Проект

Утверждено

Дата

**Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: 1 Неделя: 1** Школьники 7-11 лет, осенне-зимний **Диета:** диабетическая **Сезон:** Осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества ( | |  | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 179 | Мюсли с молоком | 150 | 3,22 | 3,55 | 5,22 | 66,67 | 0,07 | 0,28 | 2,41 | 37,04 |  | 222, 2 | 166,7 | 25,93 | 0,19 |
| 210 | Омлет натуральный | 100 | 9,6 | 15,86 | 1,86 | 188,05 | 0,05 | 0,36 | 0,34 | 225,8 | 0,53 | 71,8 6 | 159,3 | 11,9 | 1,78 |
| 11,08 | Какао с молоком без сахара (б) | 180 | 3,71 | 3,56 | 4,69 | 67,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Завтрак | | | 17,19 | 23,09 | 15,11 | 339,13 | 0,14 | 0,65 | 2,75 | 262,84 | 0,67 | 297, 6 | 341,8 | 42,53 | 2,36 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из моркови с растительным маслом | 80 | 0,96 | 5,44 | 7,6 | 83,2 | 0,05 | 0,06 | 3,95 |  | 0,59 | 28,8 7 | 48,92 | 34,02 | 0,7 |
| 119 | Суп с бобовыми (горох) | 250 | 7,86 | 6,49 | 18,63 | 167,49 | 0,19 | 0,08 | 3,52 | 5 | 2,51 | 74,0 6 | 187,8 | 43,69 | 2,34 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 10,52 | 5,42 | 5,44 | 113,07 | 0,08 | 0,06 | 6,04 | 6,1 | 2,91 | 26,9 9 | 152,2 | 31,85 | 0,73 |
| 125 | Картофель отварной | 200 | 2,1 | 1,98 | 32,1 | 116,88 | 0,23 | 0,15 | 39,24 | 38,1 | 0,29 | 21,9 | 116,6 | 45,12 | 1,79 |
| 338 | Фрукт порционно / яблоко 1 шт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,09 | 0,04 |  | 0,04 | 0,20 | 7,8 | 60,6 | 7,5 | 0,66 |
| 406 | Напиток витаминизированный инстантный пр. пр. | 200 |  |  | 18,6 | 74 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 26,1 | 0,03 | 0,01 |  |  | 0,21 | 5,25 | 23,7 | 7,05 | 0,59 |
| Итого за Обед | | | 22,83 | 19,91 | 97,18 | 627,74 | 0,67 | 0,4 | 52,75 | 49,24 | 6,71 | 164, 8 | 589,8 | 169,2 | 6,81 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  **День: 2: неделя 1** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с соусом | 100 | 7,68 | 3,98 | 11,19 | 162,36 | 0,04 | 0,18 | 0,3 | 47,5 | 0,15 | 100,15 | 139,86 | 15,6 | 0,44 |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |  | 0,01 |  | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
| 338 | Фрукт порционно / яблоко 1 шт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,09 | 0,04 |  | 0,04 | 0,20 | 7,8 | 60,6 | 7,5 | 0,66 |
| 430,15 | Чай с фруктозой и лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 |  |  | 2,8 |  | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Завтрак | | | 8,88 | 11,76 | 24,67 | 295,24 | 0,15 | 0,24 | 3,1 | 87,54 | 0,6 | 116,65 | 220,8 | 28,64 | 1,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Сельдь с картофелем | 80 | 4,52 | 6,72 | 9,13 | 115,27 | 0,07 | 0,06 | 11,2 | 4 | 2,39 | 21,6 | 86,58 | 20,88 | 0,73 |
| 129 | Суп-пюре из мяса | 250 | 17,69 | 19,91 | 13,04 | 302,54 | 0,11 | 0,51 | 0,98 | 239 | 0,68 | 138,56 | 286,02 | 31,38 | 2,86 |
| 288 | Птица отварная с маслом | 100 | 14,89 | 7,05 | 0,6 | 125,45 | 0,09 | 0,22 | 3,36 | 128 | 0,76 | 25,29 | 222,16 | 24,47 | 2,16 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 2,21 | 3,21 | 30,36 | 74,43 | 0,06 | 0,08 | 80,09 |  | 2,93 | 87,26 | 66,71 | 34,43 | 1,32 |
| 409,01 | Компот из свежих плодов (груша) б/с | 200 | 0,2 | 0,2 | 17,6 | 74 |  |  |  |  |  | 0,42 |  |  | 0,04 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 26,1 | 0,03 | 0,01 |  |  | 0,21 | 5,25 | 23,7 | 7,05 | 0,59 |
| Итого за Обед | | | 40,5 | 37,27 | 75,74 | 717,79 | 0,36 | 0,88 | 95,63 | 371 | 6,97 | 278,38 | 685,17 | 118,21 | 7,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  **День: 3, неделя 1** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,06 | Каша овсяная жидкая | 150 | 7,35 | 5,87 | 23,78 | 178,2 | 0,2 | 0,23 | 1,64 | 25,2 | 0,51 | 175,9 | 219,2 | 52,77 | 1,34 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,08 | 3,45 | 0,38 | 45 | 0,01 | 0,06 | 0,09 | 22,5 | 0,06 | 105 | 105 | 4,95 | 0,12 |
| 430,14 | Фиточай с фруктозой | 200 | 0,2 | 0,06 | 10 | 42 |  |  |  |  |  | 0,42 |  |  | 0,04 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Завтрак | | | 11,29 | 9,5 | 37,5 | 282,6 | 0,23 | 0,3 | 1,73 | 47,7 | 0,71 | 284,8 | 340 | 62,42 | 1,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат зеленый | 80 | 1,14 | 4,94 | 1,52 | 55,31 | 0,02 | 0,06 | 11,4 |  | 2,65 | 58,52 | 25,94 | 30,4 | 0,46 |
| 94 | Рассольник | 250 | 0,95 | 3,04 | 6,74 | 58,43 | 0,05 | 0,04 | 8,39 | 2,5 | 1,16 | 13,83 | 28,96 | 10,88 | 0,46 |
| 291 | Плов из птицы | 150 | 15,94 | 20,61 | 27,62 | 359,81 | 0,09 | 0,13 | 3,7 | 50,4 | 3,66 | 19,65 | 183,4 | 36,78 | 1,71 |
| 338 | Фрукт порционно / груша | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,09 | 0,04 |  | 0,04 | 0,20 | 7,8 | 60,6 | 7,5 | 0,66 |
| 342,01 | Компот из свежих плодов (Вишня) | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,2 | 116,56 | 0,02 | 0,02 | 6 |  | 0,12 | 15,52 | 12 | 10,4 | 0,28 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 26,1 | 0,03 | 0,01 |  |  | 0,21 | 5,25 | 23,7 | 7,05 | 0,59 |
| Итого за Обед | | | 19,74 | 29,25 | 78,89 | 663,21 | 0,3 | 0,3 | 29,49 | 52,94 | 8 | 120,5 | 334,6 | 103,0 | 4,16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  **День: 4: неделя 1** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 228 | Каша жидкая на молоке (пшенная) | 150 | 6 | 6,75 | 22,8 | 180 | 0,18 | 0,21 | 1,64 | 43,2 | 0,14 | 160,5 | 184,6 | 42,54 | 0,96 |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |  | 0,01 |  | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
| 11,04 | Кофе с молоком без сахара | 200 | 2,9 | 3,2 | 4,7 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Завтрак | | | 9,64 | 17,32 | 30,97 | 323,5 | 0,2 | 0,23 | 1,64 | 83,2 | 0,38 | 166,4 | 203,4 | 47,24 | 1,37 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 527 | Салат из морской капусты пр. пр. | 80 | 0,67 | 5,72 | 3,82 | 69,17 | 0,06 | 0,03 | 12,8 |  | 1,83 | 13,06 | 33,5 | 12,76 | 0,52 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,65 | 6,4 | 19,53 | 160,28 | 0,18 | 0,1 | 13,15 | 5 | 2,45 | 53,38 | 142,9 | 39,05 | 1,85 |
| 258 | Мясо духовое (говядина) | 200 | 21,02 | 16,44 | 18,95 | 308,17 | 0,2 | 0,25 | 20,64 |  | 3,56 | 27,94 | 258,9 | 54,5 | 3,79 |
| 338 | Фрукт порционно/банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,09 | 0,04 |  | 0,04 | 0,20 | 7,8 | 60,6 | 7,5 | 0,66 |
| 342,03 | Компот из яблок б/с | 200 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,6 | 0,02 | 0,02 | 8 |  | 0,16 | 12,8 | 8,8 | 7,2 | 1,76 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 26,1 | 0,03 | 0,01 |  |  | 0,21 | 5,25 | 23,7 | 7,05 | 0,59 |
| Итого за Обед | | | 30,15 | 29,56 | 76,15 | 697,32 | 0,58 | 0,45 | 54,59 | 5,04 | 8,41 | 120,2 | 528,4 | 128,1 | 9,17 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  **День: 5: неделя 1** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6,26 | Каша пшенная на воде вязкая с добавлением СБКС 9 со сливочным маслом, без сахара | 150 | 5,32 | 4,82 | 17,04 | 132,25 | 0,09 | 0,13 | 0,93 | 42,86 | 0,15 | 92,02 | 113,1 | 26,26 | 0,56 |
| 10 | Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами | 50 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 |  |  | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |  | 0,01 |  | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
| 378,01 | Чай с молоком и фруктозой | 200 | 1,45 | 1,6 | 2,35 | 30 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | 10 |  | 60 | 45 | 7 | 0,05 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Завтрак | | | 9,88 | 14,09 | 37,35 | 316,25 | 0,18 | 0,25 | 1,58 | 92,86 | 0,78 | 164,8 | 203 | 47,86 | 1,62 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Салат из редиса | 80 | 2,02 | 5,97 | 2,3 | 71,5 | 0,02 | 0,07 | 17,08 | 24 | 2,32 | 37,03 | 46,02 | 10,26 | 0,9 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 2,09 | 2,77 | 16,86 | 101,2 | 0,1 | 0,07 | 15,54 | 13,33 | 0,2 | 14,8 | 62,16 | 25,67 | 0,86 |
| 271 | Котлеты домашние с маслом | 80 | 10,33 | 21,63 | 8,49 | 270,05 | 0,16 | 0,1 | 0,17 | 37,3 | 2,09 | 15,67 | 111,8 | 17,84 | 1,62 |
| 665 | Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном | 150 | 3,93 | 14,55 | 10,16 | 193,74 | 0,12 | 0,23 | 69,09 | 68,51 | 0,35 | 106,9 | 125,9 | 24,84 | 1,76 |
| 351,01 | Кисель из малины или ежевики б/с | 200 | 0,2 | 0,12 | 9,82 | 42,34 |  | 0,02 | 6 |  | 0,14 | 13,6 | 16,58 | 5,28 | 0,28 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 26,1 | 0,03 | 0,01 |  |  | 0,21 | 5,25 | 23,7 | 7,05 | 0,59 |
| Итого за Обед | | | 18,73 | 47,4 | 56,74 | 737,78 |  |  |  |  |  | 171,7 | 377,8 | 97,39 | 5,66 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  **День : 1 Неделя: 2** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,03 | Каша рисовая жидкая | 150 | 5,45 | 4,46 | 23,28 | 156,05 | 0,08 | 0,21 | 1,71 | 26,4 | 0,09 | 165,7 | 154,5 | 30,35 | 0,41 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,08 | 3,45 | 0,38 | 45 | 0,01 | 0,06 | 0,09 | 22,5 | 0,06 | 105 | 105 | 4,95 | 0,12 |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |  | 0,01 |  | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
| 430,14 | Фиточай с фруктозой | 200 | 0,2 | 0,06 | 10 | 42 |  |  |  |  |  | 0,42 |  |  | 0,04 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Завтрак | | | 9,47 | 15,34 | 37,13 | 326,55 | 0,11 | 0,29 | 1,8 | 68,9 | 0,39 | 277,1 | 278,3 | 40 | 0,98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Салат "Степной" из различных овощей | 80 | 1,19 | 8,15 | 6,4 | 104,35 | 0,06 | 0,04 | 7,84 |  | 3,66 | 15,47 | 37,61 | 16,71 | 0,55 |
| 119,1 | Суп с бобовыми (фасоль) | 250 | 7,86 | 5,49 | 18,63 | 167,52 | 0,19 | 0,08 | 3,52 | 5 | 1,19 | 74,06 | 187,7 | 43,69 | 2,34 |
| 289 | Рагу из птицы | 200 | 13,02 | 10,98 | 18,77 | 233,37 | 0,19 | 0,21 | 23,67 | 57,6 | 3,68 | 32,74 | 212,3 7 | 48,48 | 2,53 |
| 338 | Фрукт порционно/банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,09 | 0,04 |  | 0,04 | 0,20 | 7,8 | 60,6 | 7,5 | 0,66 |
| 928,01 | Компот из замороженных ягод б/с | 200 | 0,48 | 0,3 | 4,98 | 27,6 | 0,02 | 0,04 | 15 |  | 0,36 | 24 | 22,2 | 13,2 | 0,72 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Обед | | | 24,71 | 25,54 | 73,12 | 646,24 | 0,57 | 0,42 | 50,03 | 62,64 | 9,23 | 157,1 | 536,3 | 134,3 | 7,19 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  **День : 2 Неделя: 2** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 60 | 6,76 | 9,51 | 1,11 | 112,83 | 0,06 | 0,43 | 0,41 | 271,0 | 0,64 | 86,23 | 191,2 | 14,28 | 2,13 |
| 156 | Капуста жареная с сухарями | 150 | 4,21 | 6 | 13,76 | 128,14 | 0,07 | 0,09 | 85,5 |  | 2,84 | 93,41 | 67,87 | 33,76 | 1,37 |
| 11,08 | Какао с молоком без сахара (б) | 180 | 3,71 | 3,56 | 4,69 | 67,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Завтрак | | | 15,34 | 19,19 | 22,9 | 325,38 | 0,15 | 0,53 | 85,91 | 271,0 | 3,62 | 183,1 | 274,8 | 52,74 | 3,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая | 80 | 1,27 | 4,29 | 6,53 | 70,85 | 0,04 | 0,04 | 23,93 |  | 1,94 | 25,78 | 27,07 | 15,8 | 0,7 |
| 478 | Суп с фрикадельками | 250 | 5,73 | 3,73 | 14,18 | 113,4 | 0,13 | 0,1 | 17 | 12,5 | 0,25 | 19,18 | 100,2 | 27,6 | 1,48 |
| 278 | Суфле паровое из рыбы | 100 | 13,7 | 7 | 3,7 | 132 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 146 | Картофель, жаренный ломтиками (из отварного) | 200 | 4,8 | 20,94 | 39,12 | 364,6 | 0,28 | 0,16 | 48 |  | 9,04 | 24 | 139,6 | 55,2 | 2,16 |
| 682,01 | Компот из лимонов б/с | 200 | 0,16 | 0,02 | 0,54 | 6,12 |  |  | 7,2 |  | 0,04 | 7,2 | 3,96 | 2,16 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Обед | | | 26,32 | 36,1 | 67,41 | 704,37 |  |  |  |  |  | 79,66 | 286,6 | 105,1 | 4,83 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  **День : 3 Неделя: 2** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая молочная из крупы пшенной с маслом | 150 | 5,41 | 8,41 | 26,73 | 204,89 | 0,15 | 0,13 | 0,93 | 42,86 | 0,16 | 95,27 | 133 | 33,71 | 0,87 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,08 | 3,45 | 0,38 | 45 | 0,01 | 0,06 | 0,09 | 22,5 | 0,06 | 105 | 105 | 4,95 | 0,12 |
| 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |  | 0,01 |  | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
| 430,15 | Чай с фруктозой и лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 |  |  | 2,8 |  | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Завтрак | | | 9,29 | 19,24 | 30,79 | 335,77 | 0,18 | 0,21 | 3,82 | 105,36 | 0,47 | 208,97 | 258,34 | 44,2 | 1,44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Салат из моркови с яблоками и клюквой | 100 | 0,97 | 6,18 | 10,16 | 102,51 | 0,05 | 0,05 | 7,15 |  | 3,04 | 22,5 | 38,62 | 27,69 | 1,06 |
| 119 | Уха ростовская из судака | 250 | 2,27 | 5,51 | 15,34 | 121,36 | 0,13 | 0,08 | 28,85 | 28 | 0,49 | 23,03 | 67,18 | 28,83 | 1,21 |
| 392 | Пельмени мясные отварные 392 | 200 | 15,04 | 16,4 | 0,8 | 210,56 | 0,05 | 0,11 | 0,57 | 21,41 | 0,3 | 13,86 | 119,94 | 14,21 | 1,73 |
| 332 | Соус сметанный с луком | 30 | 0,09 | 0,45 | 0,5 | 6,43 |  |  | 0,6 | 2,4 | 0,02 | 2 | 3,66 | 0,84 | 0,05 |
| 338 | Фрукт порционно/банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,09 | 0,04 |  | 0,04 | 0,20 | 7,8 | 60,6 | 7,5 | 0,66 |
| 350,01 | Кисель из плодов или ягод свежих (Вишня) б/с | 200 | 0,02 |  | 14,08 | 56,34 |  |  |  |  |  | 7,2 | 13,86 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Обед | | | 20,55 | 9,16 | 65,22 | 610,6 | 0,34 | 0,29 | 37,17 | 51,85 | 4,19 | 79,89 | 319,66 | 83,77 | 5,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  **День : 4 Неделя: 2** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,07 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 150 | 6,6 | 5,6 | 19,59 | 156,15 | 0,17 | 0,23 | 1,71 | 26,4 | 0,39 | 178,3 2 | 198,4 5 | 44,91 | 1,05 |
| 210 | Омлет натуральный | 60 | 5,7 | 9,51 | 11,2 | 112,16 | 0,06 | 0,43 | 0,41 | 271,0 3 | 0,64 | 86,23 | 191,1 7 | 14,28 | 2,13 |
| 430,11 | Чай зеленый с фруктозой | 200 | 0,2 | 0,06 | 10 | 42 |  |  |  |  |  | 0,42 |  |  | 0,04 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Завтрак | | | 13,16 | 15,29 | 44,13 | 327,71 | 0,25 | 0,67 | 2,12 | 297,4 3 | 1,17 | 268,4 7 | 405,4 2 | 63,89 | 3,61 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат зеленый | 80 | 1,14 | 4,94 | 1,52 | 55,31 | 0,02 | 0,06 | 11,4 |  | 2,65 | 58,52 | 25,94 | 30,4 | 0,46 |
| 133 | Суп -крем из тыквы 133 Ди | 250 | 7,68 | 8,83 | 28,71 | 226,96 | 0,16 | 0,28 | 9,63 | 49 | 0,95 | 185,1 8 | 172,3 6 | 44,04 | 1,3 |
| 267 | Шницель натуральный рубленый | 80 | 13,36 | 14,08 | 8,08 | 230 | 0,52 | 0,16 |  | 32,2 | 3,49 | 13,6 | 172,3 7 | 27,99 | 2,05 |
| 240,01 | Капуста цветная в белковом омлете | 150 | 5,91 | 8,02 | 5,97 | 120,63 | 0,12 | 0,23 | 69,09 | 68,5 | 0,34 | 106,9 4 | 125,9 9 | 24,84 | 1,75 |
| 409,01 | Компот из свежих плодов (груша) б/с | 200 | 0,2 | 0,2 | 17,6 | 74 | 0,02 | 0,04 | 15 |  | 0,36 | 24 | 22,2 | 13,2 | 0,72 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Обед | | | 28,95 | 36,19 | 65,22 | 724,3 | 0,86 | 0,78 | 105,1 | 149,7 | 7,93 | 391,7 4 | 534,6 6 | 145,1 7 | 6,67 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  **День : 5 Неделя: 2** | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Полуфабрикаты Вареники с фруктово-ягодной начинкой пр/пр | 100 | 7,61 | 8,28 | 8,83 | 68,89 |  |  |  |  |  | 0,27 |  |  | 0,03 |
| 334 | Соус земляничный, малиновый, или вишневый | 30 | 0,12 | 0,06 | 19,11 | 78,09 | 0,01 | 0,01 | 9,18 |  | 0,08 | 6,66 | 3,52 | 2,75 | 0,24 |
| 338 | Фрукт порционно / яблоко 1шт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,09 | 0,04 |  | 0,04 | 0,20 | 7,8 | 60,6 | 7,5 | 0,66 |
| 378,01 | Чай с молоком и фруктозой | 200 | 1,45 | 1,6 | 2,35 | 30 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | 10 |  | 60 | 45 | 7 | 0,05 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,4 | 0,02 | 0,01 |  |  | 0,14 | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,39 |
| Итого за Завтрак | | | 10,24 | 10,46 | 43,43 | 241,38 | 0,14 | 0,14 | 9,83 | 10,04 | 0,42 | 78,23 | 124,92 | 21,95 | 1,37 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 80 | 1,09 | 8,11 | 5,3 | 99,42 | 0,03 | 0,04 | 12,76 |  | 3,73 | 28,8 | 29,18 | 15,3 | 0,64 |
| 589 | Щи из шпината | 250 | 5,13 | 4,05 | 7,65 | 142,05 | 0,05 | 0,05 | 10,8 | 30 | 0,2 | 22,65 | 43,05 | 16,65 | 0,55 |
| 231 | Поджарка из рыбы | 100 | 16,58 | 11,8 | 7,95 | 202,02 | 0,14 | 0,11 | 5,51 | 26,77 | 4,48 | 38,09 | 230,31 | 35,94 | 0,77 |
| 128 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,89 | 9,94 | 22,72 | 194,46 | 0,24 | 0,2 | 39,16 | 77 | 0,37 | 63,18 | 147,27 | 49,15 | 1,8 |
| 681,01 | Компот из кураги б/с | 200 | 1,04 | 0,06 | 10,2 | 46,4 | 0,02 | 0,04 | 0,8 |  | 1,1 | 32 | 29,2 | 21 | 0,64 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 26,1 | 0,03 | 0,01 |  |  | 0,21 | 5,25 | 23,7 | 7,05 | 0,59 |
| Итого за Обед | | | 28,72 | 34,14 | 58,83 | 710,45 | 0,51 | 0,45 | 69,03 | 133,77 | 10,09 | 189,97 | 502,71 | 145,09 | 4,99 |

Составил Дата