

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Вита-лайн"

С.А. Бочаров

"29"

2025 г.



СОГЛАСОВАНО

2025 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ/ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	65	10,17	10,20	15,05	194,62	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	5,45	7,13	30,38	224,18	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА / СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ/						
УХА РОСТОВСКАЯ	100	0,92	0,15	3,06	18,43	9
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	250	7,32	5,99	10,15	129,04	106
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	280	10,51	13,19	45,34	602,33	311
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,25	0,03	1,19	6,92	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	
Итого за прием пищи:	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	940	26,99	20,14	111,83	1 004,07	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	10,08	10,95	36,30	346,94	212
Итого за прием пищи:	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
Итого за прием пищи:	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Всего за день:	370	11,30	11,17	46,38	394,12	
		59,30	51,80	235,52	1 997,76	

1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,51	5,08	9,27	89,80	45
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,02	6,68	28,28	190,48	133
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	100	9,78	10,66	10,45	204,43	18
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	5,60	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:	620	18,58	22,70	69,15	585,04	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20	270	5,19	4,72	18,57	142,53	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,89	6,50	36,06	273,83	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	8,19	17,26	1,63	168,00	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,51	1,21	2,53	27,39	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	960	29,45	30,85	116,64	887,12	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	150	8,61	7,90	47,00	291,10	4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)/ГОЛЛАНДСКИЙ И ДР/	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
Итого за прием пищи:	370	13,41	13,81	47,40	367,41	
Всего за день:		61,44	67,36	233,19	1 839,57	

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		100	2,52	5,73	13,71	118,16	54
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/		180	4,43	7,22	13,34	131,05	139
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА		100	9,78	6,97	9,81	173,40	19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,66	0,27	9,37	55,10	388
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36	
Итого за прием пищи:		30	1,68	0,33	14,82	68,97	
		630	20,60	20,64	71,09	594,04	
Обед							
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		100	1,30	0,10	6,90	35,00	11
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		250	1,83	4,35	12,36	98,82	82
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ		180	3,78	5,41	24,60	168,01	335
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА		100	11,83	16,92	25,51	300,00	26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		180	4,24	3,66	7,02	79,02	775
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за прием пищи:		40	2,65	0,35	16,96	81,58	
		910	30,21	31,16	123,46	904,52	
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/							
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ С МОРКОВЬЮ		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА		200	7,50	6,97	35,76	241,00	178.6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
Итого за прием пищи:		20	1,12	0,22	9,88	45,98	
		520	12,33	10,02	62,70	398,78	
Всего за день:			63,14	61,82	257,25	1 897,34	

3

4 день

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	11,11	10,95	20,91	258,91	210
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Обед						
	560	19,54	14,81	63,53	501,74	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ						
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	100	1,90	8,90	7,70	119,00	12
МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	270	6,69	8,25	22,95	182,12	23
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	280	14,51	14,12	36,39	334,25	28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	
Итого за прием пищи:	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
	960	31,09	32,05	119,13	882,72	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СУБПРОДУКТАМИ/ СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	11,93	13,08	34,15	298,04	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1
Итого за прием пищи:	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
	420	13,21	13,46	47,83	362,26	
Всего за день:		63,84	60,32	230,49	1 746,72	

4

5 день

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	0,80	0,10	2,52	14,00	71
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	125	13,10	16,67	16,26	299,80	20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/						
СУП С КРУПОЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С КУРИЦЕЙ	250	3,48	4,93	23,05	132,94	115
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	280	12,20	13,24	16,20	198,00	294
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	
Итого за прием пищи:	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Полдник						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ						
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	10,48	12,89	20,20	246,53	184
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
Итого за прием пищи:	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Всего за день:	420	11,73	13,14	30,95	296,90	
		59,09	57,82	197,78	1 546,12	

5

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ						
РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА	40	5,13	9,92	8,44	149,34	3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	220	7,48	6,95	11,02	176,81	289
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Обед						
	530	17,34	17,45	54,35	489,85	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/						
СУП-ЛАПША	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С СЕРДЦЕМ ГОВЯЖЬИ	250	3,33	4,45	18,36	131,18	113
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	280	19,73	24,39	58,35	524,41	34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,51	1,21	2,53	27,39	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Всего за день:	900	29,70	31,03	123,93	893,68	
		47,04	48,48	178,28	1 383,53	

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	100	8,66	10,81	25,68	247,26	429
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	6,42	9,47	34,19	256,53	182
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ ЯБЛОКИ/	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Обед						
	630	21,22	23,95	87,44	675,57	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	24
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	250	1,94	4,38	9,15	86,96	88
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	280	22,77	21,06	74,68	575,33	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	
Итого за прием пищи:	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Полдник						
	910	31,50	32,16	125,32	917,17	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	11,12	13,29	32,79	299,32	292
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Всего за день:	420	12,60	13,48	41,67	343,62	
		65,32	69,59	254,43	1 936,36	

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	170	12,72	17,95	26,25	334,15	223
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
Итого за прием пищи:	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
	510	15,55	18,58	52,28	458,10	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	100	1,60	5,10	6,90	80,00	35
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	2,69	4,56	18,40	128,11	112
ТЕФТЕЛИ БЕЛИП 100/20	180	4,32	5,52	45,24	247,20	323
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	120	13,65	15,19	15,58	159,00	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	
Итого за прием пищи:	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
	940	28,86	31,06	129,04	818,69	
Полдник						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ						
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	9,55	10,10	39,24	272,00	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
	420	10,97	10,28	47,92	313,99	
Всего за день:		55,38	59,92	229,24	1 590,78	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,69	5,11	5,44	75,22	42
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	180	3,83	5,87	14,76	177,34	312
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	100	8,19	10,00	13,33	134,24	22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	640	18,12	21,46	62,17	523,43	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/						
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	250	4,61	4,44	15,80	117,14	15
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	280	13,48	21,99	51,12	400,02	16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	1010	29,04	30,64	122,60	828,06	
Полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ						
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	10,85	13,20	30,00	287,00	235
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	420	12,38	13,32	40,04	334,36	
Всего за день:		59,54	65,42	224,81	1 685,85	

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/						
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С МЯСОМ	100	0,80	0,10	2,52	14,00	71
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	9,27	14,93	41,84	325,00	265
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	4,24	3,65	7,01	78,88	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за прием пищи:	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
	550	19,35	19,19	84,16	573,80	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/						
СУП С КЛЕЦКАМИ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	250	3,85	8,05	22,01	183,14	118.2
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	280	19,57	23,00	40,02	412,11	224
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	
Итого за прием пищи:	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
	920	30,42	32,14	114,75	846,63	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП						
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	150	8,61	7,90	47,00	291,10	4
Итого за прием пищи:	180	0,23	0,03	1,07	6,22	377
Всего за день:	330	8,84	7,93	48,07	297,32	
		58,61	59,26	246,98	1 717,75	

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	1,32	5,09	6,42	77,46	29
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	180	6,39	5,18	23,81	241,12	309
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	8,41	11,90	15,94	134,34	234
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ						
СУП С КРУПОЙ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	20
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	3,48	4,93	23,05	132,14	115
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	100	15,65	11,51	20,27	257,74	17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/	50	3,31	0,44	21,20	101,98	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Полдник						
МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	11,93	13,12	32,00	308,80	28
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Всего за день:						
	420	13,41	13,46	44,28	367,83	
		65,60	68,38	246,48	1 886,42	

11

12 день

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	4,55	7,74	28,00	166,00	37
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	250	9,83	10,32	19,23	196,53	189
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Обед						
	650	18,88	21,74	72,05	516,10	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	4,61	5,90	13,52	132,35	124
ПШЕНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	6,49	5,20	31,42	184,07	309
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	10,83	15,45	9,14	214,00	235
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Итого за прием пищи:	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
Всего за день:						
	900	27,19	27,56	99,64	745,51	
		46,07	49,30	171,69	1 261,61	