 6,79 | 0,02 | 0,00 | 52 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250 | | 2,1 | 6,6 | 11,1 | 116,6 | 0,07 | 8,51 | 0,21 | 2,34 | 0,00 | 0,06 | 43,40 | 22,05 | 52,28 | 0,93 | 377,57 | 4,80 | 0,02 | 0,00 | 99 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ | 180 | | 5,3 | 2,9 | 36,3 | 193,3 | 0,05 | 0,01 | 0,01 | 2,05 | 0,00 | 0,04 | 38,82 | 22,26 | 167,96 | 1,06 | 108,93 | 1,08 | 0,03 | 0,02 | 171.3 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25 | 125 | | 13,9 | 10,7 | 16,6 | 223,2 | 0,11 | 0,20 | 0,03 | 3,44 | 0,07 | 0,10 | 56,42 | 51,61 | 209,26 | 1,64 | 371,11 | 106,15 | 0,45 | 0,01 | 234 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,2 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 10,50 | 3,82 | 3,71 | 0,37 | 13,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 945 | 9,48 | 29,2 | 22,9 | 113,8 | 788,5 | 0,39 | 12,62 | 0,25 | 10,69 | 0,07 | 0,3 | 199,64 | 141,65 | 547,89 | 8,02 | 1269,58 | 121,62 | 0,53 | 0,03 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 180 | | 15,5 | 15,0 | 16,4 | 263,6 | 0,12 | 12,00 | 0,62 | 2,46 | 0,00 | 0,15 | 54,42 | 44,67 | 176,27 | 2,92 | 718,76 | 11,07 | 0,07 | 0,00 | 274 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/ | 220 | | 6,4 | 5,5 | 8,8 | 116,6 | 0,09 | 1,54 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,37 | 264,00 | 30,80 | 209,00 | 0,22 | 321,20 | 19,80 | 0,04 | 0,00 | 386 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 0,00 | 0,06 | 12,60 | 13,30 | 60,90 | 2,80 | 95,20 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 470 | 4,58 | 26,5 | 21,1 | 54,9 | 523 | 0,34 | 13,54 | 0,68 | 4,15 | 0 | 0,58 | 331,02 | 88,77 | 446,17 | 5,94 | 1135,16 | 34,79 | 0,11 | 0 | |
| Всего за день: | | 20,43 | 84,4 | 73,7 | 245,2 | 1 997,9 | 1,0 | 47,4 | 3,4 | 21,4 | 0,1 | 1,2 | 663,5 | 332,1 | 1 304,2 | 18,9 | 3 514,7 | 175,6 | 0,8 | 0,1 | |

4 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № 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 / | 100 | | 0,6 | 0,1 | 1,6 | 10,0 | 0,03 | 4,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | | 6,5 | 4,3 | 41,8 | 231,7 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 2,79 | 0,00 | 0,02 | 35,57 | 12,71 | 50,00 | 1,18 | 76,53 | 0,92 | 0,01 | 0,02 | 309 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 120 | | 18,2 | 18,7 | 4,1 | 257,3 | 0,05 | 0,86 | 0,29 | 2,19 | 0,00 | 0,11 | 32,08 | 25,35 | 165,65 | 2,48 | 374,97 | 8,20 | 0,06 | 0,00 | 246 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ | 180 | | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 1,2 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,85 | 3,23 | 3,71 | 0,37 | 12,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 378 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | | 3,9 | 0,8 | 34,6 | 160,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 690 | 8,61 | 32,4 | 24,1 | 103,3 | 755,8 | 0,22 | 4,96 | 0,29 | 5,76 | 0 | 0,18 | 84,7 | 54,49 | 252,96 | 4,83 | 515,92 | 9,12 | 0,08 | 0,02 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "КУБАНОЧКА" | 100 | | 1,7 | 5,1 | 5,0 | 74,2 | 0,03 | 15,01 | 0,30 | 2,30 | 0,00 | 0,04 | 51,66 | 20,25 | 34,26 | 0,90 | 214,20 | 2,52 | 0,02 | 0,00 | ТТК |
| БОРЩ ПО-КУБАНСКИ | 250 | | 2,7 | 5,1 | 13,8 | 113,4 | 0,06 | 14,71 | 0,26 | 2,43 | 0,00 | 0,06 | 66,67 | 33,48 | 63,77 | 1,50 | 535,78 | 6,60 | 0,04 | 0,00 | ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ | 180 | | 8,8 | 11,2 | 25,8 | 240,9 | 0,14 | 12,17 | 0,06 | 1,28 | 0,00 | 0,15 | 206,34 | 39,71 | 188,88 | 1,74 | 851,35 | 8,43 | 0,05 | 0,00 | ТТК |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК" | 100 | | 13,9 | 14,9 | 13,3 | 243,3 | 0,08 | 3,26 | 0,06 | 2,03 | 0,17 | 0,13 | 35,66 | 26,86 | 152,27 | 2,21 | 218,11 | 5,76 | 0,08 | 0,01 | ТТК |
| УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ПИПОВНИКА СО СТЕВИЕЙ | 180 | | 0,4 | 0,2 | 6,8 | 34,4 | 0,01 | 55,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 14,04 | 3,53 | 1,91 | 0,34 | 6,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 142,8 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,54 | 0,00 | 0,06 | 12,60 | 13,30 | 60,90 | 2,80 | 95,20 | 3,92 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | 920 | 9,54 | 35,2 | 37,3 | 114,5 | 943,7 | 0,51 | 100,15 | 0,78 | 10,36 | 0,17 | 0,49 | 396,17 | 150,33 | 535,59 | 10,29 | 1973,03 | 27,23 | 0,2 | 0,01 | |
| Подник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ГП | 100 | | 8,5 | 8,0 | 95,0 | 2,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,29 | 0,77 | 0,02 | 1,32 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 422 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 0,05 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 13,20 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 15 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА | 200 | | 0,2 | 0,2 | 4,8 | 18,2 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,01 | 12,73 | 4,43 | 3,96 | 0,79 | 111,72 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 342.1 |
| Итого за прием пищи: | 315 | 8,32 | 12,2 | 12,6 | 99,8 | 75,7 | 0,02 | 1,71 | 0,05 | 0,34 | 0 | 0,06 | 144,92 | 9,97 | 79,73 | 0,96 | 126,24 | 0,83 | 0,01 | 0 | |
| Всего за день: | | | 79,8 | 74,0 | 317,6 | 1 775,2 | 0,8 | 106,8 | 1,1 | 16,5 | 0,2 | 0,7 | 625,8 | 214,8 | 868,3 | 16,1 | 2 615,2 | 37,2 | 0,3 | 0,0 | |

5 день. 2 недели

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

6 день 2 недели

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

12

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | |
| ЗАВТРАКИ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ | 674,17 | 7,78 | 31,58 | 21,50 | 93,37 | 696,73 | 0,30 | 39,00 | 0,96 | 5,32 | 0,47 | 0,43 | 257,73 | 98,46 | 406,21 | 5,29 | 937,50 | 48,64 | 0,19 | 0,02 | |
| ОБЕДЫ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ | 936,25 | 8,55 | 32,53 | 28,77 | 102,61 | 798,74 | 0,48 | 38,28 | 0,68 | 9,90 | 0,10 | 0,38 | 218,95 | 144,12 | 473,30 | 9,55 | 1638,09 | 59,90 | 0,28 | 0,01 | |
| ПОЛДНИКИ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ | 406,00 | 4,08 | 17,82 | 14,82 | 49,01 | 354,73 | 0,16 | 14,97 | 0,43 | 3,18 | 0,25 | 0,32 | 203,28 | 58,71 | 279,05 | 3,51 | 623,28 | 34,44 | 0,13 | 0,01 | |
| ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ | | 20,42 | 81,93 | 65,09 | 244,99 | 1850,21 | 0,94 | 92,24 | 2,06 | 18,40 | 0,82 | 1,14 | 679,96 | 301,30 | 1158,56 | 18,35 | 3198,87 | 142,97 | 0,60 | 0,04 | |

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