

ООО "Виктория Буше"

Согласовано

Директор

М.В. Ч...



Иванов

" " 20

Утверждаю



Генеральный директор ООО "Виктория Буше"

" " 2023 г.

**Проект типового 10-и дневного диетического (лечебного) меню
для организации питания детей 7-11 лет
с заболеванием сахарный диабет (СД),
обучающихся в общеобразовательных организациях
Новгородской области**

Возрастная категория:
дети с 7-11 лет

Сезон: Осенне-зимний

Проект типового 10-ти дневного диетического (лечебного) меню для организации питания детей 7-11 лет с заболеванием сахарный диабет (СД), обучающихся в общеобразовательных организациях
Новгородской области

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: понедельник

Неделя: 1

Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	70	6,83	1,95	1,54	50,84	0,01	0,26	13,8	0,02	31,31	33,8	7,93	0,15
173/М/СД	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	9,15	5,63	33,6	221,75	0,24	1,39	29,34	0,41	139,63	237,23	109,07	3,27
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		515	25,08	14,31	53,32	444,6	0,35	2,92	95,36	0,94	423,56	497,33	165,81	5,71
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	16,1	169,9	1,43	22,5	27,47	12,25	0,4
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой перловой на курином бульоне	200	4,65	6,7	13,73	134,12	0,21	10,3	167,32	1,99	15,28	77,43	20,4	0,86
260/М/СД	Гуляш из говядины	90	16,48	9,99	2,42	165,49	0,57	4,2		0,94	13,41	173,85	24,53	2,52
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,11	2,27	25,28	134,31	0,19	31	16,45	0,18	16,84	90,51	35,72	1,41
349/М/СД	Компот из смеси сухофруктов (сироп стевии)	200	0,66	0,05	10,22	44,99	0,02	0,68		0,94	27,2	24,82	17,85	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		760	29,52	22,78	84,75	644,72	1,13	62,28	353,67	6,32	112,63	484,08	138,95	8,07
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 795	63,30	44,01	183,73	1383,84	1,69	97,44	506,02	8,53	846,33	1230,36	381,45	21,13

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: вторник

Неделя: 1

Завтрак														
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый из говядины и мяса птицы с соусом сметанным, 90/20	110	20,27	10,44	1,66	179,80	0,45	2,74	9,83	0,28	19,27	203,36	25,81	2,13
1248/И	Овощи запеченные	150	3,98	5,59	20,63	150,48	0,15	22,73	1165,95	1,33	78,17	126,1	48,04	1,52
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Завтрак		520	27,87	16,72	53,81	459,38	0,7	28,37	1176,28	2,46	122,59	429,24	107,29	6,85
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,8	241,28	1,86	15,3	34,22	16,13	0,65
88/М/СД	Щи из судака со свежей капустой со сметаной 10%, 200/10	210	4,91	4,42	9,69	99	0,08	31,75	230,46	1,78	49,51	87,89	26,33	0,87
292/М/СД	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	100	14,83	9,79	1,97	152,31	0,08	1,22	173,15	1,38	15,4	145,09	20,03	0,74
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
348/М/СД	Компот из кураги (сироп стевии)	200	0,78	0,05	10,85	47,6	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		780	31,27	22,37	88,36	659,14	0,55	42,37	745,14	7,11	132,59	528,63	206,48	8,44
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 820	67,84	46,01	187,83	1413,04	1,46	102,98	1978,41	10,84	565,32	1206,82	390,46	22,64

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: среда

Неделя: 1

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84			47,2	0,08	0,96	1,52		0,02
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 150/50	200	31,65	9,25	24,29	313,87	0,13	7,73	44,88	0,72	252,83	383,82	65,66	1,51
376/М/СД	Чай (сироп стевии)	200	0,2	0,02	1,67	7,92		0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Завтрак		468	35,25	16,53	55,66	500,43	0,23	7,83	92,58	1,64	276,14	483,58	98,26	4,69
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	0,02	22,1	201,44	1,85	26,84	20,69	11,55	0,37
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	7,13	4,53	15,42	131,3	0,32	9,46	166,72	1,09	26,54	89,62	30,02	1,78
229/М/СД	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,98	4,8	2,43	109,54	0,11	3,18	388,5	2,13	43,42	221,34	56,3	0,94
147/М/СД	Картофель запеченный	150	4	5,8	32,6	198,95	0,24	40	6	2,4	21,84	116,48	46,11	1,81
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	5,52	25,2	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		770	29,62	20,05	88,56	636,69	0,8	78,74	764,66	8,39	142,44	542,53	175,78	8,12
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 758	73,57	43,50	189,88	1431,64	1,24	118,81	914,23	11,3	728,72	1275,06	350,73	20,16

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: четверг

Неделя: 1

Завтрак														
290/М/СД	Гуляш из курицы	100	14,76	10,47	2,69	161,1	0,08	2,35	11,06	1,81	12,24	143,92	19,39	0,79
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		490	26,75	15,79	53,66	461,81	0,41	3,65	33,86	2,79	155,03	443,45	152,28	5,81
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58
99/М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 10%, 200/10	210	3,44	4,82	8,87	93,24	0,15	16,65	172,18	1,04	27,82	59,67	18,89	0,72
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленный с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	20,71	11,26	2,81	195,5	0,72	5	5,2	0,31	24,0	219,59	30,54	3,12
125/И	Каша перловая с овощами	150	4,61	2,55	31,05	166,73	0,08	19,58	49,74	1,63	26,24	115,09	26,09	1,21
349/М/СД	Компот из смеси сухофруктов (сироп стевии)	200	0,66	0,05	10,22	44,99	0,02	0,68		0,94	27,2	24,82	17,85	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		800	33,83	22,47	88,23	674,64	1,11	48,9	412,09	6,18	138,61	540,46	135,96	8,51
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 810	69,28	45,18	187,55	1430,97	1,73	84,79	502,94	10,24	603,78	1232,86	364,93	21,67

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: пятница

Неделя: 1

Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
214/М/СД	Омлет белковый с морковью, с маслом сливочным, 200/5	205	13,99	8,41	9,47	170,32	0,07	4,78	1659,1	0,41	106,15	127,01	47,89	0,85
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6	30	0,12	12	37,2	12,6	0,42
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Завтрак		560	24,07	13,87	54,77	417,62	0,27	13,79	1732,8	1,74	281,1	368,99	108,58	5,4
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,12	2,34	6,77	52,44	0,04	6,57	401,9	0,99	11,77	33,48	15,89	0,43
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	0,17	13,35	166,26	1,07	16,31	70,21	22,35	0,91
293/К/СД	Куриное филе запеченное	90	22,5	11		183,99	0,1		17,5	0,44	11,1	204	22,57	0,9
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	3,37	4,51	20,82	138,35	0,15	41,85	703,99	2,09	45,13	95,25	44,41	1,5
342/М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26
	Хлеб ржано-пшеничны	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		780	35,36	22,73	81,94	645,96	0,6	101,77	1293,05	5,85	114,71	529,54	149,02	7,12
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 860	68,13	43,52	182,37	1358,1	1,08	147,8	3082,84	8,86	705,95	1147,48	334,29	19,87

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: понедельник

Неделя: 2

Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	70	6,83	1,95	1,54	50,84	0,01	0,26	13,8	0,02	31,31	33,8	7,93	0,15
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,15	6,56	31,48	217,79	0,22	1,39	28,4	0,47	151,03	228,37	26,67	1,56
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		525	24,74	15,36	55,16	460,44	0,35	2,92	94,42	1,14	437,86	503,47	88,11	4,39
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
56/И	Салат овощной с яблоками	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 10%, 200/10	210	4,1	5,24	8,15	96,84	0,16	16,01	173,3	1,08	38,08	65,67	21,98	1,04
245/М/СД	Бефстроганов из говядины	90	16,66	8,16	3,92	156,36	0,11	2,31	13,65	1,88	34,34	197,07	27,45	1,72
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72	16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		790	32,40	20,75	88,21	646,79	0,65	34,02	361,49	5,99	134,74	555,85	202,66	10,12
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 835	65,84	43,03	189,03	1401,75	1,21	69,18	512,9	8,4	882,74	1308,27	367,46	21,86

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: вторник

Неделя: 2

Завтрак														
274/М/ССЖ	Соус болоньезе	100	14,34	12,66	1,58	177,77	0,5	4,08	181,3	0,15	13,94	151,13	22,3	2,21
125/И	Каша перловая с овощами	150	4,61	2,55	31,05	166,73	0,08	19,58	49,74	1,63	26,24	115,09	26,09	1,21
376/М/СД	Чай (сироп стевии)	200	0,2	0,02	1,67	7,92		0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		500	22,45	15,83	54,12	451,42	0,67	23,76	231,54	2,48	59,63	349,46	76,29	6,19
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	200	4,22	4,33	10,95	99,98	0,17	16,26	166,52	1,1	24,86	67,86	18,38	0,77
256/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	240	21,85	13,74	30,54	329,79	0,3	37,9	19,34	2,43	32,75	276,27	62,03	2,49
349/М/СД	Компот из смеси сухофруктов (сироп стевии)	200	0,66	0,05	10,22	44,99	0,02	0,68		0,94	27,2	24,82	17,85	0,54
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		760	30,70	21,87	83,66	633,85	0,62	65,09	226,63	6,87	113,59	478,02	136,53	6,58
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1780	61,85	44,62	183,44	1379,79	1,5	121,09	515,16	10,62	483,36	1076,43	289,51	20,12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: среда

Неделя: 2

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84			47,2	0,08	0,96	1,52		0,02
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 150/50	200	29,50	9	25,76	309,41	0,14	7,70	50,4	0,29	238,77	365,89	64,57	1,50
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Завтрак		468	33,16	16,38	57,34	498,35	0,24	10,6	98,1	1,22	264,88	467,19	98,01	4,72
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
59/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной 10%, 200/10	210	3,84	4,92	13,2	113,29	0,19	16	173,15	1,07	25,09	74,67	24,74	0,96
232/М/СД	Рыба запеченная с маслом сливочным, 90/5	95	18,39	7,35	1,99	147,81	0,13	0,57	40,8	1,27	48,58	282,92	65,52	1,03
125/И	Каша перловая с овощами	150	4,61	2,55	31,05	166,73	0,08	19,58	49,74	1,63	26,24	115,09	26,09	1,21
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	5,52	25,2	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		775	31,14	20,70	85,54	637,78	0,55	43,15	1465,69	7,33	141,01	600,41	171,02	6,85
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 763	73,00	44,00	188,54	1430,65	1	85,99	1620,78	9,82	716,03	1316,55	345,72	18,92

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: четверг

Неделя: 2

Завтрак														
295/М/СД	Котлеты из курицы маслом сливочным, 90/5	90	12,81	10,67	8,26	177,86	0,08	0	38,6	0,59	10,0	130,30	17,8	0,99
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		485	24,80	15,99	59,23	478,57	0,41	1,3	61,4	1,57	152,79	429,83	150,69	6,01
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99	0,01	5,36	26,98	1,42	99,91	68,08	14,88	0,84
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	7,13	4,53	15,42	131,3	0,32	9,46	166,72	1,09	26,54	89,62	30,02	1,78
278/К/СД	Ёжики из говядины	90	12,47	7,22	4,25	132,38	0,07	1	0,12	0,66	11,25	129,87	30,37	1,21
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	3,37	4,51	20,82	138,35	0,15	41,85	703,99	2,09	45,13	95,25	44,41	1,5
348/М/СД	Комлот из кураги (сироп стевии)	200	0,78	0,05	10,85	47,6	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		760	29,99	22,68	85,64	650,42	0,67	58,27	985,26	6,93	224,23	494,72	163,63	8,15
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 765	63,49	45,59	190,53	1423,51	1,29	91,81	1103,65	9,77	687,16	1173,5	391,01	21,51

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: пятница

Неделя: 2

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84			47,2	0,08	0,96	1,52		0,02
229/М/СД	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,98	4,8	2,43	109,54	0,11	3,18	388,5	2,13	43,42	221,34	56,3	0,94
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,11	2,27	25,28	134,31	0,19	31	16,45	0,18	16,84	90,51	35,72	1,41
376/М/СД	Чай (сироп стевии)	200	0,2	0,02	1,67	7,92		0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Завтрак		518	20,69	14,35	59,08	430,41	0,4	34,28	452,65	3,23	83,57	411,61	124,62	5,53
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
32/И	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	60	0,85	3,11	2,4	41,35	0,02	20	41,7	1,51	23,5	19,84	11,57	0,43
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 10%, 200/10	210	4,02	5,87	9,69	108,4	0,16	31,5	232,96	1,54	45,66	69,39	24,48	0,92
293/К/СД	Куриное филе запеченное	90	22,5	11		183,99	0,1		17,5	0,44	11,1	204	22,57	0,9
125/И	Каша перловая с овощами	150	4,61	2,55	31,05	166,73	0,08	19,58	49,74	1,63	26,24	115,09	26,09	1,21
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	9,33	51,84	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		770	35,88	23,41	82,11	671,11	0,47	231,08	472,62	6,57	133,5	501,04	115,63	6,28
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 808	65,27	44,68	186,85	1396,04	1,08	297,6	982,26	11,07	527,21	1161,6	316,94	19,16