

Диетическое (лечебное) меню для детей с подтвержденным диагнозом сахарный диабет, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях г. Минусинска

возрастная группа

7-11 лет

сезон

осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
71М	Поджаренная из свежих овощей (огурцы)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269М/331М	Мясо отварное (говядина) с соусом сметанным с томатом, 70/30	100	0,21	23,35	12,73	2,52	218,54	1,79	5,05	0,52	16,87	221,48	28,36	3,18	3,18
171М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,43	6,63	3,62	41,15	223,72	0,18		16,00	1,06	26,05	167,02	36,07	2,84
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Завтрак		517	5,01	32,83	16,85	60,17	526,05	2,05	9,35	16,52	18,37	270,28	271,16	66,09	8,54
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Обед															

	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Выполнение нормативов		36,22%	39,69%	37,02%	37,93%	91,77%	158,37%	81,22%	71,64%	34,08%	61,11%	70,42%	67,78%
Итого день	134,74	630,90	445,14	1 608,38	13 117,02	17,06	1 964,05	6 365,51	129,27	6 778,05	11 063,93	2 895,34	159,58
Среднее значение за день	13,47	63,09	44,51	160,84	1 311,70	1,71	196,40	636,55	12,93	677,81	1 106,39	289,53	15,96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	31%	49%									
Выполнение нормативов		63%	66%	64%	65,59%	155,05%	327,34%	90,94%	129,27%	61,62%	100,58%	115,81%	132,98%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по требованиям практической фармакотерапии		100	67	250	2000	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
Распределение ЭЦ				Норма									
		Завтрак	23,76%	20-25%									
		Обед	32,86%	30-35%									

Номера рецептов отмеченные буквой М- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

Номера рецептов отмеченные буквой К- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Кучма В.Р., Москва, 2016

Аббревиатура ССЖ означает, что в рецептуру блюд внесены изменения в части касающейся сниженной закладки соли, сахара, жиров

Для расчета химико-энергетических характеристик блюд использован справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" ред. И.М. Скурихин/В.А. Тутельян, изд. ДеЛи принт 2002

	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтрак	46,75	245,68	169,00	548,70	4 751,61	6,62	354,45	640,07	55,24	2 231,77	3 839,11	906,80	58,50
Среднее значение за завтрак	4,68	24,57	16,90	54,87	475,16	0,66	35,44	64,01	5,52	223,18	383,91	90,68	5,85
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		21%	32%	46%									
Выполнение нормативов		25%	25%	22%	23,76%	60,15%	59,07%	9,14%	55,24%	20,29%	34,90%	36,27%	48,75%
Итого за второй завтрак	11,13	22,40	9,60	119,45	708,00	0,30	644,40	40,00	2,10	773,50	486,50	214,50	16,45
Среднее значение за второй завтрак	1,11	2,24	0,96	11,95	70,80	0,03	64,44	4,00	0,21	77,35	48,65	21,45	1,65
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		13%	12%	67%									
Выполнение нормативов		2%	1%	5%	3,54%	2,73%	107,40%	0,57%	2,10%	7,03%	4,42%	8,58%	13,71%
Итого за завтрак + второй завтрак	57,89	268,08	178,60	668,15	5 459,61	6,92	998,85	680,07	57,34	3 005,27	4 325,61	1 121,30	74,95
Среднее значение за завтрак + второй завтрак	5,79	26,81	17,86	66,82	545,96	0,69	99,88	68,01	5,73	300,53	432,56	112,13	7,50
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	29%	49%									
Выполнение нормативов		27%	27%	27%	27,30%	62,88%	166,47%	9,72%	57,34%	27,32%	39,32%	44,85%	62,46%
Итого за обед	69,17	301,61	226,64	830,07	6 571,90	9,60	880,40	5 385,43	71,34	1 528,28	4 998,32	1 470,04	79,38
Среднее значение за обед	6,92	30,16	22,66	83,01	657,19	0,96	88,04	538,54	7,13	152,83	499,83	147,00	7,94
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		18%	31%	51%									
Выполнение нормативов		30%	34%	33%	32,86%	87,31%	146,73%	76,93%	71,34%	13,89%	45,44%	58,80%	66,15%
Итого за полдник	7,68	60,60	39,30	95,45	1 015,00	0,49	69,80	300,00	0,30	2 220,50	1 723,50	290,50	1,95
Среднее значение за полдник	0,77	6,06	3,93	9,55	101,50	0,05	6,98	30,00	0,03	222,05	172,35	29,05	0,20
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		24%	35%	38%									
Выполнение МР 2.4.5.0146-19		6%	6%	4%	5,08%								
Итого за обед + полдник	76,86	362,21	265,94	925,52	7 586,90	10,09	950,20	5 685,43	71,64	3 748,78	6 721,82	1 760,54	81,33
Среднее значение за обед + полдник	7,69	36,22	26,59	92,55	758,69	1,01	95,02	568,54	7,16	374,88	672,18	176,05	8,13
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	32%	49%									

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
294М/330 М/СД	Котлеты рубленые из птицы (грудка) с соусом сметанным, 60/40	100	1,01	12,46	8,46	12,07	175,70	0,09	1,07	31,28	1,99	46,32	130,87	23,07	1,57
143/М/СД	Рагу из овощей	200	1,73	3,61	4,88	20,72	142,71	0,14	37,51	10,67	1,49	54,18	93,80	40,70	1,38
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Завтрак		560	4,29	20,30	15,09	51,44	426,82	0,31	40,38	46,95	3,89	180,45	343,91	96,76	5,48
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Обед															
109К	Салат фруктовый	60	0,42	0,79	0,34	5,06	28,92	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68
150К	Суп рыбный	200	1,30	6,76	6,27	15,61	152,58	0,11	12,20		0,14	14,75	61,50	24,83	0,86
244М	Плов из отварной говядины (из перловой крупы)	180	2,37	23,36	13,61	28,41	329,90	0,12	1,18	0,00	2,38	33,59	323,74	43,24	3,51
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	99,24	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед		700	6,29	35,35	21,02	75,44	637,44	0,37	50,05	4,80	4,06	112,10	509,44	115,55	7,59
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Всего за Пятница-2		1610	12,78	64,45	39,71	153,38	1248,76	0,73	106,64	71,75	8,25	564,55	1059,85	255,81	16,57
Итого		16583	134,03	630,90	445,14	1608,38	13117,02	17,06	1964,05	6365,51	129,27	6778,05	11063,93	2895,34	159,58

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	0,66	1,80	4,67	7,94	81,99	0,05	28,04	10,00	1,50	45,90	37,85	16,00	0,59
161К/331 М/СД	Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатно-сметанным, 170/30	200	2,69	17,21	15,34	32,30	336,80	1,62	37,35	13,65	5,65	42,73	238,14	55,77	3,69
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		720	6,24	24,57	27,99	74,90	644,84	1,81	110,65	26,65	11,46	150,52	412,77	130,97	7,46
Полдник															
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
Всего за Среда-2		1580	13,27	51,35	50,00	159,26	1304,55	2,17	444,26	157,43	16,78	535,92	964,53	269,20	12,81
День/неделя: Четверг-2															
Завтрак															
15М	Сыр порционный	15	0,00	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
225 М	Оладьи из творога с соусом абрикосовым, 140/30	170	1,65	19,74	12,45	19,82	273,97	0,04	0,61	54,59	2,67	153,60	199,76	23,79	0,69
	Фрукты (яблоки)	100	0,82	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		542	4,14	27,40	17,37	49,71	473,96	0,17	13,63	89,09	3,46	341,85	391,54	68,28	5,85

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого за Обед	760	6,33	30,16	24,19	75,92	645,27	0,64	118,39	116,06	5,50	188,57	456,67	129,30	8,60
Полдник															
	Ацидофилин 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
	Итого за Полдник	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
	Всего за Вторник-2	1610	12,52	60,51	48,46	150,20	1308,18	1,08	128,62	246,79	8,12	881,42	1219,52	259,31	18,01
День/неделя: Среда-2															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
234М/СД	Котлеты или биточки рыбные(горбуша) с соусом сметанным, 70/30	100	1,13	12,41	12,11	13,53	213,30	0,14	0,57	24,12	4,10	48,41	136,03	25,14	0,84
171М/СД	Каша перловая рассыпчатая	150	2,61	4,38	3,71	31,34	176,47	0,06	0,00	17,65	0,56	19,92	152,60	18,77	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Итого за Завтрак	510	5,33	19,78	16,41	64,02	488,21	0,27	62,02	90,78	5,31	89,40	359,76	68,73	3,95
Второй завтрак															
	Фрукты (киви)	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00			60,00		37,50	1,20
	Итого за Второй завтрак	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00	0,00	0,00	60,00	0,00	37,50	1,20
Обед															
85К/СД	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,68	2,05	7,34	8,21	107,57	0,04	5,26		3,07	33,59	51,18	29,50	0,98

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
182/М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы (сироп стевии)	200	2,31	7,39	6,51	27,70	226,59	0,19	0,57	36,13	0,48	139,52	210,65	24,37	1,49
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) с хлебом ржано-пшеничным	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,86	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
Итого за Завтрак		500	4,22	23,95	18,82	50,63	491,41	0,34	1,13	90,73	2,03	428,35	546,85	80,01	5,76
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Обед															
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,57	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50		1,42	20,52	17,77	9,81	0,60
98М	Суп крестьянский с крупой (пшено) на курином бульоне	200	0,70	4,90	5,06	8,45	99,62	0,07	16,51	6,40	1,92	31,79	66,48	20,20	0,86
281М/330 М	Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным, 60/40	100	0,59	9,65	10,98	7,12	166,18	0,05	0,04	23,00	0,34	19,74	99,28	14,19	1,44
216К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	150	2,27	11,08	4,29	27,23	192,16	0,39	7,34	18,30	0,37	87,82	182,46	56,88	3,27
473К/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
182/М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы (сироп стевии)	200	2,31	7,39	6,51	27,70	226,59	0,19	0,57	36,13	0,48	139,52	210,65	24,37	1,49
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) с хлебом ржано-пшеничным	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03
	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,86	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
Итого за Завтрак		500	4,22	23,95	18,82	50,63	491,41	0,34	1,13	90,73	2,03	428,35	546,85	80,01	5,76
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Обед															
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,57	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50		1,42	20,52	17,77	9,81	0,60
98М	Суп крестьянский с крупой (пшено) на курином бульоне	200	0,70	4,90	5,06	8,45	99,62	0,07	16,51	6,40	1,92	31,79	66,48	20,20	0,86
281М/330 М	Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным, 60/40	100	0,59	9,65	10,98	7,12	166,18	0,05	0,04	23,00	0,34	19,74	99,28	14,19	1,44
216К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	150	2,27	11,08	4,29	27,23	192,16	0,39	7,34	18,30	0,37	87,82	182,46	56,88	3,27
473К/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за Завтрак		507	4,83	25,13	18,96	58,00	504,96	0,44	8,35	7,50	2,93	48,54	420,17	180,73	9,17
Второй завтрак															
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Обед															
36М	Салат картофельный с сельдью	60	0,61	3,02	2,23	7,34	61,73	0,06	9,00	3,60	0,26	15,22	56,02	19,07	0,60
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	0,88	1,87	4,63	10,53	92,28	0,05	17,99	10,00	1,52	39,92	48,34	21,72	1,01
288М/331М	Куры отварные (грудки) с соусом сметанным с томатом, 60/30	90	0,19	18,69	5,57	2,26	135,23	1,45	6,97	34,45	5,31	21,83	141,54	16,94	1,25
125М/СД	Картофель отварной	200	2,67	3,96	4,41	32,01	183,97	0,24	39,20	20,00	0,25	28,16	116,68	45,52	1,83
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		810	6,62	31,62	17,50	79,43	601,30	1,91	73,96	71,05	9,54	154,63	470,78	147,75	7,27
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Всего за Понедельник-2		1667	13,37	66,15	39,77	160,48	1277,26	2,44	140,51	98,55	12,76	503,67	1106,45	374,98	16,79
День/неделя: Вторник-2															
Завтрак															
15М	Сыр порционный	20	0,00	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,24	8,17	7,71	14,87	161,95	0,13	18,38	5,60	1,18	18,01	122,77	31,24	1,83
232М/СД/ 330М/СД	Рыба запечённая в сметанном соусе (треска), 60/50	110	0,32	13,37	7,90	3,84	140,16	0,08	2,03	52,32	0,76	35,41	178,38	26,06	0,52
171М/СД	Каша перловая рассыпчатая	170	2,96	4,97	4,21	35,52	200,00	0,06		20,00	0,63	22,57	172,94	21,27	0,97
342М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		790	6,94	32,01	24,33	83,26	677,49	0,44	33,31	95,92	5,25	121,02	606,09	127,55	6,04
Полдник															
	Кефир (2,5%)	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за Полдник	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Всего за пятница-1		1650	14,12	63,12	45,49	169,43	1340,46	2,72	121,49	212,06	15,13	448,37	1172,12	245,68	15,40
День/неделя: Понедельник-2															
Завтрак															
71М	Поджаривание из овощей свежих (огурцы)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260М/СД	Гуляш из говядины (мука овсяная), 45/45	90	0,29	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,17	8,40	3,56	38,03	217,40	0,29	0,00	7,50	0,55	14,85	199,14	133,19	4,47
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за Обед		810	7,37	27,00	23,47	88,47	668,76	0,73	132,09	4672,23	6,76	145,41	531,39	122,70	9,81
Полдник															
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
Всего за Четверг-1		1802	13,23	64,43	48,42	158,81	1342,59	1,05	196,82	4795,46	10,59	893,76	1273,96	271,85	14,36
День/неделя: Пятница-1															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	20	0,06	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
320К/СД/ 330М	Куриное филе запеченное (бедро) с соусом сметанным с томатом, 60/40	100	0,23	15,02	11,34	2,80	161,70	1,89	6,73	11,12	7,75	16,83	132,17	14,55	0,70
171М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,43	6,63	3,62	41,15	223,72	0,18		16,00	1,06	26,05	167,02	36,07	2,84
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Завтрак		510	5,29	24,71	15,56	63,47	486,47	2,16	71,78	76,14	9,58	63,35	369,54	76,63	5,86
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Обед															
94К/СД	Салат "Мозаика"	60	0,51	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	15,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Всего за среда-1		1645	13,32	61,78	45,38	159,79	1309,10	0,94	379,75	155,64	10,01	566,15	1007,47	395,09	16,81
День/неделя: Четверг-1															
Завтрак															
224М/СД/ 326М	Запеканка творожная с морковью и йогуртом, 150/30	180	1,42	18,54	15,99	17,02	290,55	0,08	2,03	63,23	2,97	188,15	242,79	39,56	0,99
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	55	1,82	3,63	0,66	21,80	108,90	0,09	0,00	0,00	0,55	15,95	82,50	25,85	2,15
Итого за Завтрак		592	4,19	23,43	16,95	50,34	458,84	0,26	61,93	63,23	3,84	264,35	360,57	87,15	4,15
Второй завтрак															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Второй завтрак		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Обед															
49М/СД	Салат витаминный	60	0,47	0,65	3,14	5,62	54,12	0,02	24,81	0,33	1,39	6,50	12,82	7,62	0,47
96М/СД	Рассольник ленинградский (крупа овсяная).	200	1,12	5,11	4,27	13,48	113,41	0,11	13,78	6,00	1,53	25,78	84,33	23,98	1,12
267К/СД/ 380К/СД	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным 60/40	100	1,11	13,36	10,10	13,35	198,51	0,28	18,92	4638,50	2,37	24,65	218,68	17,25	4,38
312М/СД	Картофельное пюре	200	2,46	4,37	5,32	29,58	184,25	0,21	34,58	24,40	0,23	60,19	129,96	44,15	1,63
350М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
213М/СД	Омлет (белковый) с картофелем	230	1,72	19,24	13,93	20,63	284,91	0,13	20,66	33,62	3,29	90,57	147,21	43,54	1,27
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	55	1,82	3,63	0,66	21,80	108,90	0,09	0,00	0,00	0,55	15,95	82,50	25,85	2,15
Итого за Завтрак		525	3,99	24,32	14,76	47,94	426,85	0,28	84,71	82,64	4,14	120,59	259,65	81,01	4,29
Второй завтрак															
	Фрукты (киви)	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00			60,00		37,50	1,20
Итого за Второй завтрак		150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00	0,00	0,00	60,00	0,00	37,50	1,20
Обед															
51М/СД	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,88	1,09	2,09	10,55	65,76	0,02	4,80		1,23	29,82	34,86	17,89	0,98
88М/СД	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	0,77	1,75	4,71	9,23	86,93	0,07	17,04	10,00	1,47	30,00	47,83	18,30	0,67
245/М/33 0/М/СД	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	90	0,32	14,58	13,78	3,88	198,05	0,06	0,80	12,00	0,38	24,40	152,52	21,82	2,12
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	160	3,38	8,96	3,79	40,57	231,90	0,31		8,00	0,59	15,84	212,42	142,07	4,77
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		770	7,63	30,46	25,03	91,51	710,74	0,58	23,44	33,00	5,86	149,56	555,83	244,58	11,13
Полдник															
	Ацидофилин 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
21К/СД	Винегрет с сельдью	60	0,34	3,33	5,65	4,14	81,20	0,03	5,10	4,50	1,64	21,25	56,02	20,04	0,61
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	0,66	1,80	4,67	7,94	81,99	0,05	28,04	10,00	1,50	45,90	37,85	16,00	0,59
234М	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным, 90/30	120	1,27	12,14	11,20	15,24	211,15	0,11	0,33	14,16	4,53	41,99	172,70	42,88	1,13
312М/СД	Картофельное пюре	200	2,46	4,36	4,35	29,56	175,44	0,21	34,58	19,07	0,21	59,87	129,56	44,15	1,63
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		840	7,01	25,71	26,53	84,17	682,17	0,53	68,85	50,73	10,09	218,51	504,33	167,56	6,55
Полдник															
	Кефир 2,5%	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за Полдник	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Всего за Понедельник-1		1707	13,92	64,94	48,99	167,05	1384,72	2,70	94,61	107,25	28,76	752,78	971,99	275,15	18,59
День/неделя: Вторник-1															
Завтрак															
15М	Сыр порционный	20	0,00	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
182М/СД	Каша жидкая молочная из пшённой крупы (с маслом без сахара)	200	2,51	7,27	5,90	30,06	203,25	0,18	0,59	21,90	0,14	135,79	179,77	45,76	1,18
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) с хлебом ржано-пшеничным	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03