Проект типового 20-ти дневного меню диетического питания для организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар и имеющих заболевание: **фенилкетонурия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастная группа** | **7-11 лет** |
| **Сезон** | осенне-зимний |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Понедельник 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/М/ССЖ | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,97 | 3,06 | 4,96 | 52,67 | 0,01 | 0,01 | 15,30 | 0,49 |  | 25,47 | 18,73 | 8,68 | 157,59 | 0,35 | 0,32 | 0,18 | 0,01 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 150 | 1,17 | 11,74 | 38,75 | 266,09 | 0,03 | 0,07 | 22,08 | 89,89 | 0,08 | 11,72 | 19,55 | 9,32 | 139,21 | 0,47 | 0,44 | 1,37 | 0,01 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 20 | 0,10 | 1,00 | 9,00 | 45,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **530** | **2,84** | **16,22** | **69,57** | **440,61** | **0,07** | **0,11** | **47,48** | **95,88** | **0,08** | **58,35** | **57,52** | **31,40** | **599,81** | **3,86** | **1,06** | **3,55** | **0,03** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58/К/ССЖ | Салат морковный | 60 | 0,78 | 5,06 | 4,14 | 65,95 | 0,04 | 0,04 | 3,00 | 1200,00 |  | 19,88 | 33,85 | 23,02 | 120,09 | 0,45 | 0,06 | 3,00 | 0,03 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей | 150 | 1,16 | 4,17 | 6,75 | 69,38 | 0,05 | 0,04 | 13,80 | 131,26 |  | 15,47 | 32,01 | 13,69 | 237,20 | 0,48 | 0,25 | 2,40 | 0,02 |
| 311/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 150 | 1,06 | 9,14 | 33,18 | 219,69 | 0,02 | 0,03 | 9,05 | 103,27 | 0,16 | 19,31 | 19,94 | 8,65 | 92,44 | 0,36 | 0,75 | 0,81 | 0,01 |
| 885-24 | Чай фруктовый | 200 | 0,18 | 0,05 | 8,01 | 33,69 |  | 0,01 | 1,07 | 0,85 |  | 5,28 | 6,87 | 3,98 | 45,37 | 0,82 | 0,03 | 0,20 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 120 | 0,40 | 4,00 | 36,00 | 181,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **780** | **3,98** | **22,72** | **98,38** | **617,31** | **0,13** | **0,15** | **31,92** | **1437,38** | **0,16** | **78,94** | **108,67** | **61,34** | **650,10** | **4,41** | **1,19** | **7,41** | **0,07** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
| 338/М | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 8,00 |  | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 197,00 | 0,30 | 0,50 | 2,00 | 0,02 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,16** | **0,23** | **15,37** | **74,83** | **0,04** | **0,04** | **62,90** | **8,64** | **0,00** | **41,96** | **32,78** | **18,24** | **233,42** | **1,18** | **0,53** | **2,01** | **0,02** |
| **Итого за день** | | **1610** | **7,98** | **39,17** | **183,32** | **1132,75** | **0,24** | **0,30** | **142,30** | **1541,90** | **0,24** | **179,25** | **198,97** | **110,98** | **1483,33** | **9,45** | **2,78** | **12,97** | **0,12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Вторник 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17/М/ССЖ | Салат зеленый | 60 | 0,45 | 4,07 | 1,01 | 42,58 | 0,02 | 0,02 | 7,24 | 6,28 |  | 22,12 | 19,67 | 7,13 | 90,79 | 0,26 | 0,21 | 1,02 |  |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 130 | 1,41 | 5,29 | 6,37 | 80,23 | 0,06 | 0,06 | 21,15 | 61,35 |  | 22,72 | 35,43 | 18,03 | 372,25 | 0,81 | 0,43 | 1,91 | 0,01 |
| 886-24 | Чай ягодный | 200 | 0,20 | 0,03 | 8,08 | 34,24 |  | 0,01 | 6,25 | 0,65 |  | 6,08 | 7,72 | 4,73 | 39,77 | 0,71 | 0,11 |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,50 | 5,00 | 45,00 | 227,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **590** | **2,96** | **14,69** | **70,76** | **431,05** | **0,10** | **0,12** | **39,64** | **70,28** | **0,00** | **69,92** | **78,82** | **41,89** | **657,81** | **4,08** | **0,85** | **3,93** | **0,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат овощной (помидоры,огурцы) | 60 | 0,53 | 3,08 | 1,90 | 38,07 | 0,03 | 0,02 | 8,53 | 35,65 |  | 11,98 | 20,35 | 9,27 | 116,87 | 0,43 | 0,20 | 1,40 | 0,01 |
| 101/М/ФКУ | Суп картофельный с саго | 150 | 0,97 | 5,23 | 17,29 | 120,33 | 0,05 | 0,03 | 7,30 | 200,90 |  | 9,28 | 27,87 | 11,89 | 204,43 | 0,41 | 0,13 | 2,24 | 0,02 |
| 126/И/ФКУ | Саго с запеченной тыквой и зеленью | 150 | 1,18 | 9,08 | 27,27 | 195,11 | 0,03 | 0,05 | 10,68 | 214,00 | 0,10 | 30,79 | 22,56 | 11,97 | 153,88 | 0,36 | 0,54 | 0,91 | 0,06 |
| 54-6хн-2022 | Компот из клубники | 200 | 0,16 | 0,04 | 9,79 | 41,93 | 0,01 | 0,01 | 16,48 | 0,80 |  | 6,61 | 5,20 | 4,40 | 59,41 | 0,32 | 0,28 |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,40 | 4,00 | 36,00 | 181,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **760** | **3,64** | **21,83** | **102,05** | **624,04** | **0,15** | **0,13** | **52,99** | **456,35** | **0,10** | **74,66** | **86,98** | **46,53** | **812,59** | **3,72** | **1,45** | **6,55** | **0,10** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Фрукты свежие (персик) | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,50 | 45,00 | 0,04 | 0,08 | 10,00 | 83,00 |  | 20,00 | 34,00 | 16,00 | 363,00 | 0,60 | 0,10 | 2,00 | 0,02 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,10** | **0,12** | **16,56** | **74,45** | **0,04** | **0,09** | **10,10** | **83,50** | **0,00** | **25,16** | **42,24** | **20,40** | **388,01** | **1,44** | **0,10** | **2,00** | **0,02** |
| **Итого за день** | | **1650** | **7,70** | **36,64** | **189,37** | **1129,54** | **0,29** | **0,34** | **102,73** | **610,13** | **0,10** | **169,74** | **208,04** | **108,82** | **1858,41** | **9,24** | **2,40** | **12,48** | **0,14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Среда 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 168/М/ФКУ | Перец, фаршированный саго и овощами | 130 | 1,95 | 5,25 | 17,28 | 124,84 | 0,12 | 0,72 | 226,60 | 686,95 |  | 23,67 | 39,21 | 20,24 | 274,67 | 1,00 | 0,27 | 4,42 | 0,03 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 70 | 0,35 | 3,50 | 31,50 | 158,90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **510** | **3,04** | **16,43** | **65,98** | **428,67** | **0,15** | **0,76** | **239,50** | **737,59** | **0,13** | **50,03** | **62,99** | **34,53** | **592,09** | **4,10** | **0,70** | **6,43** | **0,04** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21/М/ССЖ | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,49 | 5,06 | 1,46 | 54,34 | 0,01 | 0,01 | 3,15 | 2,35 |  | 12,35 | 16,02 | 7,70 | 80,27 | 0,35 | 0,18 | 1,65 |  |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,10 | 5,14 | 5,08 | 71,29 | 0,04 | 0,04 | 18,90 | 173,35 |  | 24,12 | 26,94 | 13,45 | 216,70 | 0,48 | 0,28 | 2,34 | 0,01 |
| 309/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с овощами | 150 | 1,01 | 9,22 | 38,83 | 243,24 | 0,03 | 0,07 | 22,08 | 116,89 | 0,16 | 13,16 | 21,21 | 9,35 | 141,01 | 0,48 | 0,50 | 1,37 | 0,01 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 |  |  | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 240,00 | 2,80 |  | 2,00 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 50 | 0,25 | 2,5 | 22,5 | 113,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **710** | **4,25** | **22,42** | **98,37** | **621,37** | **0,12** | **0,17** | **53,13** | **294,59** | **0,16** | **82,63** | **94,17** | **50,50** | **832,98** | **6,41** | **1,06** | **8,36** | **0,03** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382/М/ФКУ | Какао с ванилью на воде | 200 | 0,97 | 0,60 | 20,42 | 91,55 |  | 0,01 |  | 0,12 |  | 5,72 | 26,20 | 17,00 | 60,96 | 0,94 |  |  | 0,01 |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 38,00 | 10,00 |  | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 155,00 | 0,10 | 0,10 | 0,30 | 0,15 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,77** | **0,80** | **27,92** | **129,55** | **0,06** | **0,04** | **38,00** | **10,12** | **0,00** | **40,72** | **43,20** | **28,00** | **215,96** | **1,04** | **0,10** | **0,30** | **0,16** |
| **Итого за день** | | **1520** | **9,06** | **39,65** | **192,27** | **1179,59** | **0,33** | **0,97** | **330,63** | **1042,30** | **0,29** | **173,38** | **200,36** | **113,03** | **1641,03** | **11,55** | **1,86** | **15,09** | **0,23** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Четверг 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/М/ССЖ | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,86 | 6,05 | 5,02 | 77,88 | 0,01 | 0,02 | 5,70 | 1,14 |  | 21,75 | 24,77 | 12,58 | 164,18 | 0,80 | 0,40 | 3,99 | 0,01 |
| 311/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 150 | 1,06 | 9,14 | 33,18 | 219,69 | 0,02 | 0,03 | 9,05 | 103,27 | 0,16 | 19,31 | 19,94 | 8,65 | 92,44 | 0,36 | 0,75 | 0,81 | 0,01 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **550** | **2,72** | **17,51** | **73,56** | **464,82** | **0,05** | **0,09** | **19,85** | **106,91** | **0,16** | **65,22** | **68,95** | **37,63** | **436,63** | **4,30** | **1,25** | **5,80** | **0,03** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №84 Н | Салат из отварных овощей с зеленым горошком | 60 | 0,98 | 3,07 | 4,51 | 49,82 | 0,03 | 0,03 | 4,65 | 505,00 |  | 18,46 | 30,28 | 16,93 | 130,93 | 0,59 | 0,32 | 3,06 | 0,02 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,18 | 4,48 | 7,30 | 74,45 | 0,04 | 0,04 | 12,30 | 194,20 | 0,08 | 27,87 | 34,33 | 15,48 | 222,75 | 0,74 | 0,45 | 3,46 | 0,02 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 150 | 1,17 | 11,74 | 38,75 | 266,09 | 0,03 | 0,07 | 22,08 | 89,89 | 0,08 | 11,72 | 19,55 | 9,32 | 139,21 | 0,47 | 0,44 | 1,37 | 0,01 |
| ТК №О/8 | Напиток "Ассорти" (вишня) | 180 | 0,22 | 0,05 | 16,83 | 69,90 | 0,01 | 0,01 | 4,05 | 4,59 |  | 10,41 | 8,10 | 7,02 | 69,54 | 0,18 | 0,03 | 0,54 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,30 | 3,00 | 27,00 | 136,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **700** | **4,25** | **22,74** | **104,19** | **643,46** | **0,14** | **0,17** | **53,08** | **798,68** | **0,16** | **84,46** | **103,26** | **57,75** | **840,43** | **4,18** | **1,54** | **10,43** | **0,06** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379/М/ССЖ | Кофейный напиток на воде | 200 | 0,31 | 0,01 | 11,96 | 47,90 | 0,02 | 0,01 |  | 0,02 |  | 1,52 | 10,23 | 4,29 | 16,98 | 0,14 | 1,46 |  |  |
| 338/М | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 8,00 |  | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 197,00 | 0,30 | 0,50 | 2,00 | 0,02 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,21** | **0,21** | **20,06** | **90,90** | **0,06** | **0,04** | **60,00** | **8,02** | **0,00** | **35,52** | **33,23** | **17,29** | **213,98** | **0,44** | **1,96** | **2,00** | **0,02** |
| **Итого за день** | | **1550** | **8,18** | **40,46** | **197,81** | **1199,18** | **0,25** | **0,30** | **132,93** | **913,61** | **0,32** | **185,20** | **205,44** | **112,67** | **1491,04** | **8,92** | **4,75** | **18,23** | **0,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Пятница 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 130 | 1,41 | 5,29 | 6,37 | 80,23 | 0,06 | 0,06 | 21,15 | 61,35 |  | 22,72 | 35,43 | 18,03 | 372,25 | 0,81 | 0,43 | 1,91 | 0,01 |
| 885-24 | Чай фруктовый | 200 | 0,18 | 0,05 | 8,01 | 33,69 |  | 0,01 | 1,07 | 0,85 |  | 5,28 | 6,87 | 3,98 | 45,37 | 0,82 | 0,03 | 0,20 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,40 | 4,00 | 36,00 | 181,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **540** | **2,47** | **16,99** | **60,31** | **408,62** | **0,09** | **0,10** | **32,22** | **112,20** | **0,13** | **46,40** | **56,30** | **31,06** | **698,62** | **3,85** | **0,86** | **4,11** | **0,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат овощной (помидоры,огурцы) | 100 | 0,87 | 5,14 | 3,14 | 63,29 | 0,04 | 0,03 | 14,05 | 58,53 |  | 18,78 | 33,51 | 15,24 | 192,82 | 0,69 | 0,33 | 2,32 | 0,01 |
| 101/М/ФКУ | Суп картофельный с саго | 150 | 0,97 | 5,23 | 17,29 | 120,33 | 0,05 | 0,03 | 7,30 | 200,90 |  | 9,28 | 27,87 | 11,89 | 204,43 | 0,41 | 0,13 | 2,24 | 0,02 |
| 309/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с овощами | 150 | 1,01 | 9,22 | 38,83 | 243,24 | 0,03 | 0,07 | 22,08 | 116,89 | 0,16 | 13,16 | 21,21 | 9,35 | 141,01 | 0,48 | 0,50 | 1,37 | 0,01 |
| 545-5хн-2022 | Компот из клубники и яблок | 180 | 0,15 | 0,10 | 9,17 | 39,41 | 0,01 | 0,01 | 8,69 | 1,37 |  | 6,10 | 4,39 | 3,65 | 82,24 | 0,60 | 0,18 | 0,42 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,30 | 3,00 | 27,00 | 136,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **740** | **3,70** | **22,99** | **105,73** | **649,47** | **0,15** | **0,17** | **57,12** | **379,69** | **0,16** | **66,32** | **102,98** | **52,13** | **775,50** | **4,48** | **1,24** | **7,35** | **0,05** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 885-24 | Чай фруктовый | 200 | 0,18 | 0,05 | 8,01 | 33,69 |  | 0,01 | 1,07 | 0,85 |  | 5,28 | 6,87 | 3,98 | 45,37 | 0,82 | 0,03 | 0,20 |  |
| 338/М | Фрукты свежие (персик) | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,50 | 45,00 | 0,04 | 0,08 | 10,00 | 83,00 |  | 20,00 | 34,00 | 16,00 | 363,00 | 0,60 | 0,10 | 2,00 | 0,02 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,08** | **0,15** | **17,51** | **78,69** | **0,04** | **0,09** | **11,07** | **83,85** | **0,00** | **25,28** | **40,87** | **19,98** | **408,37** | **1,42** | **0,13** | **2,20** | **0,02** |
| **Итого за день** | | **1580** | **7,25** | **40,13** | **183,55** | **1136,78** | **0,28** | **0,36** | **100,41** | **575,74** | **0,29** | **138,00** | **200,15** | **103,17** | **1882,49** | **9,75** | **2,23** | **13,66** | **0,09** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Понедельник 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,06 | 1,65 | 35,94 | 0,02 | 0,02 | 4,26 | 4,80 |  | 14,93 | 25,67 | 8,05 | 83,46 | 0,37 | 0,19 | 1,71 |  |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 150 | 1,17 | 11,74 | 38,75 | 266,09 | 0,03 | 0,07 | 22,08 | 89,89 | 0,08 | 11,72 | 19,55 | 9,32 | 139,21 | 0,47 | 0,44 | 1,37 | 0,01 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 30 | 0,15 | 1,50 | 13,50 | 68,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **540** | **2,44** | **16,63** | **71,47** | **448,96** | **0,07** | **0,13** | **34,24** | **97,33** | **0,08** | **53,61** | **71,00** | **34,61** | **414,09** | **4,02** | **0,76** | **4,09** | **0,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58/К/ССЖ | Салат морковный | 60 | 0,78 | 5,06 | 4,14 | 65,95 | 0,04 | 0,04 | 3,00 | 1200,00 |  | 19,88 | 33,85 | 23,02 | 120,09 | 0,45 | 0,06 | 3,00 | 0,03 |
| 103/М/ФКУ | Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми | 150 | 0,77 | 5,21 | 13,46 | 104,07 | 0,04 | 0,02 | 5,95 | 203,60 |  | 8,74 | 23,83 | 10,34 | 159,87 | 0,36 | 0,17 | 1,89 | 0,02 |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 130 | 1,41 | 5,29 | 6,37 | 80,23 | 0,06 | 0,06 | 21,15 | 61,35 |  | 22,72 | 35,43 | 18,03 | 372,25 | 0,81 | 0,43 | 1,91 | 0,01 |
| ТК №3/12 | Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) | 200 | 0,27 | 0,27 | 17,13 | 73,95 |  |  |  |  |  | 0,45 |  |  | 0,45 | 0,05 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 120 | 0,60 | 6,00 | 54,00 | 272,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **760** | **4,23** | **22,23** | **104,90** | **643,60** | **0,17** | **0,14** | **40,10** | **1469,95** | **0,00** | **67,79** | **104,11** | **60,39** | **930,66** | **3,87** | **0,96** | **8,80** | **0,07** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
| 338/М | Фрукты свежие (виноград) | 100 | 0,60 | 0,60 | 15,40 | 72,00 | 0,05 | 0,02 | 6,00 | 5,00 |  | 30,00 | 22,00 | 17,00 | 225,00 | 0,60 | 0,10 | 8,00 | 0,01 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **0,80** | **0,62** | **22,46** | **101,45** | **0,05** | **0,03** | **6,10** | **5,50** | **0,00** | **35,16** | **30,24** | **21,40** | **250,01** | **1,44** | **0,10** | **8,00** | **0,01** |
| **Итого за день** | | **1600** | **7,47** | **39,48** | **198,83** | **1194,01** | **0,29** | **0,30** | **80,44** | **1572,78** | **0,08** | **156,56** | **205,35** | **116,40** | **1594,76** | **9,33** | **1,82** | **20,89** | **0,10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Вторник 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17/М/ССЖ | Салат зеленый | 60 | 0,45 | 4,07 | 1,01 | 42,58 | 0,02 | 0,02 | 7,24 | 6,28 |  | 22,12 | 19,67 | 7,13 | 90,79 | 0,26 | 0,21 | 1,02 |  |
| 126/И/ФКУ | Саго с запеченной тыквой и зеленью | 150 | 1,18 | 9,08 | 27,27 | 195,11 | 0,03 | 0,05 | 10,68 | 214,00 | 0,10 | 30,79 | 22,56 | 11,97 | 153,88 | 0,36 | 0,54 | 0,91 | 0,06 |
| 885-24 | Чай фруктовый | 200 | 0,18 | 0,05 | 8,01 | 33,69 |  | 0,01 | 1,07 | 0,85 |  | 5,28 | 6,87 | 3,98 | 45,37 | 0,82 | 0,03 | 0,20 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,30 | 3,00 | 27,00 | 136,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **570** | **2,51** | **16,60** | **73,09** | **454,58** | **0,08** | **0,10** | **28,99** | **226,13** | **0,10** | **74,19** | **60,10** | **32,08** | **568,04** | **3,64** | **1,08** | **4,13** | **0,07** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,09 | 5,19 | 4,27 | 70,30 | 0,06 | 0,04 | 21,50 | 106,40 |  | 23,21 | 31,10 | 18,54 | 258,43 | 0,90 | 0,40 | 2,05 | 0,02 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,18 | 4,48 | 7,30 | 74,45 | 0,04 | 0,04 | 12,30 | 194,20 | 0,08 | 27,87 | 34,33 | 15,48 | 222,75 | 0,74 | 0,45 | 3,46 | 0,02 |
| 311/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 150 | 1,06 | 9,14 | 33,18 | 219,69 | 0,02 | 0,03 | 9,05 | 103,27 | 0,16 | 19,31 | 19,94 | 8,65 | 92,44 | 0,36 | 0,75 | 0,81 | 0,01 |
| 350/М/ССЖ | Кисель из ягод | 180 | 0,09 | 0,02 | 14,65 | 60,12 |  | 0,01 | 9,06 | 0,44 |  | 5,42 | 5,94 | 2,42 | 32,86 | 0,20 | 0,15 |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,40 | 4,00 | 36,00 | 181,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **780** | **4,22** | **23,13** | **105,70** | **653,16** | **0,14** | **0,15** | **56,91** | **406,31** | **0,24** | **94,81** | **107,31** | **57,09** | **761,48** | **4,50** | **1,85** | **7,32** | **0,06** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382/М/ФКУ | Какао с ванилью на воде | 200 | 0,97 | 0,60 | 20,42 | 91,55 |  | 0,01 |  | 0,12 |  | 5,72 | 26,20 | 17,00 | 60,96 | 0,94 |  |  | 0,01 |
| 338/М | Фрукты свежие (абрикос) | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,00 | 44,00 | 0,03 | 0,06 | 10,00 | 267,00 |  | 28,00 | 26,00 | 8,00 | 305,00 | 0,70 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,87** | **0,70** | **29,42** | **135,55** | **0,03** | **0,07** | **10,00** | **267,12** | **0,00** | **33,72** | **52,20** | **25,00** | **365,96** | **1,64** | **0,10** | **1,00** | **0,02** |
| **Итого за день** | | **1650** | **8,60** | **40,43** | **208,21** | **1243,29** | **0,25** | **0,32** | **95,90** | **899,56** | **0,34** | **202,72** | **219,61** | **114,17** | **1695,48** | **9,78** | **3,03** | **12,45** | **0,15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Среда 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,06 | 1,65 | 35,94 | 0,02 | 0,02 | 4,26 | 4,80 |  | 14,93 | 25,67 | 8,05 | 83,46 | 0,37 | 0,19 | 1,71 |  |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 130 | 1,41 | 5,29 | 6,37 | 80,23 | 0,06 | 0,06 | 21,15 | 61,35 |  | 22,72 | 35,43 | 18,03 | 372,25 | 0,81 | 0,43 | 1,91 | 0,01 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,50 | 5,00 | 45,00 | 227,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **590** | **3,03** | **13,68** | **70,59** | **422,00** | **0,10** | **0,12** | **33,31** | **68,79** | **0,00** | **64,61** | **86,88** | **43,32** | **647,13** | **4,36** | **0,75** | **4,63** | **0,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17/М/ССЖ | Салат зеленый | 60 | 0,45 | 4,07 | 1,01 | 42,58 | 0,02 | 0,02 | 7,24 | 6,28 |  | 22,12 | 19,67 | 7,13 | 90,79 | 0,26 | 0,21 | 1,02 |  |
| 103/М/ФКУ | Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми | 150 | 0,77 | 5,21 | 13,46 | 104,07 | 0,04 | 0,02 | 5,95 | 203,60 |  | 8,74 | 23,83 | 10,34 | 159,87 | 0,36 | 0,17 | 1,89 | 0,02 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 150 | 1,17 | 11,74 | 38,75 | 266,09 | 0,03 | 0,07 | 22,08 | 89,89 | 0,08 | 11,72 | 19,55 | 9,32 | 139,21 | 0,47 | 0,44 | 1,37 | 0,01 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 |  |  | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 240,00 | 2,80 |  | 2,00 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **720** | **3,99** | **23,62** | **101,22** | **642,54** | **0,14** | **0,15** | **49,27** | **304,77** | **0,08** | **72,58** | **88,05** | **43,79** | **907,87** | **6,09** | **1,12** | **8,28** | **0,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 965-24 | Напиток из цитрусовых | 200 | 0,13 | 0,02 | 22,68 | 93,08 | 0,01 |  | 6,80 | 0,64 |  | 5,90 | 3,14 | 1,74 | 25,52 | 0,13 | 0,06 | 0,13 |  |
| 338/М | Фрукты свежие (персик) | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,50 | 45,00 | 0,04 | 0,08 | 10,00 | 83,00 |  | 20,00 | 34,00 | 16,00 | 363,00 | 0,60 | 0,10 | 2,00 | 0,02 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,03** | **0,12** | **32,18** | **138,08** | **0,05** | **0,08** | **16,80** | **83,64** | **0,00** | **25,90** | **37,14** | **17,74** | **388,52** | **0,73** | **0,16** | **2,13** | **0,02** |
| **Итого за день** | | **1610** | **8,05** | **37,42** | **203,99** | **1202,62** | **0,29** | **0,35** | **99,38** | **457,20** | **0,08** | **163,09** | **212,07** | **104,85** | **1943,52** | **11,18** | **2,03** | **15,04** | **0,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Четверг 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 71/М | Овощи в нарезке (помидоры свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | 79,80 |  | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 174,00 | 0,54 | 0,24 | 1,20 | 0,01 |
| 311/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 150 | 1,06 | 9,14 | 33,18 | 219,69 | 0,02 | 0,03 | 9,05 | 103,27 | 0,16 | 19,31 | 19,94 | 8,65 | 92,44 | 0,36 | 0,75 | 0,81 | 0,01 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 30 | 0,15 | 1,50 | 13,50 | 68,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **550** | **2,55** | **18,43** | **65,95** | **444,74** | **0,09** | **0,09** | **34,15** | **233,57** | **0,29** | **51,27** | **57,78** | **34,10** | **572,45** | **3,96** | **1,39** | **4,01** | **0,03** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат овощной (помидоры,огурцы) | 100 | 0,87 | 5,14 | 3,14 | 63,29 | 0,04 | 0,03 | 14,05 | 58,53 |  | 18,78 | 33,51 | 15,24 | 192,82 | 0,69 | 0,33 | 2,32 | 0,01 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,18 | 4,48 | 7,30 | 74,45 | 0,04 | 0,04 | 12,30 | 194,20 | 0,08 | 27,87 | 34,33 | 15,48 | 222,75 | 0,74 | 0,45 | 3,46 | 0,02 |
| 310/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с томатом | 150 | 0,85 | 9,20 | 39,58 | 244,76 | 0,02 | 0,03 | 6,50 | 99,00 | 0,16 | 10,44 | 12,49 | 6,53 | 97,83 | 0,29 | 0,70 | 0,94 |  |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,48 | 104,70 | 0,01 | 0,01 | 3,60 | 1,80 |  | 6,42 | 3,96 | 3,24 | 100,74 | 0,86 | 0,11 | 0,72 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,25 | 2,50 | 22,50 | 113,50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **740** | **3,69** | **21,76** | **108,30** | **647,70** | **0,13** | **0,14** | **41,45** | **355,53** | **0,24** | **82,51** | **100,29** | **52,49** | **769,14** | **4,88** | **1,69** | **8,44** | **0,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379/М/ССЖ | Кофейный напиток на воде | 200 | 0,31 | 0,01 | 11,96 | 47,90 | 0,02 | 0,01 |  | 0,02 |  | 1,52 | 10,23 | 4,29 | 16,98 | 0,14 | 1,46 |  |  |
| 338/М | Фрукты свежие (нектарин) | 100 | 1,10 | 0,30 | 8,90 | 44,00 | 0,03 | 0,03 | 5,40 | 17,00 |  | 6,00 | 26,00 | 9,00 | 201,00 | 0,28 |  |  |  |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,41** | **0,31** | **20,86** | **91,90** | **0,05** | **0,04** | **5,40** | **17,02** | **0,00** | **7,52** | **36,23** | **13,29** | **217,98** | **0,42** | **1,46** | **0,00** | **0,00** |
| **Итого за день** | | **1590** | **7,65** | **40,50** | **195,11** | **1184,34** | **0,27** | **0,27** | **81,00** | **606,12** | **0,53** | **141,30** | **194,30** | **99,88** | **1559,57** | **9,26** | **4,54** | **12,45** | **0,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Пятница 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/М/ССЖ | Салат из свеклы и зеленого горошка | 60 | 1,04 | 3,07 | 5,07 | 51,99 | 0,02 | 0,02 | 6,00 | 5,52 |  | 21,33 | 27,71 | 13,15 | 155,81 | 0,78 | 0,47 | 3,63 | 0,01 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 150 | 1,17 | 11,74 | 38,75 | 266,09 | 0,03 | 0,07 | 22,08 | 89,89 | 0,08 | 11,72 | 19,55 | 9,32 | 139,21 | 0,47 | 0,44 | 1,37 | 0,01 |
| 886-24 | Чай ягодный | 200 | 0,20 | 0,03 | 8,08 | 34,24 |  | 0,01 | 6,25 | 0,65 |  | 6,08 | 7,72 | 4,73 | 39,77 | 0,71 | 0,11 |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 30 | 0,15 | 1,50 | 13,50 | 68,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **540** | **2,96** | **16,64** | **75,70** | **467,42** | **0,07** | **0,13** | **39,33** | **98,06** | **0,08** | **58,13** | **70,98** | **39,20** | **489,79** | **4,26** | **1,12** | **6,00** | **0,03** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,06 | 1,65 | 35,94 | 0,02 | 0,02 | 4,26 | 4,80 |  | 14,93 | 25,67 | 8,05 | 83,46 | 0,37 | 0,19 | 1,71 |  |
| 101/М/ФКУ | Суп картофельный с саго | 150 | 0,97 | 5,23 | 17,29 | 120,33 | 0,05 | 0,03 | 7,30 | 200,90 |  | 9,28 | 27,87 | 11,89 | 204,43 | 0,41 | 0,13 | 2,24 | 0,02 |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) с маслом сливочным, 130/5 | 135 | 1,45 | 8,92 | 6,44 | 113,28 | 0,06 | 0,07 | 21,15 | 83,85 | 0,07 | 23,92 | 36,93 | 18,06 | 373,75 | 0,82 | 0,48 | 1,91 | 0,01 |
| 342/М/ССЖ | Компот фруктовый | 180 | 0,16 | 0,16 | 10,28 | 44,37 |  |  |  |  |  | 0,27 |  |  | 0,27 | 0,03 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 120 | 0,60 | 6,00 | 54,00 | 272,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **745** | **4,04** | **23,77** | **99,46** | **633,32** | **0,16** | **0,14** | **42,71** | **294,55** | **0,07** | **64,40** | **101,47** | **47,00** | **939,91** | **3,83** | **1,10** | **7,86** | **0,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382/М/ФКУ | Какао с ванилью на воде | 200 | 0,97 | 0,60 | 20,42 | 91,55 |  | 0,01 |  | 0,12 |  | 5,72 | 26,20 | 17,00 | 60,96 | 0,94 |  |  | 0,01 |
| 338/М | Фрукты свежие (абрикос) | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,00 | 44,00 | 0,03 | 0,06 | 10,00 | 267,00 |  | 28,00 | 26,00 | 8,00 | 305,00 | 0,70 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,87** | **0,70** | **29,42** | **135,55** | **0,03** | **0,07** | **10,00** | **267,12** | **0,00** | **33,72** | **52,20** | **25,00** | **365,96** | **1,64** | **0,10** | **1,00** | **0,02** |
| **Итого за день** | | **1585** | **8,87** | **41,11** | **204,58** | **1236,29** | **0,26** | **0,34** | **92,04** | **659,73** | **0,15** | **156,25** | **224,65** | **111,20** | **1795,66** | **9,73** | **2,32** | **14,86** | **0,09** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Понедельник 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 168/М/ФКУ | Перец, фаршированный саго и овощами | 130 | 1,95 | 5,25 | 17,28 | 124,84 | 0,12 | 0,72 | 226,60 | 686,95 |  | 23,67 | 39,21 | 20,24 | 274,67 | 1,00 | 0,27 | 4,42 | 0,03 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 70 | 0,35 | 3,50 | 31,50 | 158,90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **510** | **3,04** | **16,43** | **65,98** | **428,67** | **0,15** | **0,76** | **239,50** | **737,59** | **0,13** | **50,03** | **62,99** | **34,53** | **592,09** | **4,10** | **0,70** | **6,43** | **0,04** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №А/12 | Ассорти (морковь на корейский лад/огурцы соленые) | 60 | 0,60 | 2,49 | 3,21 | 37,68 | 0,02 | 0,02 | 2,76 | 2071,50 |  | 17,70 | 20,97 | 13,29 | 91,41 | 0,39 | 0,09 | 2,16 | 0,01 |
| 99/М | Суп из овощей | 150 | 1,16 | 4,17 | 6,75 | 69,38 | 0,05 | 0,04 | 13,80 | 131,26 |  | 15,47 | 32,01 | 13,69 | 237,20 | 0,48 | 0,25 | 2,40 | 0,02 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 150 | 1,17 | 11,74 | 38,75 | 266,09 | 0,03 | 0,07 | 22,08 | 89,89 | 0,08 | 11,72 | 19,55 | 9,32 | 139,21 | 0,47 | 0,44 | 1,37 | 0,01 |
| 965-24 | Напиток из цитрусовых | 180 | 0,11 | 0,02 | 20,58 | 84,33 |  |  | 5,80 | 0,54 |  | 5,10 | 2,69 | 1,49 | 21,86 | 0,12 | 0,05 | 0,11 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,30 | 3,00 | 27,00 | 136,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **700** | **3,74** | **21,72** | **106,59** | **640,68** | **0,12** | **0,16** | **49,44** | **2295,19** | **0,08** | **68,99** | **91,22** | **49,79** | **644,68** | **3,76** | **0,93** | **7,04** | **0,05** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
| 338/М | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 8,00 |  | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 197,00 | 0,30 | 0,50 | 2,00 | 0,02 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,10** | **0,22** | **15,16** | **72,45** | **0,04** | **0,04** | **60,10** | **8,50** | **0,00** | **39,16** | **31,24** | **17,40** | **222,01** | **1,14** | **0,50** | **2,00** | **0,02** |
| **Итого за день** | | **1510** | **7,88** | **38,37** | **187,73** | **1141,80** | **0,31** | **0,96** | **349,04** | **3041,28** | **0,21** | **158,18** | **185,45** | **101,72** | **1458,78** | **9,00** | **2,13** | **15,47** | **0,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Вторник 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Д/73 | Салат зеленый с морковью и кукурузой | 60 | 0,80 | 4,75 | 2,41 | 55,89 | 0,02 | 0,03 | 12,84 | 490,50 |  | 38,95 | 19,99 | 9,05 | 130,20 | 0,22 | 0,32 | 0,29 |  |
| 311/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 150 | 1,06 | 9,14 | 33,18 | 219,69 | 0,02 | 0,03 | 9,05 | 103,27 | 0,16 | 19,31 | 19,94 | 8,65 | 92,44 | 0,36 | 0,75 | 0,81 | 0,01 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **550** | **2,66** | **16,21** | **70,95** | **442,83** | **0,06** | **0,10** | **26,99** | **596,27** | **0,16** | **82,42** | **64,17** | **34,10** | **402,65** | **3,72** | **1,17** | **2,10** | **0,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,06 | 1,65 | 35,94 | 0,02 | 0,02 | 4,26 | 4,80 |  | 14,93 | 25,67 | 8,05 | 83,46 | 0,37 | 0,19 | 1,71 |  |
| 103/М/ФКУ | Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми | 150 | 0,77 | 5,21 | 13,46 | 104,07 | 0,04 | 0,02 | 5,95 | 203,60 |  | 8,74 | 23,83 | 10,34 | 159,87 | 0,36 | 0,17 | 1,89 | 0,02 |
| 173/И/ФКУ | Кабачки запеченные | 130 | 1,08 | 9,31 | 7,92 | 120,65 | 0,05 | 0,06 | 25,50 | 44,50 | 0,10 | 28,89 | 23,16 | 15,43 | 407,04 | 0,71 | 0,42 | 0,03 |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 |  |  | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 240,00 | 2,80 |  | 2,00 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 90 | 0,45 | 4,5 | 40,5 | 204,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **730** | **4,16** | **22,68** | **93,53** | **603,96** | **0,16** | **0,14** | **49,71** | **257,90** | **0,10** | **82,56** | **97,66** | **50,82** | **1168,37** | **6,44** | **1,08** | **7,63** | **0,03** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 38,00 | 10,00 |  | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 155,00 | 0,10 | 0,10 | 0,30 | 0,15 |
| 382/М/ФКУ | Какао с ванилью на воде | 200 | 0,97 | 0,60 | 20,42 | 91,55 |  | 0,01 |  | 0,12 |  | 5,72 | 26,20 | 17,00 | 60,96 | 0,94 |  |  | 0,01 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,77** | **0,80** | **27,92** | **129,55** | **0,06** | **0,04** | **38,00** | **10,12** | **0,00** | **40,72** | **43,20** | **28,00** | **215,96** | **1,04** | **0,10** | **0,30** | **0,16** |
| **Итого за день** | | **1580** | **8,59** | **39,69** | **192,40** | **1176,34** | **0,28** | **0,28** | **114,70** | **864,29** | **0,26** | **205,70** | **205,03** | **112,92** | **1786,98** | **11,20** | **2,35** | **10,03** | **0,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Среда 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,98 | 3,10 | 5,76 | 55,04 | 0,02 | 0,04 | 22,80 | 121,50 |  | 26,45 | 19,01 | 10,32 | 162,11 | 0,36 | 0,16 | 1,80 | 0,01 |
| 126/И/ФКУ | Саго с запеченной тыквой и зеленью | 150 | 1,18 | 9,08 | 27,27 | 195,11 | 0,03 | 0,05 | 10,68 | 214,00 | 0,10 | 30,79 | 22,56 | 11,97 | 153,88 | 0,36 | 0,54 | 0,91 | 0,06 |
| 885-24 | Чай фруктовый | 200 | 0,18 | 0,05 | 8,01 | 33,69 |  | 0,01 | 1,07 | 0,85 |  | 5,28 | 6,87 | 3,98 | 45,37 | 0,82 | 0,03 | 0,20 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **550** | **2,94** | **14,63** | **68,84** | **421,64** | **0,08** | **0,12** | **44,55** | **341,35** | **0,10** | **78,52** | **59,44** | **35,27** | **639,36** | **3,74** | **1,03** | **4,91** | **0,08** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/М/ССЖ | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,86 | 6,05 | 5,02 | 77,88 | 0,01 | 0,02 | 5,70 | 1,14 |  | 21,75 | 24,77 | 12,58 | 164,18 | 0,80 | 0,40 | 3,99 | 0,01 |
| 95/М/ССЖ | Рассольник домашний | 150 | 1,43 | 5,24 | 9,27 | 90,38 | 0,07 | 0,05 | 16,60 | 108,16 |  | 15,76 | 39,67 | 17,27 | 342,29 | 0,66 | 0,33 | 3,49 | 0,02 |
| 310/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с томатом | 150 | 0,85 | 9,20 | 39,58 | 244,76 | 0,02 | 0,03 | 6,50 | 99,00 | 0,16 | 10,44 | 12,49 | 6,53 | 97,83 | 0,29 | 0,70 | 0,94 |  |
| 342/М/ССЖ | Компот фруктовый | 180 | 0,16 | 0,16 | 10,28 | 44,37 |  |  |  |  |  | 0,27 |  |  | 0,27 | 0,03 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,30 | 3,00 | 27,00 | 136,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **700** | **4,00** | **23,95** | **101,45** | **640,59** | **0,12** | **0,13** | **33,80** | **210,30** | **0,16** | **67,22** | **92,93** | **48,38** | **759,57** | **4,08** | **1,53** | **9,42** | **0,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
| 338/М | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 8,00 |  | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 197,00 | 0,30 | 0,50 | 2,00 | 0,02 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,10** | **0,22** | **15,16** | **72,45** | **0,04** | **0,04** | **60,10** | **8,50** | **0,00** | **39,16** | **31,24** | **17,40** | **222,01** | **1,14** | **0,50** | **2,00** | **0,02** |
| **Итого за день** | | **1550** | **8,04** | **38,80** | **185,45** | **1134,68** | **0,24** | **0,29** | **138,45** | **560,15** | **0,26** | **184,90** | **183,61** | **101,05** | **1620,94** | **8,96** | **3,06** | **16,33** | **0,14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Четверг 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Овощи в нарезке (огурцы свежие) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 0,02 | 4,20 | 6,00 |  | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 84,60 | 0,36 | 0,18 | 1,80 |  |
| 173/И/ФКУ | Кабачки запеченные | 130 | 1,08 | 9,31 | 7,92 | 120,65 | 0,05 | 0,06 | 25,50 | 44,50 | 0,10 | 28,89 | 23,16 | 15,43 | 407,04 | 0,71 | 0,42 | 0,03 |  |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,50 | 5,00 | 45,00 | 227,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **590** | **2,60** | **14,69** | **71,42** | **430,70** | **0,09** | **0,12** | **34,80** | **53,00** | **0,10** | **66,85** | **72,60** | **40,23** | **671,65** | **4,21** | **0,70** | **2,83** | **0,01** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,65 | 3,11 | 2,56 | 42,18 | 0,03 | 0,02 | 12,90 | 63,84 |  | 10,61 | 17,99 | 10,93 | 154,98 | 0,51 | 0,24 | 1,23 | 0,01 |
| 101/М/ФКУ | Суп картофельный с саго | 150 | 0,97 | 5,23 | 17,29 | 120,33 | 0,05 | 0,03 | 7,30 | 200,90 |  | 9,28 | 27,87 | 11,89 | 204,43 | 0,41 | 0,13 | 2,24 | 0,02 |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) с маслом сливочным, 130/5 | 135 | 1,45 | 8,92 | 6,44 | 113,28 | 0,06 | 0,07 | 21,15 | 83,85 | 0,07 | 23,92 | 36,93 | 18,06 | 373,75 | 0,82 | 0,48 | 1,91 | 0,01 |
| ТК №О/8 | Напиток "Ассорти" (вишня) | 180 | 0,22 | 0,05 | 16,83 | 69,90 | 0,01 | 0,01 | 4,05 | 4,59 |  | 10,41 | 8,10 | 7,02 | 69,54 | 0,18 | 0,03 | 0,54 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 110 | 0,55 | 5,50 | 49,50 | 249,70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **735** | **4,24** | **23,21** | **102,42** | **642,39** | **0,18** | **0,15** | **55,40** | **358,18** | **0,07** | **70,22** | **101,89** | **56,90** | **1080,70** | **4,12** | **1,18** | **7,92** | **0,05** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 886-24 | Чай ягодный | 200 | 0,20 | 0,03 | 8,08 | 34,24 |  | 0,01 | 6,25 | 0,65 |  | 6,08 | 7,72 | 4,73 | 39,77 | 0,71 | 0,11 |  |  |
| 338/М | Фрукты свежие (слива) | 100 | 0,70 | 0,30 | 10,00 | 46,00 | 0,03 | 0,03 | 9,50 | 17,00 |  | 6,00 | 16,00 | 7,00 | 157,00 | 0,02 | 0,11 | 4,00 |  |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **0,90** | **0,33** | **18,08** | **80,24** | **0,03** | **0,04** | **15,75** | **17,65** | **0,00** | **12,08** | **23,72** | **11,73** | **196,77** | **0,73** | **0,22** | **4,00** | **0,00** |
| **Итого за день** | | **1625** | **7,74** | **38,23** | **191,92** | **1153,33** | **0,30** | **0,31** | **105,95** | **428,83** | **0,17** | **149,15** | **198,21** | **108,86** | **1949,12** | **9,06** | **2,10** | **14,75** | **0,06** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Пятница 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Овощи в нарезке (помидоры свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | 79,80 |  | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 174,00 | 0,54 | 0,24 | 1,20 | 0,01 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 150 | 1,17 | 11,74 | 38,75 | 266,09 | 0,03 | 0,07 | 22,08 | 89,89 | 0,08 | 11,72 | 19,55 | 9,32 | 139,21 | 0,47 | 0,44 | 1,37 | 0,01 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 30 | 0,15 | 1,50 | 13,50 | 68,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **540** | **2,64** | **13,79** | **71,60** | **427,42** | **0,10** | **0,12** | **49,98** | **175,33** | **0,08** | **44,08** | **55,93** | **35,56** | **627,63** | **4,09** | **1,01** | **4,58** | **0,03** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18/М/ССЖ | Салат зеленый с огурцом | 60 | 0,48 | 6,07 | 1,05 | 60,88 | 0,02 | 0,02 | 7,78 | 6,60 |  | 23,88 | 20,34 | 7,40 | 95,56 | 0,27 | 0,22 | 1,02 |  |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,18 | 4,48 | 7,30 | 74,45 | 0,04 | 0,04 | 12,30 | 194,20 | 0,08 | 27,87 | 34,33 | 15,48 | 222,75 | 0,74 | 0,45 | 3,46 | 0,02 |
| 126/И/ФКУ | Саго с запеченной тыквой и зеленью | 150 | 1,18 | 9,08 | 27,27 | 195,11 | 0,03 | 0,05 | 10,68 | 214,00 | 0,10 | 30,79 | 22,56 | 11,97 | 153,88 | 0,36 | 0,54 | 0,91 | 0,06 |
| 350/М/ССЖ | Кисель из ягод | 180 | 0,09 | 0,02 | 14,65 | 60,12 |  | 0,01 | 9,06 | 0,44 |  | 5,42 | 5,94 | 2,42 | 32,86 | 0,20 | 0,15 |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 80 | 0,4 | 4 | 36 | 181,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **720** | **3,73** | **23,95** | **96,57** | **619,16** | **0,11** | **0,15** | **44,82** | **417,24** | **0,18** | **106,96** | **99,17** | **49,27** | **660,05** | **3,87** | **1,46** | **6,39** | **0,09** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
| 338/М | Фрукты свежие (персик) | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,50 | 45,00 | 0,04 | 0,08 | 10,00 | 83,00 |  | 20,00 | 34,00 | 16,00 | 363,00 | 0,60 | 0,10 | 2,00 | 0,02 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,10** | **0,12** | **16,56** | **74,45** | **0,04** | **0,09** | **10,10** | **83,50** | **0,00** | **25,16** | **42,24** | **20,40** | **388,01** | **1,44** | **0,10** | **2,00** | **0,02** |
| **Итого за день** | | **1560** | **7,47** | **37,86** | **184,73** | **1121,03** | **0,25** | **0,36** | **104,90** | **676,07** | **0,26** | **176,20** | **197,34** | **105,23** | **1675,69** | **9,40** | **2,57** | **12,97** | **0,14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Понедельник 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 168/М/ФКУ | Перец, фаршированный саго и овощами | 130 | 1,95 | 5,25 | 17,28 | 124,84 | 0,12 | 0,72 | 226,60 | 686,95 |  | 23,67 | 39,21 | 20,24 | 274,67 | 1,00 | 0,27 | 4,42 | 0,03 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 70 | 0,35 | 3,50 | 31,50 | 158,90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **510** | **2,98** | **16,32** | **66,27** | **426,29** | **0,14** | **0,77** | **231,70** | **734,45** | **0,13** | **50,23** | **66,45** | **36,69** | **457,68** | **4,16** | **0,47** | **5,42** | **0,04** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39-03 | Салат "Школьный" | 60 | 0,70 | 2,09 | 1,98 | 29,88 | 0,02 | 0,03 | 14,74 | 22,78 |  | 19,01 | 20,05 | 9,55 | 137,56 | 0,41 | 0,19 | 1,59 | 0,01 |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,10 | 5,14 | 5,08 | 71,29 | 0,04 | 0,04 | 18,90 | 173,35 |  | 24,12 | 26,94 | 13,45 | 216,70 | 0,48 | 0,28 | 2,34 | 0,01 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 150 | 1,17 | 11,74 | 38,75 | 266,09 | 0,03 | 0,07 | 22,08 | 89,89 | 0,08 | 11,72 | 19,55 | 9,32 | 139,21 | 0,47 | 0,44 | 1,37 | 0,01 |
| 342/М/ССЖ | Компот фруктовый | 180 | 0,16 | 0,16 | 10,28 | 44,37 |  |  |  |  |  | 0,27 |  |  | 0,27 | 0,03 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 110 | 0,40 | 4,00 | 36,00 | 181,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **750** | **3,93** | **23,53** | **101,89** | **640,23** | **0,12** | **0,16** | **65,72** | **291,02** | **0,08** | **71,12** | **77,54** | **41,32** | **771,74** | **3,59** | **1,21** | **7,30** | **0,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 38,00 | 10,00 |  | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 155,00 | 0,10 | 0,10 | 0,30 | 0,15 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,06** | **0,23** | **14,77** | **69,83** | **0,06** | **0,04** | **40,90** | **10,64** | **0,00** | **42,96** | **26,78** | **16,24** | **191,42** | **0,98** | **0,13** | **0,31** | **0,15** |
| **Итого за день** | | **1560** | **7,97** | **40,08** | **182,93** | **1136,35** | **0,32** | **0,97** | **338,32** | **1036,11** | **0,21** | **164,31** | **170,77** | **94,25** | **1420,84** | **8,73** | **1,81** | **13,03** | **0,23** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Вторник 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/М | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 0,01 | 3,00 | 3,00 |  | 12,60 | 14,40 | 8,40 | 84,60 | 0,36 | 0,18 | 1,80 |  |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 150 | 1,17 | 11,74 | 38,75 | 266,09 | 0,03 | 0,07 | 22,08 | 89,89 | 0,08 | 11,72 | 19,55 | 9,32 | 139,21 | 0,47 | 0,44 | 1,37 | 0,01 |
| 886-24 | Чай ягодный | 200 | 0,20 | 0,03 | 8,08 | 34,24 |  | 0,01 | 6,25 | 0,65 |  | 6,08 | 7,72 | 4,73 | 39,77 | 0,71 | 0,11 |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/И | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **570** | **2,45** | **14,23** | **75,65** | **445,93** | **0,07** | **0,11** | **41,33** | **98,54** | **0,08** | **46,40** | **52,67** | **31,45** | **541,58** | **3,74** | **1,03** | **5,17** | **0,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,06 | 1,65 | 35,94 | 0,02 | 0,02 | 4,26 | 4,80 |  | 14,93 | 25,67 | 8,05 | 83,46 | 0,37 | 0,19 | 1,71 |  |
| 103/М/ФКУ | Суп картофельный с макаронными изделиями безбелковыми | 150 | 0,77 | 5,21 | 13,46 | 104,07 | 0,04 | 0,02 | 5,95 | 203,60 |  | 8,74 | 23,83 | 10,34 | 159,87 | 0,36 | 0,17 | 1,89 | 0,02 |
| 168/М/ФКУ | Перец, фаршированный саго и овощами с маслом сливочным, 130/5 | 135 | 1,99 | 8,88 | 17,35 | 157,89 | 0,12 | 0,73 | 226,60 | 709,45 | 0,07 | 24,87 | 40,71 | 20,27 | 276,17 | 1,01 | 0,32 | 4,42 | 0,03 |
| 965-24 | Напиток из цитрусовых | 180 | 0,11 | 0,02 | 20,58 | 84,33 |  |  | 5,80 | 0,54 |  | 5,10 | 2,69 | 1,49 | 21,86 | 0,12 | 0,05 | 0,11 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,40 | 4,00 | 36,00 | 181,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **725** | **4,13** | **21,47** | **99,34** | **610,83** | **0,20** | **0,80** | **247,61** | **920,39** | **0,07** | **72,64** | **108,90** | **52,15** | **696,36** | **4,16** | **0,83** | **9,13** | **0,06** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382/М/ФКУ | Какао с ванилью на воде | 200 | 0,97 | 0,60 | 20,42 | 91,55 |  | 0,01 |  | 0,12 |  | 5,72 | 26,20 | 17,00 | 60,96 | 0,94 |  |  | 0,01 |
| 338/М | Фрукты свежие (виноград) | 100 | 0,60 | 0,60 | 15,40 | 72,00 | 0,05 | 0,02 | 6,00 | 5,00 |  | 30,00 | 22,00 | 17,00 | 225,00 | 0,60 | 0,10 | 8,00 | 0,01 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,57** | **1,20** | **35,82** | **163,55** | **0,05** | **0,03** | **6,00** | **5,12** | **0,00** | **35,72** | **48,20** | **34,00** | **285,96** | **1,54** | **0,10** | **8,00** | **0,02** |
| **Итого за день** | | **1595** | **8,15** | **36,90** | **210,81** | **1220,31** | **0,32** | **0,94** | **294,94** | **1024,05** | **0,15** | **154,76** | **209,77** | **117,60** | **1523,90** | **9,44** | **1,96** | **22,30** | **0,10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Среда 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 174/И/ФКУ | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 130 | 1,41 | 5,29 | 6,37 | 80,23 | 0,06 | 0,06 | 21,15 | 61,35 |  | 22,72 | 35,43 | 18,03 | 372,25 | 0,81 | 0,43 | 1,91 | 0,01 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 100 | 0,40 | 4,00 | 36,00 | 181,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **540** | **2,49** | **16,86** | **59,86** | **404,38** | **0,08** | **0,11** | **26,25** | **108,85** | **0,13** | **49,28** | **62,67** | **34,48** | **555,26** | **3,97** | **0,63** | **2,91** | **0,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17/М/ССЖ | Салат зеленый | 60 | 0,45 | 4,07 | 1,01 | 42,58 | 0,02 | 0,02 | 7,24 | 6,28 |  | 22,12 | 19,67 | 7,13 | 90,79 | 0,26 | 0,21 | 1,02 |  |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей | 150 | 1,16 | 4,17 | 6,75 | 69,38 | 0,05 | 0,04 | 13,80 | 131,26 |  | 15,47 | 32,01 | 13,69 | 237,20 | 0,48 | 0,25 | 2,40 | 0,02 |
| 310/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с томатом | 150 | 0,85 | 9,20 | 39,58 | 244,76 | 0,02 | 0,03 | 6,50 | 99,00 | 0,16 | 10,44 | 12,49 | 6,53 | 97,83 | 0,29 | 0,70 | 0,94 |  |
|  | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 |  | 25,40 | 110,00 | 0,04 | 0,08 | 8,00 | 434,00 |  | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 490,00 | 0,40 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 70 | 0,30 | 3,00 | 27,00 | 136,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **730** | **4,16** | **20,84** | **109,54** | **649,92** | **0,16** | **0,19** | **45,54** | **675,54** | **0,16** | **104,03** | **111,17** | **56,35** | **1193,82** | **3,63** | **1,46** | **6,36** | **0,03** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
| 338/М | Фрукты свежие (слива) | 100 | 0,70 | 0,30 | 10,00 | 46,00 | 0,03 | 0,03 | 9,50 | 17,00 |  | 6,00 | 16,00 | 7,00 | 157,00 | 0,02 | 0,11 | 4,00 |  |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **0,96** | **0,33** | **17,27** | **77,83** | **0,03** | **0,04** | **12,40** | **17,64** | **0,00** | **13,96** | **25,78** | **12,24** | **193,42** | **0,90** | **0,14** | **4,01** | **0,00** |
| **Итого за день** | | **1570** | **7,61** | **38,03** | **186,67** | **1132,13** | **0,27** | **0,34** | **84,19** | **802,03** | **0,29** | **167,27** | **199,62** | **103,07** | **1942,50** | **8,50** | **2,23** | **13,28** | **0,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Четверг 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Овощи в нарезке (огурцы свежие) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 0,02 | 4,20 | 6,00 |  | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 84,60 | 0,36 | 0,18 | 1,80 |  |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 |  | 0,01 |  | 45,00 | 0,13 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 3,00 | 0,02 | 0,10 |  |  |
| 311/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с помидорами и зеленым горошком | 150 | 1,06 | 9,14 | 33,18 | 219,69 | 0,02 | 0,03 | 9,05 | 103,27 | 0,16 | 19,31 | 19,94 | 8,65 | 92,44 | 0,36 | 0,75 | 0,81 | 0,01 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 7,27 | 31,83 |  | 0,01 | 2,90 | 0,64 |  | 7,96 | 9,78 | 5,24 | 36,42 | 0,88 | 0,03 | 0,01 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,15 | 1,50 | 13,50 | 68,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | 7,50 |  | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 417,00 | 3,30 | 0,45 | 3,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **610** | **2,57** | **18,58** | **69,92** | **462,82** | **0,09** | **0,10** | **31,15** | **162,41** | **0,29** | **67,47** | **74,42** | **35,84** | **633,46** | **4,92** | **1,51** | **5,62** | **0,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/М | Икра кабачковая консервированная порционно | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 0,03 | 4,20 | 91,80 |  | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 189,00 | 0,42 | 0,06 | 0,03 |  |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,10 | 5,14 | 5,08 | 71,29 | 0,04 | 0,04 | 18,90 | 173,35 |  | 24,12 | 26,94 | 13,45 | 216,70 | 0,48 | 0,28 | 2,34 | 0,01 |
| 125/И/ФКУ | Саго с овощами | 150 | 1,17 | 11,74 | 38,75 | 266,09 | 0,03 | 0,07 | 22,08 | 89,89 | 0,08 | 11,72 | 19,55 | 9,32 | 139,21 | 0,47 | 0,44 | 1,37 | 0,01 |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,48 | 104,70 | 0,01 | 0,01 | 3,60 | 1,80 |  | 6,42 | 3,96 | 3,24 | 100,74 | 0,86 | 0,11 | 0,72 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 40 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **680** | **4,15** | **24,66** | **102,23** | **651,28** | **0,11** | **0,18** | **53,78** | **358,84** | **0,08** | **85,86** | **88,65** | **47,01** | **800,65** | **4,53** | **0,99** | **5,46** | **0,03** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379/М/ССЖ | Кофейный напиток на воде | 200 | 0,31 | 0,01 | 11,96 | 47,90 | 0,02 | 0,01 |  | 0,02 |  | 1,52 | 10,23 | 4,29 | 16,98 | 0,14 | 1,46 |  |  |
| 338/М | Фрукты свежие (виноград) | 100 | 0,60 | 0,60 | 15,40 | 72,00 | 0,05 | 0,02 | 6,00 | 5,00 |  | 30,00 | 22,00 | 17,00 | 225,00 | 0,60 | 0,10 | 8,00 | 0,01 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **0,91** | **0,61** | **27,36** | **119,90** | **0,07** | **0,03** | **6,00** | **5,02** | **0,00** | **31,52** | **32,23** | **21,29** | **241,98** | **0,74** | **1,56** | **8,00** | **0,01** |
| **Итого за день** | | **1590** | **7,63** | **43,85** | **199,51** | **1234,00** | **0,27** | **0,31** | **90,93** | **526,27** | **0,37** | **184,85** | **195,30** | **104,14** | **1676,09** | **10,19** | **4,06** | **19,08** | **0,06** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | С | A(мкг) | D(мкг) | Ca | P | Mg | К | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Пятница 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/М/ССЖ | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,86 | 6,05 | 5,02 | 77,88 | 0,01 | 0,02 | 5,70 | 1,14 |  | 21,75 | 24,77 | 12,58 | 164,18 | 0,80 | 0,40 | 3,99 | 0,01 |
| 126/И/ФКУ | Саго с запеченной тыквой и зеленью | 150 | 1,18 | 9,08 | 27,27 | 195,11 | 0,03 | 0,05 | 10,68 | 214,00 | 0,10 | 30,79 | 22,56 | 11,97 | 153,88 | 0,36 | 0,54 | 0,91 | 0,06 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,02 | 7,06 | 29,45 |  | 0,01 | 0,10 | 0,50 |  | 5,16 | 8,24 | 4,40 | 25,01 | 0,84 |  |  |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,20 | 2,00 | 18,00 | 90,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 2,00 |  | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 155,00 | 2,30 | 0,10 | 1,00 | 0,01 |
| **Итого за Завтрак** | | **570** | **2,84** | **17,45** | **67,65** | **440,24** | **0,06** | **0,11** | **21,48** | **217,64** | **0,10** | **76,70** | **71,57** | **40,95** | **498,07** | **4,30** | **1,04** | **5,90** | **0,08** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18/М/ССЖ | Салат зеленый с огурцом | 60 | 0,48 | 6,07 | 1,05 | 60,88 | 0,02 | 0,02 | 7,78 | 6,60 |  | 23,88 | 20,34 | 7,40 | 95,56 | 0,27 | 0,22 | 1,02 |  |
| 95/М/ССЖ | Рассольник домашний | 150 | 1,43 | 5,24 | 9,27 | 90,38 | 0,07 | 0,05 | 16,60 | 108,16 |  | 15,76 | 39,67 | 17,27 | 342,29 | 0,66 | 0,33 | 3,49 | 0,02 |
| 309/И/ФКУ | Макаронные изделия безбелковые с овощами | 150 | 1,01 | 9,22 | 38,83 | 243,24 | 0,03 | 0,07 | 22,08 | 116,89 | 0,16 | 13,16 | 21,21 | 9,35 | 141,01 | 0,48 | 0,50 | 1,37 | 0,01 |
| 965-24 | Напиток из цитрусовых | 180 | 0,11 | 0,02 | 20,58 | 84,33 |  |  | 5,80 | 0,54 |  | 5,10 | 2,69 | 1,49 | 21,86 | 0,12 | 0,05 | 0,11 |  |
|  | Хлеб безбелковый | 60 | 0,25 | 2,50 | 22,50 | 113,50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 5,00 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 278,00 | 2,20 | 0,30 | 2,00 | 0,01 |
| **Итого за Обед** | | **700** | **3,68** | **23,45** | **102,03** | **639,33** | **0,15** | **0,16** | **62,26** | **237,19** | **0,16** | **73,90** | **94,91** | **44,51** | **878,72** | **3,73** | **1,40** | **7,99** | **0,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382/М/ФКУ | Какао с ванилью на воде | 200 | 0,97 | 0,60 | 20,42 | 91,55 |  | 0,01 |  | 0,12 |  | 5,72 | 26,20 | 17,00 | 60,96 | 0,94 |  |  | 0,01 |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 38,00 | 10,00 |  | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 155,00 | 0,10 | 0,10 | 0,30 | 0,15 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **1,77** | **0,80** | **27,92** | **129,55** | **0,06** | **0,04** | **38,00** | **10,12** | **0,00** | **40,72** | **43,20** | **28,00** | **215,96** | **1,04** | **0,10** | **0,30** | **0,16** |
| **Итого за день** | | **1570** | **8,29** | **41,70** | **197,60** | **1209,12** | **0,27** | **0,31** | **121,74** | **464,95** | **0,26** | **191,32** | **209,68** | **113,46** | **1592,75** | **9,07** | **2,54** | **14,19** | **0,28** |