

ООО "Виктория Буше"

Согласовано

директор МАОУ



№ 37

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Виктория Буше"



2023 г.

Проект типового 10-и дневного диетического (лечебного) меню для организации питания детей 7-11 лет

с заболеваниями органов пищеварения (ЖКТ),
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 заболеваниями органов пищеварения (ЖКТ), обучающихся в общеобразовательных организациях
 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<p>День: понедельник Неделя: 1</p>														
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/ЩД	Омлет паровой	50	5,03	4,91	1,19	69,19	0,03	0,06	96,77	0,21	43,65	85,33	7,02	0,9
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	4,21	4,98	25,03	162,24	0,09	0,18	30,12	0,12	77,96	105,34	26,06	0,58
382/М/ССЖ	Какао на молоке 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		465	20,54	18,62	66,46	518,98	0,25	0,65	190,21	1,07	390,56	425,37	85,83	3,64
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Промежуточное питание №1		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	60	0,4	250	216	72	0,8
Обед														
75/М/ССЖ	Икра морковная	60	1,16	3,12	5,75	57,19	0,05	9,95	1171,92	1,74	22,9	44,18	28,04	0,71
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,99	4,91	14,64	119,13	0,16	9,45	165,14	1,6	12,68	56,67	16,94	0,78
284/М/ССЖ	Залеканка картофельная с говядиной и печенью	240	19,93	14,56	36,96	359,95	0,39	51,96	2910,95	2,26	38,36	323,37	68,15	5,01
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		780	31,99	23,44	114,57	802,21	0,75	71,96	4248,01	7,47	116,67	515,72	155,28	8,61
Промежуточное питание №2														
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	2,55	0,81	44,00	197,93	0,06	45,1	55,01	0,71	19,08	50,75	67,91	1,84
Итого за день		1 895	61,98	48,37	267,63	1773,12	1,16	129,51	4553,23	9,65	776,31	1207,84	381,02	14,89

№ 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														
268/М/ЩД	Шницель из говядины и мяса птицы на пару с маслом сливочным, 90/5	95	13,05	11,31	8,59	187,89	0,07	1	33,0	1,0	14,08	126,87	21,65	1,04
136/М/ССЖ	Овощи припущенные с маслом	150	2,77	3,76	20,33	127,22	0,15	22,9	1186,6	0,37	27,24	90,89	45,11	1,32
378/М/ССЖ	Чай с молоком 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		495	21,42	17,19	66,47	508,02	0,32	24,15	1230,1	1,97	118,1	314,5	94,66	4,26
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание №1		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	20,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45
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/ССЖ	Щи из судака со свежей капустой со сметаной, 200/10	210	4,9	4,92	9,66	103,3	0,08	31,74	233,96	1,78	49,31	87,79	26,23	0,88
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	14,09	11,56	0,74	161,66	0,06	0,59	54,99	0,55	95,78	158,83	16,67	0,6
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		29,5	0,8	11,94	44,83	8,11	0,82
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		790	32,70	26,26	110,60	810,52	0,43	41,73	647,18	6,86	215,06	417,17	109,29	5,06
Промежуточное питание №2														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
Итого за день		1 935	63,47	49,72	262,22	1761,95	0,91	92,78	1967,78	9,83	600,44	997,91	343,35	11,87

№ 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: среда

Неделя: 1

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким, 120/30	150	20,05	11,12	21,51	269,11	0,08	0,74	76,23	0,44	193,08	259,61	31,0	0,89
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Зефир	25	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		425	23,70	19,82	75,90	581,12	0,14	0,84	135,73	1,06	216,26	308,15	50,36	2,98
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
Итого за Промежуточное питание №1		300	3,15	2,12	34,40	171,41	0,06	10,25	30,5	0,4	73,28	81,24	53,4	1,5
Обед														
52/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7	1,14	1,38	21,83	24,72	12,58	0,8
128/К/ССЖ	Суп-пюре картофельный на курином бульоне	200	5,35	5,89	16,9	142,52	0,23	15,75	111,06	0,23	50,76	100,64	26,58	1
234/М/ЩД	Биточки рыбные на пару с маслом сливочным, 90/5	95	11,9	5,89	7,62	131,63	0,1	1,34	36,2	0,89	34,09	179,83	42,89	0,9
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	28,06	55,4	0,22	40,8	101,1	35,11	1,31
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		785	28,04	23,59	106,90	755,39	0,66	54,85	205,8	3,84	172,61	480,29	147,16	6,53
Промежуточное питание №2														
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	2,45	0,77	42,55	189,41	0,06	15,1	30,5	0,6	17,28	50,24	67,4	1,75
Итого за день		1 860	57,34	46,30	259,75	1697,33	0,92	81,04	402,53	5,9	479,43	919,92	318,32	12,76

№ 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														
294/М/ЦД	Биточки из курицы на пару с маслом сливочным, 90/5	95	13,1	10,01	8,59	174,6	0,08	1	38,6	0,50	13,68	126,86	18,45	0,88
170/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,42	2,81	20	122,76	0,15		12,5	0,3	9,08	105,06	70,11	2,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		495	24,44	16,56	68,56	519,9	0,35	1,3	71,1	1,45	154,8	365,42	119,11	4,37
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание №1		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	20,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45
Обед														
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	3,82	3,31	56,62	0,03	2,44	977,28	1,1	66,86	56,67	20,41	0,4
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,43	5,32	8,84	97,54	0,15	16,64	175,68	1,04	27,62	59,57	18,79	0,73
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	240	22,42	17,39	49,08	442,65	0,32	0,9	55,5	1,58	29,19	218,9	34,29	2,31
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		790	34,78	27,38	118,45	862,75	0,65	20,58	1208,46	5,59	166,4	426,64	115,64	5,55
Промежуточное питание №2														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
Итого за день		1 935	68,57	50,21	272,16	1826,06	1,16	48,78	1370,06	8,04	588,48	1058,3	374,15	12,47

№ 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														
213/М/ЩД	Омлет паровой с картофелем с маслом сливочным, 150/5	155	11,31	13,98	17,07	239,62	0,17	18,88	220,22	0,56	79,82	209,9	33,49	2,59
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6	30	0,12	12	37,2	12,6	0,42
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Йогурт питьевой	100	2,7	2,5	10,8	79	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак		565	21,47	18,72	69,32	535,53	0,36	26,03	280,72	1,33	289,6	437,79	88,99	5,01
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
Итого за Промежуточное питание №1		300	1,80	0,56	33,50	149,93	0,04	40,1	45,01	0,51	15,08	36,75	46,91	1,54
Обед														
40/М/ЩД	Салат картофельный с морковью	60	1,43	4,61	6,79	74,65	0,05	7,6	411,39	1,9	12	38,13	15,74	0,55
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,99	4,91	14,64	119,13	0,16	9,45	165,14	1,6	12,68	56,67	16,94	0,78
306/М/ЩД	Кнели из кур на пару	90	15,06	9,31	9,55	180,03	0,1	0,11	29,98	1,12	58,13	167,12	23,3	0,96
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	3,37	5,5	20,82	147,34	0,15	41,85	703,99	2,53	45,13	95,27	44,41	1,5
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		780	30,37	25,21	102,88	761,84	0,6	99,01	1313,9	8,33	153,87	433,39	132,99	5,68
Промежуточное питание №2														
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	125,45	116,2	31	1,01
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,12	4,55	47,59	259,45	0,1	15,3	50,12	0,61	137,45	158,2	94	1,91
Итого за день		1995	59,76	49,04	253,29	1706,75	1,1	180,44	1689,75	10,78	596	1066,13	362,89	14,14

№ 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: 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/ЩД	Омлет паровой	50	5,03	4,91	1,19	69,19	0,03	0,06	96,77	0,21	43,65	85,33	7,02	0,9
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04	0,17	0,18	29,7	0,38	89,86	159,68	17,72	1,24
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		465	22,02	20,02	68,04	543,78	0,33	0,65	189,79	1,33	402,46	479,71	77,49	4,3
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
Итого за Промежуточное питание №1		300	3,15	2,12	34,40	171,41	0,06	10,25	30,5	0,4	73,28	81,24	53,4	1,5
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,46	5,25	7,74	92,65	0,13	15,09	175,5	1,07	36,88	59,17	20,52	0,98
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	13,41	14,54	2,81	199,94	0,59	2,73	101,5	0,67	16,52	146,74	18,13	0,97
170/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,42	2,81	20	122,76	0,15		12,5	0,3	9,08	105,06	70,11	2,36
348/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,14			1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
Итого за Обед		800	30,15	27,76	101,89	781,91	1,08	36,52	533,28	5,26	119,34	442,09	161,79	7,23
Промежуточное питание №2														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
Итого за день		1 915	62,97	55,65	257,43	1799,1	1,59	64,22	823,57	7,59	849,08	1233,04	385,68	14,13

№ 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: вторник

Неделя: 2

Завтрак															
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	110	16,53	12,21	5,83	200,01	0,11	3,39	25,8	3,27	37,14	193,22	26,33	1,73	
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		29,5	0,8	11,94	44,83	8,11	0,82	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41			0,1	0,5	5,28	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		500	25,42	17,41	71,49	545,82	0,26	3,49	55,8	4,59	63,56	281,09	52,04	4,2	
Промежуточное питание №1															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6	
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2	
Итого за Промежуточное питание №1		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	60	0,4	250	216	72	0,8	
Обед															
20/М/ЩД	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,94	46,37	0,02	5,7	4,8	1,83	12,05	19,93	8,05	0,32	
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	200	5,36	6,49	13,97	136,03	0,25	10	169,26	1,5	13,75	77,76	21,71	0,85	
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	240	21,85	15,73	30,54	347,77	0,3	37,9	19,34	3,31	32,75	276,31	62,03	2,49	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13				1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		780	34,63	27,13	103,67	796,11	0,72	54,2	193,4	8,51	101,28	465,5	133,94	5,77	
Промежуточное питание №2															
376/М	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93			30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9	
Итого за Промежуточное питание №2		350	2,55	0,81	44,00	197,93	0,06	45,1	55,01	0,71	19,08	50,75	67,91	1,84	
Итого за день		1 930	69,50	50,85	261,76	1793,86	1,14	114,59	364,21	14,21	433,92	1013,34	325,89	12,61	

№ 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	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
394/М/ССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом молочным сладким, 180/30	200	22,44	9,59	43,82	354,54	0,14	0,46	69,55	1,03	168,19	258,33	30,70	1,2
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		450	27,30	19,86	76,62	598,75	0,22	0,71	139,05	1,65	243,87	348,27	55,3	2,95
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание №1		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	20,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45
Обед														
75/М/ССЖ	Икра морковная	60	1,16	3,12	5,75	57,19	0,05	9,95	1171,92	1,74	22,9	44,18	28,04	0,71
130/К/ССЖ	Суп-пюре овощной на курином бульоне	200	5,76	8,19	10,11	137,72	0,24	11,21	362,58	0,28	42,85	84,92	21,78	0,8
228/М/ССЖ	Рыба припущенная с маслом сливочным, 90/5	95	17,53	6,77	0,06	131,56	0,12	0,55	52,3	0,4	46,31	265,63	60,59	0,91
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	4	429,5	0,35	18,42	87,85	31,3	0,78
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		785	34,37	23,64	102,20	763,73	0,61	29,71	2018,3	3,89	155,61	556,58	171,71	5,71
Промежуточное питание №2														
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	125,45	116,2	31	1,01
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,12	4,55	47,59	259,45	0,1	15,3	50,12	0,61	137,45	158,2	94	1,91
Итого за день		1 885	69,49	48,57	258,46	1763,34	0,97	55,82	2227,97	6,55	550,21	1099,29	367,41	12,02

№ 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														
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	10,76	9,98	3,14	143,39	0,06	2,12	7,94	2,47	9,34	102,11	13,31	0,58
170/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,42	2,81	20	122,76	0,15		12,5	0,3	9,08	105,06	70,11	2,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак		500	22,86	16,63	67,94	512,19	0,35	2,42	40,44	3,55	152,76	349,37	117,27	4,27
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
Итого за Промежуточное питание №1		300	3,15	2,12	34,40	171,41	0,06	10,25	30,5	0,4	73,28	81,24	53,4	1,5
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	6,57	4,05	15,42	124,7	0,29	9,4	165,52	1,08	26,12	84,82	29,45	1,74
279/М/ССЖ	Тефтели из говядины	90	11,92	8,52	6,01	148,97	0,05	1	5,2	1,29	11,44	121,47	21,33	0,89
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	3,37	5,5	20,82	147,34	0,15	41,85	703,99	2,53	45,13	95,27	44,41	1,5
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		780	31,84	24,63	104,18	769,69	0,65	58,21	989,14	8,19	225,33	461,14	152,22	7,08
Промежуточное питание №2														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
Итого за день		1 930	65,50	49,13	259,62	1755,29	1,18	87,68	1130,08	12,74	705,37	1121,75	415,89	13,95

№ 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	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
234/М/ЩД	Биточки рыбные на пару с соусом сметанным, 90/30	120	12,3	2,99	9,27	113,87	0,1	1,37	14,7	0,89	41,26	185,56	43,95	0,9
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	28,06	55,4	0,22	40,8	101,1	35,11	1,31
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		530	19,94	19,56	68,37	531,22	0,37	29,53	129,6	1,86	100,04	340,3	99,96	4,12
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	100	2,7	2,5	10,8	79	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Промежуточное питание №1		200	4,20	3,00	31,80	175	0,07	10,9	40	0,4	129	122	57	0,7
Обед														
73/М/ССЖ	Икра кабачковая	60	1,01	3,23	5,28	55,07	0,04	19,35	3,67	1,47	20,63	19,99	12	0,54
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	4,01	6,37	9,66	112,7	0,16	31,49	236,46	1,54	45,46	69,29	24,38	0,93
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23,31	15,04	33,34	358,19	0,15	3,2	816,7	0,41	29,34	269,52	56,19	1,58
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		790	35,19	25,66	105,63	803,29	0,49	214,04	1187,55	5,07	123,76	431,12	121,69	5,16
Промежуточное питание №2														
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	3,90	2,37	44,90	219,41	0,08	15,25	40,5	0,6	77,28	95,24	74,4	1,8
Итого за день		1870	63,23	50,59	250,70	1728,92	1,01	269,72	1397,65	7,93	430,08	988,66	353,05	11,78