

УТВЕРЖДЕНО  
 Исполнительный директор  
 ГБОУ ТО "Тулесменты"



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

1 день 1 недели



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>6,12</b>	<b>15,9</b>	<b>12,9</b>	<b>73,4</b>	<b>474,3</b>	<b>0,2</b>	<b>10,51</b>	<b>0,09</b>	<b>1,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>298,53</b>	<b>66,34</b>	<b>277,06</b>	<b>3,93</b>	<b>534,12</b>	<b>10,36</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60		1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	тгк
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ 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 120г/	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>8,11</b>	<b>35,1</b>	<b>18,6</b>	<b>97,3</b>	<b>696,1</b>	<b>0,61</b>	<b>13,69</b>	<b>0,29</b>	<b>10,27</b>	<b>0</b>	<b>0,34</b>	<b>205,64</b>	<b>154,11</b>	<b>500,98</b>	<b>9,17</b>	<b>1655,66</b>	<b>139,54</b>	<b>0,57</b>	<b>0,01</b>	
<b>Полдник</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>2,63</b>	<b>17,5</b>	<b>17,2</b>	<b>31,6</b>	<b>349,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,69</b>	<b>1,14</b>	<b>3,53</b>	<b>1,72</b>	<b>0,48</b>	<b>222,32</b>	<b>57,13</b>	<b>288,21</b>	<b>3,1</b>	<b>477,41</b>	<b>31,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>16,86</b>	<b>68,5</b>	<b>48,7</b>	<b>202,3</b>	<b>1 520,3</b>	<b>0,9</b>	<b>25,9</b>	<b>1,5</b>	<b>15,6</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>726,5</b>	<b>277,6</b>	<b>1 066,3</b>	<b>16,2</b>	<b>2 667,2</b>	<b>181,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	

## 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>6,40</b>	<b>26,9</b>	<b>20,2</b>	<b>76,8</b>	<b>603,7</b>	<b>0,19</b>	<b>90,67</b>	<b>0,17</b>	<b>2,15</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>85,99</b>	<b>50,96</b>	<b>310,62</b>	<b>3,86</b>	<b>451,22</b>	<b>7,36</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200		1,5	4,0	5,3	64,0	0,02	11,87	0,17	1,81	0,00	0,03	46,60	15,71	28,68	0,76	159,70	2,33	0,02	0,00	87
ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	150		14,9	15,9	23,8	298,0	0,07	0,96	0,27	3,18	0,00	0,11	28,29	27,74	206,82	1,73	220,50	4,68	0,10	0,02	291
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,0	1,4	5,3	0,00	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	14,43	3,65	3,17	0,14	26,72	0,00	0,00	0,00	436
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200		0,0	0,0	0,0	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>5,56</b>	<b>22,1</b>	<b>24,1</b>	<b>66,7</b>	<b>573,3</b>	<b>0,22</b>	<b>17,72</b>	<b>0,44</b>	<b>8,07</b>	<b>0</b>	<b>0,21</b>	<b>122,3</b>	<b>74,72</b>	<b>321,57</b>	<b>5,76</b>	<b>668,34</b>	<b>13,88</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>11,96</b>	<b>49,0</b>	<b>44,3</b>	<b>143,5</b>	<b>1 177,0</b>	<b>0,4</b>	<b>108,4</b>	<b>0,6</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>208,3</b>	<b>125,7</b>	<b>632,2</b>	<b>9,6</b>	<b>1 119,6</b>	<b>21,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	

## 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	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>3,68</b>	<b>30</b>	<b>28,9</b>	<b>44,2</b>	<b>553,8</b>	<b>0,27</b>	<b>15,06</b>	<b>0,69</b>	<b>8,06</b>	<b>4</b>	<b>0,81</b>	<b>185,77</b>	<b>54,33</b>	<b>434,57</b>	<b>7,77</b>	<b>556,27</b>	<b>45,73</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ /	60		0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200		1,4	2,1	8,0	57,0	0,04	6,43	0,16	0,94	0,00	0,03	32,82	14,94	38,82	0,66	197,58	2,37	0,02	0,00	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170		3,2	5,0	19,9	143,5	0,11	14,35	0,37	1,53	0,00	0,08	45,45	32,62	76,31	1,36	643,92	7,38	0,04	0,00	143
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90		12,6	4,8	2,8	106,8	0,08	1,02	0,02	1,11	0,03	0,11	70,56	42,93	193,66	0,79	388,30	114,84	0,47	0,01	228
ЧАЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,0	1,2	1,2	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,50	3,82	3,71	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	376
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>6,27</b>	<b>23,2</b>	<b>12,9</b>	<b>75,2</b>	<b>519,3</b>	<b>0,42</b>	<b>46,82</b>	<b>0,66</b>	<b>5,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0,32</b>	<b>197,33</b>	<b>130,41</b>	<b>399,4</b>	<b>8,38</b>	<b>1788,61</b>	<b>130,59</b>	<b>0,54</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>9,95</b>	<b>53,2</b>	<b>41,8</b>	<b>119,4</b>	<b>1 073,1</b>	<b>0,7</b>	<b>61,9</b>	<b>1,4</b>	<b>14,0</b>	<b>4,0</b>	<b>1,1</b>	<b>383,1</b>	<b>184,7</b>	<b>834,0</b>	<b>16,2</b>	<b>2 344,9</b>	<b>176,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	

## 4 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
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>5,39</b>	<b>49,4</b>	<b>26,4</b>	<b>64,7</b>	<b>710,7</b>	<b>0,32</b>	<b>11,95</b>	<b>0,18</b>	<b>2,27</b>	<b>0,18</b>	<b>0,87</b>	<b>590,26</b>	<b>98,16</b>	<b>680,2</b>	<b>6,4</b>	<b>969,94</b>	<b>27,91</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	
<b>Обед</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>7,37</b>	<b>34,4</b>	<b>27,1</b>	<b>88,4</b>	<b>739,5</b>	<b>0,49</b>	<b>8,42</b>	<b>0,38</b>	<b>10,55</b>	<b>0</b>	<b>0,41</b>	<b>208,26</b>	<b>210,34</b>	<b>531,83</b>	<b>10,72</b>	<b>1160,39</b>	<b>23,53</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>12,76</b>	<b>83,8</b>	<b>53,5</b>	<b>153,1</b>	<b>1 450,2</b>	<b>0,8</b>	<b>20,4</b>	<b>0,6</b>	<b>12,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>798,5</b>	<b>308,5</b>	<b>1 212,0</b>	<b>17,1</b>	<b>2 130,3</b>	<b>51,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	

## 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>6,79</b>	<b>23,9</b>	<b>5,6</b>	<b>81,5</b>	<b>472</b>	<b>0,42</b>	<b>28,66</b>	<b>0,12</b>	<b>3,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,26</b>	<b>115,24</b>	<b>115,15</b>	<b>368,06</b>	<b>6,16</b>	<b>1586,12</b>	<b>128,74</b>	<b>0,53</b>	<b>0,01</b>	
<b>Обед</b>																					
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/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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>6,80</b>	<b>32,6</b>	<b>33,1</b>	<b>81,6</b>	<b>755,8</b>	<b>0,32</b>	<b>17,92</b>	<b>0,46</b>	<b>9,5</b>	<b>1,01</b>	<b>0,41</b>	<b>229,34</b>	<b>78,42</b>	<b>391,27</b>	<b>7,83</b>	<b>891,63</b>	<b>24,12</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>13,59</b>	<b>56,5</b>	<b>38,7</b>	<b>163,1</b>	<b>1 227,8</b>	<b>0,7</b>	<b>46,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,7</b>	<b>344,6</b>	<b>193,6</b>	<b>759,3</b>	<b>14,0</b>	<b>2 477,8</b>	<b>152,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>		

## 1 день 2 неделя

Принем 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУТЫ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>6,55</b>	<b>20,1</b>	<b>11,1</b>	<b>78,6</b>	<b>503,3</b>	<b>0,35</b>	<b>89,02</b>	<b>0,24</b>	<b>4,85</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>354,02</b>	<b>137,55</b>	<b>398,16</b>	<b>6,18</b>	<b>562,51</b>	<b>19,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60		1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	тгк
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4,6	4,3	14,8	116,8	0,14	5,18	0,19	3,30	0,00	0,05	39,45	28,01	64,06	1,59	383,62	3,33	0,03	0,00	102
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	150		3,1	6,1	14,0	125,9	0,05	29,86	0,01	2,85	0,00	0,06	78,73	25,91	49,96	2,22	398,35	5,50	0,02	0,00	322
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130		18,5	17,1	15,9	293,3	0,07	1,51	0,02	1,92	0,00	0,12	24,68	26,26	168,69	2,57	389,28	7,95	0,05	0,00	278
ЧАЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,0	1,2	1,2	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,50	3,82	3,71	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	376
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / АПЕЛЬСИНЫ/	150		1,4	0,3	12,0	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>7,81</b>	<b>33,6</b>	<b>33,6</b>	<b>93,7</b>	<b>759,5</b>	<b>0,39</b>	<b>40,77</b>	<b>0,33</b>	<b>9,56</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>191,56</b>	<b>109,1</b>	<b>368,92</b>	<b>9,57</b>	<b>1467,06</b>	<b>19,58</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>14,36</b>	<b>53,7</b>	<b>44,7</b>	<b>172,3</b>	<b>1 262,8</b>	<b>0,7</b>	<b>129,8</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>545,6</b>	<b>246,7</b>	<b>767,1</b>	<b>15,8</b>	<b>2 029,6</b>	<b>39,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	

## 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	60		0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	ТТК
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ	150		10,3	4,2	26,8	186,6	0,29	3,77	0,00	4,92	0,00	0,10	61,76	44,20	120,07	2,93	581,33	6,23	0,02	0,00	200
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	90		13,5	16,2	14,5	258,0	0,08	0,44	0,04	2,67	0,00	0,10	22,42	26,21	143,00	2,08	179,07	3,67	0,08	0,01	295
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	220		6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>7,12</b>	<b>35,8</b>	<b>26,5</b>	<b>85,4</b>	<b>731,6</b>	<b>0,62</b>	<b>8,75</b>	<b>1,59</b>	<b>9,61</b>	<b>0</b>	<b>0,66</b>	<b>392,38</b>	<b>140,11</b>	<b>565,37</b>	<b>8,23</b>	<b>1295,4</b>	<b>35,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	
<b>Обед</b>																					
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
КОМПЮТ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>7,04</b>	<b>20,3</b>	<b>21,8</b>	<b>84,5</b>	<b>613,3</b>	<b>0,4</b>	<b>32,74</b>	<b>0,38</b>	<b>7,66</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>97,59</b>	<b>92,39</b>	<b>303,72</b>	<b>7,18</b>	<b>1413,16</b>	<b>17,48</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>14,16</b>	<b>56,1</b>	<b>48,3</b>	<b>169,9</b>	<b>1 344,9</b>	<b>1,0</b>	<b>41,5</b>	<b>2,0</b>	<b>17,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>490,0</b>	<b>232,5</b>	<b>869,1</b>	<b>15,4</b>	<b>2 708,6</b>	<b>53,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	

## 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																						
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>4,13</b>	<b>17</b>	<b>16,4</b>	<b>49,5</b>	<b>413,3</b>	<b>0,24</b>	<b>13,78</b>	<b>1,53</b>	<b>5,18</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>	<b>96,14</b>	<b>73,37</b>	<b>224,76</b>	<b>5</b>	<b>759,18</b>	<b>14,31</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																						
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>7,71</b>	<b>25,8</b>	<b>18,9</b>	<b>92,5</b>	<b>649,4</b>	<b>0,35</b>	<b>11,07</b>	<b>0,23</b>	<b>9,7</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>174,2</b>	<b>122,18</b>	<b>482,88</b>	<b>6,84</b>	<b>1107,58</b>	<b>118,72</b>	<b>0,51</b>	<b>0,03</b>		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>11,83</b>	<b>42,8</b>	<b>35,3</b>	<b>142,0</b>	<b>1 062,7</b>	<b>0,6</b>	<b>24,9</b>	<b>1,8</b>	<b>14,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>270,3</b>	<b>195,6</b>	<b>707,6</b>	<b>11,8</b>	<b>1 866,8</b>	<b>133,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ /	60		0,4	0,1	1,0	6,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	3,5	34,7	192,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120		18,2	18,7	4,1	257,3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	180		0,1	0,0	1,1	1,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>5,18</b>	<b>27,4</b>	<b>22,7</b>	<b>62,1</b>	<b>558,9</b>
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	60		1,0	3,1	3,0	44,6
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200		2,2	4,1	11,0	90,7
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	150		7,0	8,8	21,5	194,9
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90		12,5	13,4	12,0	218,6
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА СО СТЕВИЕЙ	180		0,4	0,2	6,8	34,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>7,13</b>	<b>27,9</b>	<b>30,1</b>	<b>85,5</b>	<b>732,6</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>4,40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>12,30</b>	<b>55,3</b>	<b>52,8</b>	<b>147,6</b>	<b>1 291,5</b>

4 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры
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**

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
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
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
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
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	
<b>0,23</b>	<b>3,33</b>	<b>0,29</b>	<b>5,61</b>	<b>0</b>	<b>0,19</b>	<b>78,55</b>	<b>48,64</b>	<b>254,37</b>	<b>5,83</b>	<b>519,29</b>	<b>11,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	

**Обед**

0,02	8,99	0,18	1,38	0,00	0,02	30,97	12,13	20,56	0,54	128,37	1,52	0,01	0,00	ТТК
0,05	11,74	0,21	1,95	0,00	0,05	53,24	26,74	50,95	1,20	428,05	5,28	0,03	0,00	ТТК
0,12	10,14	0,05	1,07	0,00	0,12	159,59	32,64	150,79	1,44	708,00	7,02	0,04	0,00	ТТК
0,07	2,94	0,06	1,81	0,15	0,12	32,22	24,18	137,02	1,99	196,31	5,18	0,07	0,01	ТТК
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
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	
0,09	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	
<b>0,39</b>	<b>88,81</b>	<b>0,6</b>	<b>7,7</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>303,66</b>	<b>115,32</b>	<b>421,53</b>	<b>7,91</b>	<b>1561,32</b>	<b>21,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>	

<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>0,6</b>	<b>92,1</b>	<b>0,9</b>	<b>13,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>382,2</b>	<b>164,0</b>	<b>675,9</b>	<b>13,7</b>	<b>2 080,6</b>	<b>33,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	

## 5 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>5,34</b>	<b>23,3</b>	<b>9,9</b>	<b>64,1</b>	<b>452,5</b>	<b>0,31</b>	<b>124,09</b>	<b>2,19</b>	<b>4,04</b>	<b>0,3</b>	<b>0,34</b>	<b>201,97</b>	<b>123,1</b>	<b>353,54</b>	<b>6,33</b>	<b>1008,71</b>	<b>119,91</b>	<b>0,51</b>	<b>0,01</b>	
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ТОМАТЫ/	60		0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200		2,1	2,4	15,3	91,4	0,09	5,28	0,16	0,97	0,00	0,05	23,71	28,54	58,79	1,09	396,96	3,64	0,02	0,00	101
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	150		11,7	14,2	6,7	204,6	0,04	12,31	0,02	2,52	0,08	0,11	53,32	23,28	122,61	2,01	334,87	8,09	0,03	0,00	162
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,1	2,4	6,8	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	11,60	3,18	1,49	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00	401
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
СУХОФРУКТЫ	100		0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>4,83</b>	<b>19,4</b>	<b>17,3</b>	<b>57,9</b>	<b>466,6</b>	<b>0,29</b>	<b>33,19</b>	<b>0,28</b>	<b>5,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>110,63</b>	<b>83,1</b>	<b>258,79</b>	<b>6,4</b>	<b>1042,03</b>	<b>16,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>10,17</b>	<b>42,7</b>	<b>27,2</b>	<b>122,0</b>	<b>919,1</b>	<b>0,6</b>	<b>157,3</b>	<b>2,5</b>	<b>9,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>312,6</b>	<b>206,2</b>	<b>612,3</b>	<b>12,7</b>	<b>2 050,7</b>	<b>135,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>		

**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
<b>ЗАВТРАКИ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ</b>	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
<b>ОБЕДЫ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ</b>	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
<b>ПОЛДНИКИ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ</b>	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		12,53	54,41	41,81	150,36	1197,95	0,703	70,697	1,114	13,138	0,581	0,731	423,936	207,78	784,76	13,945	2099,854	94,649	0,41	0,028

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