|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное меню для организации специализированного питания обучающихся, получающих общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, с подтвержденным диагнозом «диабет» для 1-4 классов** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **День/неделя: Понедельник-1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Огурцы св.порционные | 0,06 | 35 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,0 | 2,5 |  | 0,0 | 6,0 | 10,5 | 4,9 | 0,2 |
| 260/М/СД | Гуляш из говядины | 0,29 | 90 | 13,9 | 14,9 | 3,5 | 203,5 | 0,1 | 4,1 |  | 1,9 | 10,9 | 145,3 | 20,7 | 2,2 |
| 216/К/СД | Пюре из бобовых с картофелем | 2,27 | 150 | 11,1 | 4,0 | 27,3 | 189,6 | 0,4 | 7,3 | 34,3 | 0,4 | 88,8 | 183,7 | 56,9 | 3,3 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 0,02 | 187 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,3 | 0,0 | 2,9 |  | 0,0 | 7,8 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
| Итого за Завтрак | | **3,75** | 502 | 27,9 | 19,4 | 45,0 | 466,7 | 0,6 | 16,7 | 34,3 | 2,8 | 126,6 | 426,8 | 110,5 | 8,3 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  | 0,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 |  | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Второй завтрак | | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 |  | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23/М/СД | Салат из свежих помидоров | 0,23 | 60 | 0,7 | 4,1 | 2,8 | 50,8 | 0,0 | 12,2 |  | 2,1 | 10,4 | 19,4 | 10,6 | 0,5 |
| 97/М/СД | Суп картофельный | 1,32 | 200 | 2,0 | 1,4 | 15,9 | 84,0 | 0,1 | 19,2 |  | 0,6 | 17,3 | 62,0 | 25,1 | 1,0 |
| 232/М/330/М/СД | Рыба запеченая в сметанном соусе (треска) | 0,39 | 90 | 9,5 | 5,0 | 4,7 | 102,0 | 0,1 | 0,6 | 36,4 | 2,4 | 44,8 | 131,4 | 17,9 | 0,4 |
| 343/К/СД | Капуста тушеная | 0,97 | 150 | 3,2 | 3,0 | 11,6 | 86,4 | 0,1 | 70,8 |  | 2,9 | 81,8 | 64,2 | 33,0 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 0,85 | 200 | 0,8 | 0,1 | 10,2 | 44,4 | 0,0 | 0,8 |  | 1,1 | 32,0 | 29,2 | 21,0 | 0,6 |
| Итого за Обед | | 5,62 | 765 | 20,5 | 14,3 | 67,4 | 480,7 | 0,5 | 103,5 | 40,3 | 10,5 | 209,0 | 408,9 | 138,0 | 6,2 |
| Полдник | |  |  |  |  |  | 0,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | Кефир 1% | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,3 |  |  | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| Всего за Понедельник-1 |  | 11,20 | 1597 | 54,4 | 36,2 | 134,4 | 1080,6 | 1,1 | 136,5 | 74,6 | 13,6 | 575,6 | 1014,2 | 287,3 | 18,0 |
| **День/неделя: Вторник-1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 172/М/СД | Хлопья кукурузные с молоком | 1,83 | 310 | 6,4 | 3,0 | 22,0 | 140,6 | 0,3 | 1,1 | 140,6 | 0,0 | 221,3 | 173,9 | 28,3 | 3,3 |
| 15М | Сыр порционный | 0,03 | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 44,8 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
|  | Фрукты (мандарины) | 0,63 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 0,1 | 38,0 |  | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| 378/М/СД | Чай с молоком с сиропом стевии | 0,18 | 180 | 1,3 | 1,1 | 2,2 | 24,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |  | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| Итого за Завтрак | | 3,79 | 645 | 14,2 | 8,3 | 45,4 | 312,9 | 0,4 | 39,6 | 179,6 | 0,7 | 478,4 | 413,3 | 79,6 | 6,2 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  | 0,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Простокваша 1% | 0,62 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,4 | 67,3 | 0,1 | 1,4 |  |  | 212,4 | 172,8 | 28,8 | 0,2 |
| Итого за Второй завтрак | | 0,62 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,4 | 67,3 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 212,4 | 172,8 | 28,8 | 0,2 |
| Обед | |  |  |  |  |  | 0,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18/М/СД | Салат зеленый с огурцами | 0,15 | 60 | 1,0 | 4,0 | 1,8 | 47,4 | 0,0 | 9,9 |  | 3,0 | 40,8 | 30,3 | 24,0 | 0,5 |
| 81/М/СД | Борщ | 0,63 | 200 | 1,5 | 3,1 | 7,6 | 64,0 | 0,0 | 18,7 |  | 1,5 | 34,3 | 37,2 | 18,8 | 0,9 |
|  | Сметана | 0,03 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,0 |
| 297/М/СД | Фрикадельки из кур | 0,56 | 90 | 13,6 | 6,0 | 6,8 | 135,6 | 0,1 | 1,3 | 46,9 | 1,3 | 12,6 | 119,4 | 17,4 | 1,4 |
| 171/М/СД | Каша пшеничная рассыпчатая | 3,21 | 150 | 6,2 | 4,0 | 38,5 | 214,8 | 0,2 |  | 36,0 | 1,0 | 25,6 | 157,5 | 33,7 | 2,7 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| 350/М/СД | Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии | 0,70 | 180 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 34,6 | 0,0 | 36,0 |  | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,2 |
| Итого за Обед | | 7,14 | 755 | 27,1 | 19,4 | 85,6 | 625,4 | 0,5 | 66,0 | 96,8 | 8,4 | 154,6 | 459,1 | 130,8 | 8,2 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (Киви) | 0,68 | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,2 | 0,0 | 180,0 |  |  | 40,0 |  | 25,0 | 0,8 |
| Итого за Полдник | | 0,68 | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,2 | 0,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 25,0 | 0,8 |
| Всего за Вторник-1 | | **12,21** | 1680 | 47,5 | 29,9 | 146,5 | 1044,8 | 0,9 | 287,0 | 276,4 | 9,1 | 885,4 | 1045,1 | 264,2 | 15,4 |
| **День/неделя: Среда-1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Помидоры порционные | 0,17 | 35 | 0,4 | 0,1 | 2,0 | 10,2 | 0,0 | 8,8 |  | 0,2 | 4,9 | 9,1 | 7,0 | 0,3 |
| 320/К/СД | Куриное филе запеченое | 0,00 | 90 | 26,0 | 9,4 |  | 188,4 | 0,1 | 2,4 | 47,2 | 1,9 | 20,2 | 189,6 | 22,6 | 1,6 |
| 142/М/СД | Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе | 2,59 | 180 | 4,1 | 7,0 | 31,1 | 203,5 | 0,2 | 35,8 | 7,0 | 5,1 | 29,0 | 115,7 | 44,9 | 1,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 1,61 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0,1 |  |  | 0,5 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | 0,21 | 180 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 11,2 | 0,0 | 50,0 | 40,9 | 0,2 | 3,0 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Итого за Завтрак | | 4,57 | 525 | 33,8 | 16,9 | 54,8 | 506,8 | 0,4 | 96,9 | 95,1 | 8,0 | 66,3 | 350,1 | 88,6 | 4,5 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (Груши) | 1,29 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | 0,0 | 7,5 |  | 0,6 | 28,5 | 24,0 | 18,0 | 3,5 |
| Итого за Второй завтрак | | 1,29 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | 0,0 | 7,5 | 0,0 | 0,6 | 28,5 | 24,0 | 18,0 | 3,5 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20/М/СД | Салат из свежих огурцов | 0,09 | 60 | 0,4 | 4,1 | 1,1 | 42,4 | 0,0 | 4,0 |  | 1,8 | 9,7 | 17,2 | 8,0 | 0,3 |
| 119/М/СД | Суп с бобовыми | 1,25 | 200 | 8,0 | 4,6 | 15,0 | 133,5 | 0,2 | 1,7 | 4,9 | 1,6 | 42,0 | 115,3 | 36,2 | 2,2 |
| 267/К/СД | Оладьи из печени с морковью | 1,26 | 90 | 17,1 | 8,0 | 15,2 | 201,2 | 0,4 | 24,3 | 5964,8 | 2,8 | 25,0 | 283,2 | 21,6 | 5,7 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 3,19 | 150 | 8,5 | 5,0 | 38,3 | 232,3 | 0,3 |  | 24,0 | 0,6 | 15,9 | 201,7 | 134,1 | 4,5 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| 342/М/СД | Компот из яблок с сиропом стевии | 0,30 | 180 | 0,1 | 0,1 | 3,6 | 16,2 | 0,0 | 3,6 |  | 0,1 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
| Итого за Обед | | 7,95 | 745 | 38,5 | 22,6 | 95,4 | 738,7 | 1,0 | 33,6 | 5997,6 | 8,3 | 121,1 | 724,1 | 233,6 | 16,0 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт питьевой | 0,74 | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 80,3 |  | 0,9 | 15,0 |  | 186,0 | 142,5 | 22,5 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 0,74 | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 80,3 | 0,0 | 0,9 | 15,0 | 0,0 | 186,0 | 142,5 | 22,5 | 0,2 |
| Всего за Среда-1 | | **14,54** | 1570 | 79,0 | 42,2 | 174,5 | 1394,0 | 1,5 | 138,9 | 6107,6 | 16,9 | 401,9 | 1240,7 | 362,7 | 24,2 |
| **День/неделя: Четверг-1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15М | Сыр порционный | 0,03 | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 44,8 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
|  | Фрукты (яблоки) | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 |  | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 1,61 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0,1 |  |  | 0,5 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 233М/326М/ссж | Сырники с морковью с соусом молочным сладким | 2,62 | 180 | 23,5 | 14,0 | 31,5 | 346,0 | 0,2 | 2,3 | 92,8 | 3,3 | 209,2 | 301,0 | 44,0 | 1,2 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 0,02 | 187 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,3 | 0,0 | 2,9 |  | 0,0 | 7,8 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
| Итого за Завтрак | | 5,51 | 572 | 30,4 | 18,5 | 66,1 | 552,3 | 0,4 | 20,3 | 127,3 | 4,2 | 400,2 | 458,1 | 82,7 | 6,3 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ацидофилин 1% | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,4 |  |  | 216,0 | 176,4 | 27,0 | 0,2 |
| Итого за Второй завтрак | | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 216,0 | 176,4 | 27,0 | 0,2 |
| Обед | | 0,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94/К/СД | Салат Мозайка | 0,51 | 60 | 1,9 | 4,0 | 6,1 | 68,0 | 0,1 | 6,9 | 18,8 | 1,5 | 13,5 | 43,9 | 15,3 | 0,6 |
| 87/М/СД | Щи из свежей капусты со сметаной | 0,50 | 200 | 1,8 | 4,6 | 6,0 | 72,7 | 0,0 | 27,6 | 10,0 | 1,5 | 45,8 | 37,3 | 15,5 | 0,6 |
| 311/К/СД | Гуляш из мяса птицы | 0,20 | 90 | 12,7 | 3,6 | 2,5 | 92,9 | 0,1 | 2,2 | 26,4 | 0,2 | 11,2 | 95,5 | 12,9 | 0,8 |
| 171/М/СД | Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара) | 2,63 | 150 | 4,4 | 5,0 | 31,6 | 189,0 | 0,1 |  | 36,0 | 0,6 | 21,1 | 154,7 | 18,9 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| 342/М/СД | Компот из вишни с сиропом стевии | 0,49 | 200 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 26,2 | 0,0 | 6,0 |  | 0,1 | 14,8 | 12,0 | 10,4 | 0,2 |
| Итого за Обед | | 6,19 | 765 | 25,7 | 18,0 | 74,2 | 561,9 | 0,4 | 42,8 | 95,1 | 5,4 | 129,2 | 446,1 | 103,5 | 5,6 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 |  | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Полдник | | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Всего за Четверг-1 |  | 13,52 | 1667 | 62,1 | 38,9 | 162,2 | 1247,4 | 0,9 | 79,5 | 222,3 | 9,8 | 769,4 | 1097,1 | 226,7 | 15,4 |
| **День/неделя: Пятница-1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Горошек зеленый | 0,00 | 30 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,1 |  | 0,0 | 0,2 | 0,5 | 0,2 | 0,0 |
| 14М | Масло порциями | 0,01 | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |  | 40,0 | 0,1 | 2,4 | 3,0 |  | 0,0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
|  | Фрукты (Груши) | 1,29 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | 0,0 | 7,5 |  | 0,6 | 28,5 | 24,0 | 18,0 | 3,5 |
| 233/К/СД | Цветная капуста, запеченная под омлетом (белок) | 0,99 | 250 | 35,5 | 7,0 | 11,9 | 252,7 | 0,2 | 105,4 | 22,0 | 3,0 | 141,2 | 205,2 | 58,3 | 2,7 |
| 378/М/СД | Чай с молоком с сиропом стевии | 0,18 | 180 | 1,3 | 1,1 | 2,2 | 24,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |  | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| Итого за Завтрак | | 3,59 | 660 | 40,1 | 16,3 | 43,1 | 480,2 | 0,3 | 113,3 | 66,5 | 4,1 | 244,4 | 359,0 | 110,0 | 8,9 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко (уп) | 0,80 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 0,0 | 1,2 | 20,0 |  | 240,0 | 108,0 | 28,0 | 0,2 |
| Итого за Второй завтрак | | 0,80 | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 0,0 | 1,2 | 20,0 | 0,0 | 240,0 | 108,0 | 28,0 | 0,2 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21/К/СД | Винегрет с сельдью | 0,34 | 60 | 3,3 | 5,7 | 4,1 | 80,8 | 0,0 | 5,1 | 4,5 | 1,6 | 21,4 | 55,9 | 20,0 | 0,6 |
| 95/М/СД | Рассольник домашний | 1,00 | 200 | 3,1 | 4,4 | 11,9 | 100,0 | 0,1 | 21,1 | 4,9 | 1,5 | 22,1 | 62,9 | 23,5 | 0,9 |
| 277/К/СД | Говядина в кисло-сладком соусе | 0,49 | 90 | 14,2 | 10,0 | 5,9 | 170,6 | 0,1 | 1,8 |  | 1,3 | 14,2 | 148,1 | 19,2 | 2,2 |
| 143/М/СД | Рагу из овощей | 1,39 | 150 | 3,0 | 7,0 | 16,7 | 141,8 | 0,1 | 34,7 | 28,0 | 3,0 | 50,0 | 80,2 | 34,4 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| 357/М/СД | Кисель из плодов шиповника (стевия) | 0,87 | 180 | 0,2 | 0,1 | 10,5 | 43,7 | 0,0 | 70,0 | 57,2 | 0,3 | 7,8 | 1,2 | 1,2 | 0,2 |
| Итого за Обед | | 5,95 | 745 | 28,2 | 27,9 | 71,4 | 649,9 | 0,5 | 132,7 | 98,5 | 9,1 | 138,2 | 451,0 | 128,8 | 7,6 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | Кефир 1% | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,3 |  |  | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| Всего за Пятница-1 |  | 10,94 | 1785 | 79,6 | 51,1 | 131,3 | 1303,3 | 0,9 | 248,5 | 185,0 | 13,1 | 838,6 | 1080,1 | 292,1 | 16,9 |
| **День/неделя: Понедельник-2** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Огурец свежий | 0,03 | 20 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,3 | 0,0 | 1,0 |  | 0,0 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 299/К/СД | Ежики мясные | 0,97 | 90 | 12,5 | 12,0 | 11,7 | 204,6 | 0,1 | 1,9 | 8,0 | 1,7 | 15,1 | 140,1 | 20,7 | 1,9 |
| 309/М/СД | Макаронные изделия отварные | 3,12 | 150 | 5,9 | 2,9 | 37,4 | 198,8 | 0,1 |  | 12,0 | 0,8 | 11,9 | 47,2 | 8,5 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 1,61 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0,1 |  |  | 0,5 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | 0,21 | 180 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 11,2 | 0,0 | 50,0 | 40,9 | 0,2 | 3,0 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Итого за Завтрак | | 5,94 | 480 | 21,8 | 15,4 | 71,3 | 510,4 | 0,3 | 52,9 | 60,9 | 3,3 | 42,6 | 229,0 | 46,1 | 3,8 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 |  | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Второй завтрак | | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24/М/СД | Салат из свежих помидоров и огурцов | 0,17 | 60 | 0,6 | 4,1 | 2,1 | 47,4 | 0,0 | 9,4 |  | 2,0 | 9,8 | 18,0 | 9,7 | 0,4 |
| 84/М/СД | Борщ с фасолью и картофелем | 1,09 | 200 | 3,1 | 3,3 | 13,1 | 94,5 | 0,1 | 11,2 |  | 1,5 | 33,5 | 77,9 | 27,3 | 1,4 |
| 248/К/СД | Рыба запеченая с томатами | 0,13 | 90 | 9,6 | 4,9 | 1,5 | 88,9 | 0,1 | 8,3 | 18,6 | 2,0 | 82,0 | 148,6 | 13,1 | 0,6 |
|  | Сметана | 0,03 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,0 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 0,85 | 200 | 0,8 | 0,1 | 10,2 | 44,4 | 0,0 | 0,8 |  | 1,1 | 32,0 | 29,2 | 21,0 | 0,6 |
| Итого за Обед | | 4,12 | 625 | 18,7 | 14,6 | 49,5 | 404,3 | 0,3 | 29,7 | 32,5 | 8,0 | 188,8 | 382,5 | 102,6 | 5,6 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт питьевой | 0,74 | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 80,3 |  | 0,9 | 15,0 |  | 186,0 | 142,5 | 22,5 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 0,74 | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 80,3 | 0,0 | 0,9 | 15,0 | 0,0 | 186,0 | 142,5 | 22,5 | 0,2 |
| Всего за Понедельник-2 |  | 12,02 | 1405 | 47,2 | 32,8 | 144,3 | 1061,5 | 0,6 | 98,5 | 108,4 | 11,6 | 441,3 | 770,5 | 184,7 | 12,9 |
| **День/неделя: Вторник-2** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173/М/СД | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 2,73 | 190 | 7,2 | 8,0 | 32,7 | 231,8 | 0,0 | 0,5 | 44,6 | 0,5 | 116,1 | 107,4 | 23,3 | 0,5 |
| 15М | Сыр порционный | 0,03 | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 44,8 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
|  | Фрукты (апельсины) | 1,01 | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 56,7 | 0,1 | 90,0 |  | 0,3 | 51,0 | 34,5 | 19,5 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 0,02 | 187 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,3 | 0,0 | 2,9 |  | 0,0 | 7,8 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
| Итого за Завтрак | | 4,90 | 582 | 14,4 | 12,2 | 58,9 | 403,0 | 0,2 | 93,5 | 79,1 | 1,3 | 338,0 | 325,3 | 77,6 | 3,7 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | Ацидофилин 1% | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,4 |  |  | 216,0 | 176,4 | 27,0 | 0,2 |
| Итого за Второй завтрак | | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 216,0 | 176,4 | 27,0 | 0,2 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 74/К/СД | Салат из помидоров и свежих яблок | 0,35 | 60 | 0,3 | 6,2 | 4,2 | 73,8 | 0,0 | 8,1 |  | 2,8 | 8,9 | 8,9 | 6,9 | 1,0 |
| 97/М/СД | Суп картофельный на курином бульоне | 1,32 | 200 | 3,3 | 3,5 | 15,9 | 108,4 | 0,1 | 19,3 | 4,9 | 1,0 | 18,3 | 73,2 | 26,4 | 1,1 |
| 294/М/СД | Котлеты рубленные из птицы с маслом | 1,16 | 90 | 14,1 | 19,5 | 13,9 | 287,5 | 0,1 | 1,3 | 72,1 | 2,4 | 17,0 | 128,1 | 21,5 | 1,6 |
| 218/К/СД | Пюре из бобовых | 2,97 | 150 | 17,1 | 4,8 | 35,7 | 254,2 | 0,6 |  | 20,0 | 0,6 | 93,7 | 246,5 | 79,6 | 5,1 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| 350/М/СД | Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии | 0,70 | 180 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 34,6 | 0,0 | 36,0 |  | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,2 |
| Итого за Обед | | 8,35 | 745 | 39,3 | 34,8 | 100,2 | 871,5 | 1,0 | 64,7 | 100,9 | 8,4 | 170,3 | 565,3 | 170,5 | 11,5 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 |  | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Полдник | | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Всего за Вторник-2 |  | 15,08 | 1657 | 59,7 | 49,4 | 181,0 | 1407,7 | 1,3 | 174,7 | 180,0 | 10,0 | 748,3 | 1083,5 | 288,6 | 18,7 |
| **День/неделя: Среда-2** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Огурец свежий | 0,03 | 20 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 2,3 | 0,0 | 1,0 |  | 0,0 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 288/М/СД | Куры отварные с маслом | 0,04 | 90 | 22,9 | 19,0 | 0,5 | 264,8 | 0,1 | 3,4 | 105,4 | 0,4 | 26,6 | 201,2 | 24,4 | 2,0 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 3,19 | 150 | 8,5 | 6,6 | 38,3 | 246,3 | 0,3 |  | 24,0 | 0,6 | 15,9 | 201,7 | 134,1 | 4,5 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| 378/М/СД | Чай с молоком с сиропом стевии | 0,18 | 180 | 1,3 | 1,1 | 2,2 | 24,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |  | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
| Итого за Завтрак | | 4,57 | 480 | 35,5 | 27,2 | 54,8 | 605,9 | 0,5 | 4,8 | 133,9 | 1,4 | 118,1 | 535,2 | 194,8 | 9,3 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (мандарины) | 0,63 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 0,1 | 38,0 |  | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| Итого за Второй завтрак | | 0,63 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 0,1 | 38,0 | 0,0 | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29/М/СД | Салат из сырых овощей | 0,18 | 60 | 0,6 | 4,1 | 2,2 | 47,9 | 0,0 | 10,7 |  | 1,9 | 13,7 | 19,2 | 11,5 | 0,4 |
| 102/М/СД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 1,30 | 200 | 6,0 | 4,6 | 15,6 | 127,6 | 0,2 | 9,5 | 4,9 | 1,5 | 31,1 | 97,3 | 32,2 | 1,7 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| 342/М/СД | Компот из яблок с сиропом стевии | 0,30 | 180 | 0,1 | 0,1 | 3,6 | 16,2 | 0,0 | 3,6 |  | 0,1 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
| 210/М/СД | Омлет натуральный с картофелем | 1,06 | 200 | 30,8 | 7,0 | 12,7 | 237,3 | 0,1 | 10,2 | 43,9 | 0,2 | 80,9 | 137,0 | 40,2 | 1,0 |
| Итого за Обед | | 4,69 | 705 | 41,9 | 16,6 | 56,3 | 542,0 | 0,4 | 34,0 | 52,7 | 5,1 | 154,2 | 360,1 | 117,7 | 6,4 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Простокваша 1% | 0,62 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,4 | 67,3 | 0,1 | 1,4 |  |  | 212,4 | 172,8 | 28,8 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 0,62 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,4 | 67,3 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 212,4 | 172,8 | 28,8 | 0,2 |
| Всего за Среда-2 |  | 10,50 | 1465 | 83,6 | 45,7 | 126,0 | 1250,2 | 1,0 | 78,3 | 186,6 | 6,8 | 519,6 | 1085,1 | 352,3 | 16,1 |
| **День/неделя: Четверг-2** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 224М/334М/СД | Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня) | 3,45 | 180 | 18,6 | 11,0 | 41,4 | 339,0 | 0,1 | 4,2 | 68,0 | 2,2 | 193,0 | 255,5 | 42,6 | 1,2 |
| 15М | Сыр порционный | 0,03 | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 44,8 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
|  | Фрукты (Киви) | 0,68 | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,2 | 0,0 | 180,0 |  |  | 40,0 |  | 25,0 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 1,61 | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0,1 |  |  | 0,5 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | 0,21 | 180 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 11,2 | 0,0 | 50,0 | 40,9 | 0,2 | 3,0 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Итого за Завтрак | | 5,97 | 515 | 25,8 | 15,3 | 71,7 | 527,7 | 0,2 | 234,3 | 143,3 | 3,0 | 395,2 | 387,1 | 88,4 | 3,1 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ацидофилин 1% | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,4 |  |  | 216,0 | 176,4 | 27,0 | 0,2 |
| Итого за Второй завтрак | | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 216,0 | 176,4 | 27,0 | 0,2 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75/К/СД | Салат из редиса и огурцов | 0,12 | 60 | 0,5 | 4,0 | 1,5 | 44,1 | 0,0 | 9,2 |  | 2,7 | 20,4 | 20,1 | 8,1 | 0,4 |
| 87/М/СД | Щи из свежей капусты со сметаной | 0,50 | 200 | 1,8 | 4,6 | 6,0 | 72,7 | 0,0 | 27,6 | 10,0 | 1,5 | 45,8 | 37,3 | 15,5 | 0,6 |
| 245/М/330/М/СД | Бефстроганов из отварной говядины | 0,35 | 90 | 14,5 | 13,5 | 4,2 | 196,5 | 0,1 | 0,8 | 12,0 | 0,4 | 25,1 | 156,0 | 22,5 | 2,2 |
| 143/М/СД | Рагу из овощей | 1,39 | 150 | 3,0 | 10,0 | 16,7 | 168,8 | 0,1 | 34,7 | 28,0 | 3,0 | 50,0 | 80,2 | 34,4 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| 342/М/СД | Компот из вишни с сиропом стевии | 0,49 | 200 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 26,2 | 0,0 | 6,0 |  | 0,1 | 14,8 | 12,0 | 10,4 | 0,2 |
| Итого за Обед | | 4,70 | 765 | 24,6 | 33,0 | 56,4 | 621,4 | 0,4 | 78,3 | 53,9 | 9,1 | 178,9 | 408,3 | 121,4 | 7,1 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (Груши) | 1,29 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | 0,0 | 7,5 |  | 0,6 | 28,5 | 24,0 | 18,0 | 3,5 |
| Итого за Полдник | | 1,29 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | 0,0 | 7,5 | 0,0 | 0,6 | 28,5 | 24,0 | 18,0 | 3,5 |
| Всего за Четверг-2 |  | 12,56 | 1610 | 56,4 | 50,6 | 150,8 | 1283,9 | 0,7 | 321,5 | 197,2 | 12,7 | 818,6 | 995,8 | 254,7 | 13,8 |
| **День/неделя: Пятница-2** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Огурцы св.порционные | 0,06 | 35 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,0 | 2,5 |  | 0,0 | 6,0 | 10,5 | 4,9 | 0,2 |
| 239/М/331/М/СД | Тефтели рыбные | 0,90 | 90 | 10,4 | 6,0 | 10,8 | 139,0 | 0,2 | 2,6 | 21,2 | 2,6 | 39,3 | 116,2 | 21,0 | 0,7 |
| 158/М/СД | Оладьи из кабачков с соусом сметанным | 2,98 | 160 | 8,9 | 5,9 | 35,7 | 231,3 | 0,4 | 14,7 | 7,0 | 2,5 | 31,5 | 60,3 | 19,0 | 1,0 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 0,02 | 187 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,3 | 0,0 | 2,9 |  | 0,0 | 7,8 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
| Итого за Завтрак | | 5,07 | 512 | 22,2 | 12,4 | 60,9 | 443,9 | 0,6 | 22,7 | 28,2 | 5,6 | 97,7 | 274,3 | 72,9 | 4,5 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (мандарины) | 0,94 | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,3 | 52,5 | 0,1 | 57,0 |  | 0,3 | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,2 |
| Итого за Второй завтрак | | 0,94 | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,3 | 52,5 | 0,1 | 57,0 | 0,0 | 0,3 | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,2 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27/М/СД | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 0,19 | 60 | 0,7 | 4,1 | 2,3 | 48,6 | 0,0 | 39,1 |  | 2,0 | 13,2 | 11,3 | 9,4 | 0,5 |
| 96/М/СД | Рассольник ленинградский | 1,15 | 200 | 3,0 | 4,4 | 13,8 | 107,1 | 0,1 | 13,4 | 4,9 | 1,5 | 16,7 | 61,9 | 22,4 | 0,9 |
| 290/М/330/М/СД | Куры тушеные в соусе (грудки куриные) | 0,20 | 90 | 14,6 | 7,0 | 2,5 | 131,3 | 0,1 | 1,5 | 62,5 | 0,7 | 21,7 | 129,1 | 15,7 | 1,3 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 3,19 | 150 | 8,5 | 5,0 | 38,3 | 232,3 | 0,3 |  | 24,0 | 0,6 | 15,9 | 201,7 | 134,1 | 4,5 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
|  | Фрукты (яблоки) | 1,63 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 0,1 | 20,0 |  | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
| 357/М/СД | Кисель из плодов шиповника (стевия) | 0,87 | 180 | 0,2 | 0,1 | 10,5 | 43,7 | 0,0 | 70,0 | 57,2 | 0,3 | 7,8 | 1,2 | 1,2 | 0,2 |
| Итого за Обед | | 9,10 | 945 | 32,1 | 22,2 | 109,2 | 764,9 | 0,7 | 144,1 | 152,5 | 6,9 | 130,0 | 529,8 | 231,3 | 14,3 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт питьевой | 0,74 | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 80,3 |  | 0,9 | 15,0 |  | 186,0 | 142,5 | 22,5 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 0,74 | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 80,3 | 0,0 | 0,9 | 15,0 | 0,0 | 186,0 | 142,5 | 22,5 | 0,2 |
| Всего за Пятница-2 |  | 15,84 | 1757 | 61,7 | 37,1 | 190,1 | 1341,6 | 1,4 | 224,7 | 195,7 | 12,8 | 466,2 | 972,2 | 343,3 | 19,0 |
| **День/неделя: Понедельник-3** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75М | Помидоры порционные | 0,12 | 30 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 7,7 | 0,0 | 7,5 |  | 0,2 | 4,2 | 7,8 | 6,0 | 0,3 |
| 281/К/СД | Говядина тушеная | 0,11 | 90 | 9,8 | 10,0 | 1,3 | 134,3 | 0,0 | 2,3 |  | 1,6 | 11,7 | 104,0 | 14,2 | 1,5 |
| 343/К/СД | Капуста тушеная | 0,97 | 150 | 3,2 | 6,2 | 11,6 | 115,0 | 0,1 | 70,8 |  | 2,9 | 81,8 | 64,2 | 33,0 | 1,2 |
|  | Горошек зеленый | 0,11 | 20 | 0,6 | 0,0 | 1,3 | 8,0 | 0,0 | 2,0 |  | 0,0 | 4,0 | 12,4 | 4,2 | 0,1 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 0,02 | 187 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,3 | 0,0 | 2,9 |  | 0,0 | 7,8 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| Итого за Завтрак | | 2,44 | 517 | 16,6 | 16,8 | 29,3 | 334,7 | 0,2 | 85,5 | 0,0 | 5,1 | 122,6 | 275,7 | 85,4 | 5,8 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 |  | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Второй завтрак | | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18/М/СД | Салат зеленый с огурцами | 0,15 | 60 | 1,0 | 4,0 | 1,8 | 47,4 | 0,0 | 9,9 |  | 3,0 | 40,8 | 30,3 | 24,0 | 0,5 |
| 84/М/СД | Борщ с фасолью и картофелем | 1,09 | 200 | 3,1 | 3,3 | 13,1 | 94,5 | 0,1 | 11,2 |  | 1,5 | 33,5 | 77,9 | 27,3 | 1,4 |
| 338/К/СД | Шницель рубленый куриный | 1,10 | 90 | 16,2 | 4,9 | 13,2 | 162,0 | 0,1 | 1,4 | 27,0 | 0,9 | 41,1 | 139,2 | 21,7 | 1,3 |
| 125/М/СД | Картофель отварной | 2,00 | 150 | 3,0 | 4,2 | 24,0 | 145,9 | 0,2 | 29,4 | 20,0 | 0,2 | 19,6 | 87,5 | 34,0 | 1,4 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 0,85 | 200 | 0,8 | 0,1 | 10,2 | 44,4 | 0,0 | 0,8 |  | 1,1 | 32,0 | 29,2 | 21,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| Итого за Обед | | 7,05 | 765 | 28,4 | 17,2 | 84,6 | 607,3 | 0,6 | 52,7 | 50,9 | 8,2 | 189,7 | 466,8 | 158,5 | 7,7 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир 1% | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,3 |  |  | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| Всего за Понедельник-3 |  | 11,32 | 1612 | 51,1 | 36,4 | 135,8 | 1075,2 | 0,9 | 154,4 | 50,9 | 13,6 | 552,2 | 921,0 | 282,6 | 17,0 |
| **День/неделя: Вторник-3** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175/М/СД | Каша молочная "Дружба" | 2,58 | 180 | 5,0 | 5,0 | 30,9 | 188,9 | 0,1 | 0,5 | 28,4 | 0,1 | 107,0 | 130,1 | 30,2 | 0,6 |
| 15М | Сыр порционный | 0,03 | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 44,8 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
|  | Фрукты (яблоки) | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 |  | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 378/М/СД | Чай с молоком с сиропом стевии | 0,18 | 180 | 1,3 | 1,1 | 2,2 | 24,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |  | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| Итого за Завтрак | | 5,13 | 565 | 12,7 | 10,7 | 61,6 | 392,8 | 0,2 | 16,0 | 67,4 | 0,9 | 353,2 | 368,9 | 84,0 | 6,8 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  | 0,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Простокваша 1% | 0,62 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,4 | 67,3 | 0,1 | 1,4 |  |  | 212,4 | 172,8 | 28,8 | 0,2 |
| Итого за Второй завтрак | | 0,62 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,4 | 67,3 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 212,4 | 172,8 | 28,8 | 0,2 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24/М/СД | Салат из свежих помидоров и огурцов | 0,17 | 60 | 0,6 | 4,1 | 2,1 | 47,4 | 0,0 | 9,4 |  | 2,0 | 9,8 | 18,0 | 9,7 | 0,4 |
| 119/М/СД | Суп с бобовыми | 1,25 | 200 | 8,0 | 4,6 | 15,0 | 133,5 | 0,2 | 1,7 | 4,9 | 1,6 | 42,0 | 115,3 | 36,2 | 2,2 |
| 326/К/СД | Наггетсы куриные (из грудки) | 1,03 | 90 | 21,5 | 6,0 | 12,3 | 189,2 | 0,1 | 1,7 | 87,7 | 0,7 | 25,1 | 175,0 | 25,4 | 1,9 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 3,19 | 150 | 8,5 | 5,0 | 38,3 | 232,3 | 0,3 |  | 24,0 | 0,6 | 15,9 | 201,7 | 134,1 | 4,5 |
| 350/М/СД | Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии | 0,70 | 180 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 34,6 | 0,0 | 36,0 |  | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| Итого за Обед | | 8,19 | 745 | 43,0 | 20,5 | 98,3 | 750,1 | 0,8 | 48,8 | 120,5 | 6,5 | 125,2 | 618,6 | 241,5 | 11,8 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (Киви) | 0,68 | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,2 | 0,0 | 180,0 |  |  | 40,0 |  | 25,0 | 0,8 |
| Итого за Полдник | | 0,68 | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,2 | 0,0 | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 25,0 | 0,8 |
| Всего за Вторник-3 |  | 14,62 | 1590 | 61,9 | 33,4 | 175,4 | 1249,4 | 1,1 | 246,3 | 187,9 | 7,4 | 730,8 | 1160,3 | 379,2 | 19,6 |
| **День/неделя: Среда-3** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Огурец свежий | 0,09 | 30 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 5,1 | 0,0 | 2,1 |  | 0,0 | 5,1 | 9,0 | 4,2 | 0,2 |
| 280/К/СД | Говядина тушеная с черносливом | 0,64 | 90 | 10,0 | 11,3 | 7,6 | 171,8 | 0,0 | 2,6 |  | 1,8 | 20,5 | 113,1 | 25,4 | 1,9 |
| 343/К/СД | Капуста тушеная | 1,05 | 165 | 3,5 | 7,2 | 12,6 | 129,1 | 0,1 | 77,8 |  | 3,4 | 89,9 | 70,5 | 36,3 | 1,3 |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | 0,21 | 180 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 11,2 | 0,0 | 50,0 | 40,9 | 0,2 | 3,0 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| Итого за Завтрак | | 3,09 | 505 | 16,4 | 19,0 | 37,1 | 385,5 | 0,2 | 132,4 | 40,9 | 5,8 | 131,7 | 271,1 | 89,5 | 5,3 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  | 0,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (Груши) | 1,29 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | 0,0 | 7,5 |  | 0,6 | 28,5 | 24,0 | 18,0 | 3,5 |
| Итого за Второй завтрак | | 1,29 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | 0,0 | 7,5 | 0,0 | 0,6 | 28,5 | 24,0 | 18,0 | 3,5 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75/К/СД | Салат из редиса и огурцов | 0,12 | 60 | 0,5 | 4,0 | 1,5 | 44,1 | 0,0 | 9,2 |  | 2,7 | 20,4 | 20,1 | 8,1 | 0,4 |
| 99/М/СД | Суп из овощей | 0,74 | 200 | 1,5 | 4,2 | 8,9 | 79,3 | 0,1 | 17,0 |  | 1,9 | 21,2 | 41,8 | 17,4 | 0,6 |
| 249/К/СД | Рыба запеченая с картофелем по-русски | 2,13 | 200 | 16,9 | 6,0 | 25,6 | 223,8 | 0,3 | 19,0 | 11,8 | 2,8 | 86,6 | 265,9 | 37,6 | 1,5 |
| 342/М/СД | Компот из яблок с сиропом стевии | 0,30 | 180 | 0,1 | 0,1 | 3,6 | 16,2 | 0,0 | 3,6 |  | 0,1 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| Итого за Обед | | 5,15 | 705 | 23,3 | 15,1 | 61,8 | 476,4 | 0,5 | 48,8 | 15,7 | 8,8 | 156,7 | 434,5 | 96,8 | 5,9 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ацидофилин 1% | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,4 |  |  | 216,0 | 176,4 | 27,0 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 216,0 | 176,4 | 27,0 | 0,2 |
| Всего за Среда-3 |  | 10,13 | 1540 | 45,8 | 36,4 | 121,5 | 996,8 | 0,8 | 190,1 | 56,6 | 15,2 | 532,9 | 905,9 | 231,4 | 14,8 |
| **День/неделя: Четверг-3** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 218/М/СД | Вареники ленивые отварные | 0,87 | 150 | 23,1 | 12,0 | 10,4 | 242,0 | 0,1 | 0,6 | 106,6 | 0,1 | 205,2 | 286,4 | 29,2 | 0,8 |
|  | Сметана | 0,09 | 30 | 0,8 | 4,5 | 1,1 | 47,9 | 0,0 | 0,1 | 30,0 | 0,1 | 26,4 | 18,3 | 2,7 | 0,1 |
| 15М | Сыр порционный | 0,03 | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 44,8 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
|  | Фрукты (мандарины) | 1,25 | 200 | 1,6 | 0,4 | 15,0 | 70,0 | 0,1 | 76,0 |  | 0,4 | 70,0 | 34,0 | 22,0 | 0,2 |
| 378/М/СД | Чай с молоком с сиропом стевии | 0,18 | 180 | 1,3 | 1,1 | 2,2 | 24,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |  | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| Итого за Завтрак | | 3,54 | 615 | 32,5 | 22,0 | 42,5 | 497,2 | 0,3 | 77,2 | 175,6 | 1,1 | 523,8 | 561,0 | 94,1 | 3,9 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт питьевой | 0,74 | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 80,3 |  | 0,9 | 15,0 |  | 186,0 | 142,5 | 22,5 | 0,2 |
| Итого за Второй завтрак | | 0,74 | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 80,3 | 0,0 | 0,9 | 15,0 | 0,0 | 186,0 | 142,5 | 22,5 | 0,2 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67/М/СД | Винегрет овощной | 0,33 | 60 | 0,8 | 4,1 | 4,0 | 55,9 | 0,0 | 7,5 |  | 1,8 | 19,9 | 22,2 | 11,9 | 0,5 |
| 87/М/СД | Щи из свежей капусты | 0,49 | 200 | 1,6 | 3,1 | 5,8 | 57,6 | 0,0 | 28,0 |  | 1,5 | 37,1 | 31,8 | 15,1 | 0,6 |
| 294/М/СД | Котлеты рубленные из птицы с маслом | 1,16 | 90 | 14,1 | 15,0 | 13,9 | 247,0 | 0,1 | 1,3 | 72,1 | 2,4 | 17,0 | 128,1 | 21,5 | 1,6 |
| 138/М/126/М/СД | Овощи припущенные в молочном соусе | 0,93 | 150 | 2,6 | 8,7 | 11,2 | 133,8 | 0,1 | 14,6 | 46,1 | 0,4 | 62,2 | 71,8 | 31,0 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| 342/М/СД | Компот из вишни с сиропом стевии | 0,49 | 200 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 26,2 | 0,0 | 6,0 |  | 0,1 | 14,8 | 12,0 | 10,4 | 0,2 |
| Итого за Обед | | 5,25 | 765 | 23,8 | 31,8 | 63,0 | 633,6 | 0,4 | 57,3 | 122,1 | 7,7 | 173,7 | 368,6 | 120,4 | 6,3 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 |  | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Полдник | | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Всего за Четверг-3 |  | 10,75 | 1680 | 63,0 | 56,6 | 129,0 | 1277,6 | 0,8 | 150,4 | 312,7 | 9,1 | 907,5 | 1088,6 | 250,5 | 13,7 |
| **День/неделя: Пятница-3** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Огурцы св.порционные | 0,06 | 35 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,0 | 2,5 |  | 0,0 | 6,0 | 10,5 | 4,9 | 0,2 |
| 216/К/СД | Пюре из бобовых с картофелем | 2,27 | 150 | 11,1 | 6,0 | 27,3 | 207,6 | 0,4 | 7,3 | 34,3 | 0,4 | 88,8 | 183,7 | 56,9 | 3,3 |
| 255/М/332/М/СД | Печень по- строгановски | 0,57 | 90 | 12,8 | 8,9 | 6,8 | 158,5 | 0,2 | 23,1 | 5509,2 | 2,5 | 23,8 | 226,6 | 15,1 | 4,8 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 0,02 | 187 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,3 | 0,0 | 2,9 |  | 0,0 | 7,8 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| Итого за Завтрак | | 4,03 | 502 | 26,8 | 15,4 | 48,4 | 439,7 | 0,7 | 35,7 | 5543,5 | 3,3 | 139,5 | 508,1 | 104,9 | 10,9 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  | 0,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (Груши) | 1,29 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | 0,0 | 7,5 |  | 0,6 | 28,5 | 24,0 | 18,0 | 3,5 |
| Итого за Второй завтрак | | 1,29 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | 0,0 | 7,5 | 0,0 | 0,6 | 28,5 | 24,0 | 18,0 | 3,5 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 74/К/СД | Салат из помидоров и свежих яблок | 0,35 | 60 | 0,3 | 4,0 | 4,2 | 54,2 | 0,0 | 8,1 |  | 2,8 | 8,9 | 8,9 | 6,9 | 1,0 |
| 95/М/СД | Рассольник домашний | 1,00 | 200 | 3,1 | 4,4 | 11,9 | 100,0 | 0,1 | 21,1 | 4,9 | 1,5 | 22,1 | 62,9 | 23,5 | 0,9 |
| 230/К/СД | Омлет с ветчиной и картофелем | 1,07 | 200 | 32,2 | 8,1 | 12,9 | 252,7 | 0,1 | 10,2 | 3,8 | 0,9 | 83,1 | 129,7 | 39,0 | 1,5 |
| 357/М/СД | Кисель из плодов шиповника (стевия) | 0,87 | 180 | 0,2 | 0,1 | 10,5 | 43,7 | 0,0 | 70,0 | 57,2 | 0,3 | 7,8 | 1,2 | 1,2 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| Итого за Обед | | 5,14 | 705 | 40,2 | 17,3 | 61,7 | 563,7 | 0,4 | 109,5 | 69,8 | 6,9 | 144,6 | 305,5 | 101,1 | 6,2 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир 1% | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,3 |  |  | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| Всего за Пятница-3 |  | 11,06 | 1537 | 73,0 | 35,0 | 132,7 | 1138,2 | 1,2 | 154,0 | 5613,2 | 10,9 | 528,6 | 999,6 | 249,2 | 20,7 |
| **День/неделя: Понедельник-4** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Помидоры порционные | 0,06 | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 4,3 | 0,0 | 5,0 |  | 0,1 | 2,8 | 5,2 | 4,0 | 0,2 |
| 274/М/331/М/СД | Зразы рубленные | 1,29 | 120 | 13,0 | 17,3 | 15,5 | 269,6 | 0,1 | 10,7 | 28,8 | 3,8 | 41,5 | 154,7 | 26,0 | 2,4 |
| 143/М/СД | Рагу из овощей | 1,39 | 150 | 3,0 | 11,2 | 16,7 | 179,5 | 0,1 | 34,7 | 28,0 | 3,0 | 50,0 | 80,2 | 34,4 | 1,2 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 0,02 | 187 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,3 | 0,0 | 2,9 |  | 0,0 | 7,8 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| Итого за Завтрак | | 3,88 | 517 | 19,0 | 29,0 | 46,6 | 523,1 | 0,3 | 53,3 | 56,8 | 7,3 | 115,2 | 327,5 | 92,4 | 6,5 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  | 0,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (мандарины) | 0,63 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 0,1 | 38,0 |  | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| Итого за Второй завтрак | | 0,63 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 0,1 | 38,0 | 0,0 | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29/М/СД | Салат из сырых овощей | 0,18 | 60 | 0,6 | 4,1 | 2,2 | 47,9 | 0,0 | 10,7 |  | 1,9 | 13,7 | 19,2 | 11,5 | 0,4 |
| 82/М/СД | Борщ из свежей капусты с картофелем | 0,85 | 200 | 1,6 | 3,1 | 10,2 | 75,3 | 0,0 | 18,0 |  | 1,5 | 31,1 | 42,2 | 20,8 | 1,0 |
|  | Сметана | 0,03 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,0 |
| 240/М/СД | Фрикадельки рыбные с соусом | 0,61 | 90 | 8,1 | 2,6 | 7,4 | 85,3 | 0,1 | 2,6 | 27,5 | 0,6 | 42,1 | 117,7 | 19,6 | 0,7 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 3,19 | 150 | 8,5 | 5,0 | 38,3 | 232,3 | 0,3 |  | 24,0 | 0,6 | 15,9 | 201,7 | 134,1 | 4,5 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 0,85 | 200 | 0,8 | 0,1 | 10,2 | 44,4 | 0,0 | 0,8 |  | 1,1 | 32,0 | 29,2 | 21,0 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| Итого за Обед | | 7,57 | 775 | 24,2 | 17,1 | 90,8 | 614,3 | 0,6 | 32,1 | 65,4 | 7,2 | 166,4 | 518,8 | 238,4 | 9,8 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Простокваша 1% | 0,62 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,4 | 67,3 | 0,1 | 1,4 |  |  | 212,4 | 172,8 | 28,8 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 0,62 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,4 | 67,3 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 212,4 | 172,8 | 28,8 | 0,2 |
| Всего за Понедельник-4 |  | 12,69 | 1572 | 49,4 | 48,1 | 152,3 | 1239,7 | 1,0 | 124,8 | 122,1 | 14,6 | 529,0 | 1036,0 | 370,6 | 16,5 |
| **День/неделя: Вторник-4** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173/М/СД | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 1,99 | 190 | 5,7 | 7,0 | 23,9 | 181,4 | 0,0 | 0,4 | 34,8 | 0,4 | 91,7 | 84,9 | 18,4 | 0,4 |
| 15М | Сыр порционный | 0,03 | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 44,8 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
|  | Фрукты (яблоки) | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 |  | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | 0,21 | 180 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 11,2 | 0,0 | 50,0 | 40,9 | 0,2 | 3,0 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Итого за Завтрак | | 4,57 | 575 | 12,2 | 11,6 | 54,8 | 372,3 | 0,2 | 65,5 | 110,2 | 1,4 | 281,9 | 275,8 | 62,3 | 5,8 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  | 0,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт питьевой | 0,74 | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 80,3 |  | 0,9 | 15,0 |  | 186,0 | 142,5 | 22,5 | 0,2 |
| Итого за Второй завтрак | | 0,74 | 150 | 6,2 | 2,3 | 8,9 | 80,3 | 0,0 | 0,9 | 15,0 | 0,0 | 186,0 | 142,5 | 22,5 | 0,2 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 109/К/СД | Салат фруктовый | 0,42 | 60 | 0,8 | 0,3 | 5,1 | 26,4 | 0,0 | 30,7 | 1,2 | 0,1 | 28,0 | 17,4 | 8,9 | 0,7 |
| 119/М/СД | Суп с бобовыми | 1,25 | 200 | 8,0 | 4,6 | 15,0 | 133,5 | 0,2 | 1,7 | 4,9 | 1,6 | 42,0 | 115,3 | 36,2 | 2,2 |
| 311/К/СД | Гуляш из мяса птицы | 0,20 | 90 | 12,7 | 3,6 | 2,5 | 92,9 | 0,1 | 2,2 | 26,4 | 0,2 | 11,2 | 95,5 | 12,9 | 0,8 |
| 139/М/СД | Капуста тушеная | 1,15 | 150 | 3,8 | 5,0 | 13,8 | 115,8 | 0,1 | 81,8 |  | 3,0 | 86,9 | 66,1 | 34,2 | 1,3 |
| 350/М/СД | Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии | 0,70 | 180 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 34,6 | 0,0 | 36,0 |  | 0,1 | 9,7 | 5,9 | 5,6 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| Итого за Обед | | 5,58 | 745 | 29,9 | 14,3 | 67,0 | 516,3 | 0,6 | 152,4 | 36,4 | 6,5 | 200,5 | 403,0 | 128,3 | 7,8 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (мандарины) | 0,63 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 0,1 | 38,0 |  | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| Итого за Полдник | | 0,63 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 0,1 | 38,0 | 0,0 | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| Всего за Вторник-4 |  | 11,51 | 1570 | 49,0 | 28,4 | 138,1 | 1003,9 | 0,8 | 256,8 | 161,6 | 8,0 | 703,5 | 838,3 | 224,1 | 13,8 |
| **День/неделя: Среда-4** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Огурцы св.порционные | 0,06 | 35 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4,0 | 0,0 | 2,5 |  | 0,0 | 6,0 | 10,5 | 4,9 | 0,2 |
| 296/М/330/М/СД | Котлеты рубленные из птицы (из грудки) запеченные с соусом молочным | 0,71 | 90 | 9,0 | 10,0 | 8,6 | 160,3 | 0,1 | 0,8 | 78,0 | 0,4 | 64,6 | 106,3 | 14,2 | 0,8 |
| 171/М/СД | Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара) | 3,13 | 180 | 5,3 | 6,0 | 37,6 | 225,6 | 0,1 |  | 44,0 | 0,7 | 25,2 | 184,4 | 22,5 | 1,0 |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | 0,21 | 180 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 11,2 | 0,0 | 50,0 | 40,9 | 0,2 | 3,0 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| Итого за Завтрак | | 5,22 | 525 | 17,4 | 16,6 | 62,7 | 469,4 | 0,3 | 53,3 | 162,9 | 1,8 | 112,0 | 379,7 | 65,2 | 4,0 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 |  | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Второй завтрак | | 1,23 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,3 | 24,0 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18/М/СД | Салат зеленый с огурцами | 0,15 | 60 | 1,0 | 6,1 | 1,8 | 66,5 | 0,0 | 9,9 |  | 3,0 | 40,8 | 30,3 | 24,0 | 0,5 |
| 98/М/СЖ | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 0,69 | 200 | 2,8 | 4,4 | 8,3 | 83,7 | 0,1 | 16,1 | 4,9 | 1,4 | 23,9 | 49,4 | 17,5 | 0,7 |
| 259/М/СД | Жаркое по-домашнему (говядина) | 1,73 | 200 | 19,5 | 15,0 | 20,8 | 296,3 | 0,2 | 27,1 |  | 2,8 | 28,5 | 247,4 | 51,3 | 3,7 |
| 342/М/СД | Компот из яблок с сиропом стевии | 0,30 | 180 | 0,1 | 0,1 | 3,6 | 16,2 | 0,0 | 3,6 |  | 0,1 | 5,8 | 4,0 | 3,2 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| Итого за Обед | | 4,73 | 705 | 27,8 | 26,4 | 56,7 | 575,8 | 0,4 | 56,7 | 8,8 | 8,7 | 121,7 | 433,7 | 126,5 | 8,3 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ацидофилин 1% | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,4 |  |  | 216,0 | 176,4 | 27,0 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 216,0 | 176,4 | 27,0 | 0,2 |
| Всего за Среда-4 |  | 11,77 | 1560 | 51,1 | 45,4 | 141,3 | 1178,4 | 0,8 | 126,4 | 171,7 | 10,8 | 473,7 | 1006,4 | 232,3 | 15,8 |
| **День/неделя: Четверг-4** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 224/М/334/М/СД | Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня) | 3,68 | 150 | 16,1 | 13,6 | 44,2 | 363,2 | 0,1 | 3,9 | 58,6 | 2,6 | 166,9 | 220,8 | 37,1 | 1,1 |
| 15М | Сыр порционный | 0,03 | 15 | 3,1 | 3,5 | 0,4 | 44,8 | 0,0 | 0,1 | 34,5 | 0,1 | 150,0 | 96,0 | 6,8 | 0,2 |
|  | Фрукты (мандарины) | 0,63 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 0,1 | 38,0 |  | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 0,02 | 187 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1,3 | 0,0 | 2,9 |  | 0,0 | 7,8 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| Итого за Завтрак | | 5,47 | 492 | 22,7 | 17,7 | 65,7 | 512,7 | 0,2 | 44,9 | 93,1 | 3,3 | 372,8 | 421,2 | 82,9 | 4,0 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир 1% | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,3 |  |  | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| Итого за Второй завтрак | | 0,60 | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 66,6 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 216,0 | 162,0 | 25,2 | 0,2 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21/К/СД | Винегрет с сельдью | 0,34 | 60 | 3,3 | 5,7 | 4,1 | 80,8 | 0,0 | 5,1 | 4,5 | 1,6 | 21,4 | 55,9 | 20,0 | 0,6 |
| 87/М/СД | Щи из свежей капусты | 0,49 | 200 | 1,6 | 3,1 | 5,8 | 57,6 | 0,0 | 28,0 |  | 1,5 | 37,1 | 31,8 | 15,1 | 0,6 |
|  | Сметана | 0,03 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,0 |
| 268/К/СД | Оладьи из печени | 0,96 | 90 | 17,2 | 11,0 | 11,6 | 214,2 | 0,3 | 29,7 | 7392,0 | 4,5 | 15,7 | 296,6 | 21,0 | 6,5 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 3,19 | 150 | 8,5 | 6,6 | 38,3 | 246,3 | 0,3 |  | 24,0 | 0,6 | 15,9 | 201,7 | 134,1 | 4,5 |
| 342/М/СД | Компот из вишни с сиропом стевии | 0,49 | 200 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 26,2 | 0,0 | 6,0 |  | 0,1 | 14,8 | 12,0 | 10,4 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,3 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
| Итого за Обед | | 7,36 | 775 | 35,7 | 28,7 | 88,3 | 754,2 | 0,8 | 68,8 | 7434,4 | 9,8 | 136,5 | 706,8 | 232,1 | 15,0 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (Груши) | 1,29 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | 0,0 | 7,5 |  | 0,6 | 28,5 | 24,0 | 18,0 | 3,5 |
| Итого за Полдник | | 1,29 | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | 0,0 | 7,5 | 0,0 | 0,6 | 28,5 | 24,0 | 18,0 | 3,5 |
| Всего за Четверг-4 |  | 14,72 | 1597 | 64,3 | 48,6 | 176,7 | 1401,7 | 1,1 | 122,5 | 7527,5 | 13,7 | 753,8 | 1313,9 | 358,2 | 22,6 |
| **День/неделя: Пятница-4** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Огурец свежий | 0,03 | 20 | 0,14 | 0,0 | 0,4 | 2,3 | 0,0 | 1,0 |  | 0,0 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 234/М/СД | Котлеты или биточки рыбные (минтай) | 1,38 | 120 | 12,74 | 6,0 | 16,6 | 171,3 | 0,1 | 0,5 | 16,2 | 3,3 | 68,8 | 194,9 | 46,4 | 1,2 |
| 343/К/СД | Капуста тушеная | 0,97 | 150 | 3,21 | 4,0 | 11,6 | 95,4 | 0,1 | 70,8 |  | 2,9 | 81,8 | 64,2 | 33,0 | 1,2 |
| 378/М/СД | Чай с молоком с сиропом стевии | 0,18 | 180 | 1,31 | 1,1 | 2,2 | 24,2 | 0,0 | 0,4 | 4,5 |  | 59,0 | 48,7 | 10,7 | 0,9 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 1,11 | 40 | 2,64 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,1 |  |  | 0,4 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| Итого за Завтрак | | 3,68 | 510 | 20,04 | 11,6 | 44,2 | 361,5 | 0,3 | 72,6 | 20,7 | 6,6 | 226,1 | 391,3 | 115,7 | 5,1 |
| Второй завтрак | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты (мандарины) | 0,63 | 100 | 0,80 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 0,1 | 38,0 |  | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| Итого за Второй завтрак | | 0,63 | 100 | 0,80 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 0,1 | 38,0 | 0,0 | 0,2 | 35,0 | 17,0 | 11,0 | 0,1 |
| Обед | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 0,10 | 60 | 0,42 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | 0,0 | 4,2 |  | 0,1 | 10,2 | 18,0 | 8,4 | 0,3 |
| 95/М/СД | Рассольник домашний | 1,00 | 200 | 3,11 | 4,4 | 11,9 | 100,0 | 0,1 | 21,1 | 4,9 | 1,5 | 22,1 | 62,9 | 23,5 | 0,9 |
| 301/М/СД | Кнели из кур (из грудки) с рисом | 0,47 | 90 | 15,72 | 14,0 | 5,6 | 211,3 | 0,1 | 1,6 | 84,7 | 0,3 | 13,6 | 142,9 | 19,1 | 1,4 |
| 216/К/СД | Пюре из бобовых с картофелем | 2,27 | 150 | 11,11 | 7,2 | 27,3 | 218,3 | 0,4 | 7,3 | 34,3 | 0,4 | 88,8 | 183,7 | 56,9 | 3,3 |
| 357/М/СД | Кисель из плодов шиповника (стевия) | 0,87 | 180 | 0,25 | 0,1 | 10,5 | 43,7 | 0,0 | 70,0 | 57,2 | 0,3 | 7,8 | 1,2 | 1,2 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 1,85 | 65 | 4,29 | 0,8 | 22,2 | 113,1 | 0,1 |  | 3,9 | 1,4 | 22,8 | 102,7 | 30,6 | 2,5 |
|  | Фрукты (яблоки) | 1,63 | 200 | 0,80 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 0,1 | 20,0 |  | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
| Итого за Обед | | 8,19 | 945 | 35,70 | 27,3 | 98,3 | 781,9 | 0,8 | 124,3 | 185,0 | 4,4 | 197,2 | 533,3 | 157,7 | 13,0 |
| Полдник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Простокваша 1% | 0,62 | 180 | 5,40 | 1,8 | 7,4 | 67,3 | 0,1 | 1,4 |  |  | 212,4 | 172,8 | 28,8 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 0,62 | 180 | 5,40 | 1,8 | 7,4 | 67,3 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 212,4 | 172,8 | 28,8 | 0,2 |
| Всего за Пятница-4 | | 13,11 | 1735 | 61,94 | 41,0 | 157,3 | 1245,7 | 1,2 | 236,4 | 205,7 | 11,2 | 670,7 | 1114,5 | 313,2 | 18,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ХЕ | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Итого за завтраки** | 88,73 | 10796 | 462,4 | 332,2 | 1064,7 | 9098,5 | 6,8 | 1331,5 | 7218,9 | 70,9 | 4686,2 | 7538,4 | 1827,5 | 116,6 |
| **Среднее значение завтраки** | 4,44 | 539,8 | 23,1 | 16,6 | 53,2 | 454,9 | 0,3 | 66,6 | 360,9 | 3,5 | 234,3 | 376,9 | 91,4 | 5,8 |
| **Выполнение требований для сахарного диабета** |  |  | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 1,1 | 0,5 | 0,4 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| **Итого за 2 завтрак** | 17,48 | 3080 | 58,3 | 25,0 | 209,8 | 1296,8 | 1,0 | 265,0 | 50,0 | 3,9 | 2239,8 | 1644,3 | 394,3 | 25,6 |
| **Среднее значение 2 завтрак (промежуточное питание)** | 0,874 | 154 | 2,9 | 1,2 | 10,5 | 64,8 | 0,0 | 13,2 | 2,5 | 0,2 | 112,0 | 82,2 | 19,7 | 1,3 |
| **Выполнение требований для сахарного диабета** |  |  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| **Итого за завтраки и промежуточное питание** |  |  | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 1,3 | 0,5 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,6 |
| **Итого за обед** | 128,02 | 15190 | 608,5 | 439,5 | 1536,2 | 12534,4 | 11,5 | 1480,8 | 14829,6 | 153,8 | 3186,4 | 9524,8 | 3079,9 | 180,4 |
| **Среднее значение обеды** | 6,40 | 759,5 | 30,4 | 22,0 | 76,8 | 626,7 | 0,6 | 74,0 | 741,5 | 7,7 | 159,3 | 476,2 | 154,0 | 9,0 |
| **Выполнение требований для сахарного диабета** |  |  | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 1,2 | 1,1 | 0,8 | 0,1 | 0,4 | 0,6 | 0,8 |
| **Итого за полдник** | 15,88 | 3120 | 72,5 | 26,7 | 190,6 | 1292,0 | 0,9 | 472,9 | 45,0 | 2,3 | 2735,2 | 2061,2 | 446,2 | 20,6 |
| **Среднее значение полдник (промежуточное питание)** | 0,79 | 156 | 3,6 | 1,3 | 9,5 | 64,6 | 0,0 | 23,6 | 2,3 | 0,1 | 136,8 | 103,1 | 22,3 | 1,0 |
| **Выполнение требований для сахарного диабета** |  |  | 4% | 2% | 4% | 4% | 4% | 39% | 0% | 1% | 12% | 9% | 9% | 9% |
| **Итого за обеды и полдники (промежуточное питание)** | 143,90 |  | 38% | 39% | 38% | 38% | 4% | 39% | 0% | 1% | 12% | 9% | 9% | 9% |
| **Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 7-10 лет с сахарным диабетом** |  |  | *90* | *60* | *225* | *1800* | *1,2* | *60* | *700* | *10* | *1100* | *1100* | *250* | *12* |