

ООО "Виктория Буше"

Согласовано

Директор МАОУ "Школа №37" 

_____ 20__ г.



Утверждаю


Генеральный директор ООО "Виктория Буше"



_____ 20__ г.

**Проект типового 10-и дневного диетического (лечебного) меню
для организации питания детей 12-18 лет**

**с заболеванием сахарный диабет (СД),
обучающихся в общеобразовательных организациях
Новгородской области**

Возрастная категория:

дети с 12-18 лет

Сезон: Осенне-зимний

Приложение №1

Проект типового 10-ти дневного диетического (лечебного) меню для организации питания детей 12-18 лет с заболеванием сахарный диабет (СД), обучающихся в общеобразовательных организациях
Новгородской области

Возрастная группа 12 - 18 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	Са	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	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
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	250	11,47	7,26	42,07	279,62	0,31	1,74	38,18	0,51	174,92	297,56	136,87	4,11
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		580	29,22	17,53	65,75	540,47	0,44	3,3	118,6	1,2	505,75	597,66	200,06	6,99
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	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	5,77	78,37	0,06	26,85	276,5	2,38	37,52	45,79	20,33	0,67
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой перловой на курином бульоне	250	5,85	8,41	17,17	168,2	0,26	12,88	209,25	2,48	19,23	97,2	25,55	1,08
260/М/СД	Гуляш из говядины	100	19,9	11,66	2,5	194,46	0,69	4,81		0,95	15,42	208,43	28,92	3,02
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,73	2,39	30,33	158,18	0,22	37,2	17,38	0,21	20,31	108,56	42,87	1,69
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		890	35,60	28,35	95,63	763	1,35	82,42	503,13	7,8	137,08	574,8	163,72	9,34
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		2 000	74,39	55,26	210,74	1638,87	2,02	118,4	696,83	10,59	963,73	1441,56	451,48	23,95

№ 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, 100/30	130	22,59	11,90	2,5	205,44	0,50	3,03	12,48	0,3	24,12	229,51	29,77	2,38
1248/И	Овощи запеченные	180	4,88	5,52	24,74	170,33	0,18	27,22	1385,98	1,42	97,6	153,15	57,75	1,8
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		570	31,09	18,11	58,77	504,87	0,78	33,15	1398,96	2,59	146,87	482,44	120,96	7,38
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	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09
88/М/СД	Щи из судака со свежей капустой со сметаной 10%, 250/10	260	6,31	5,54	12,06	124,27	0,1	39,8	291,59	2,35	60,41	111,54	33,08	1,09
292/М/СД	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	110	16,29	10,43	2,13	164,27	0,08	1,37	194,27	1,38	16,62	159,26	21,99	0,81
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	13,34	179,41	120,07	4,03
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		910	36,12	25,57	101,72	760,64	0,64	56,47	988,45	8,27	157,4	619,25	246,04	9,84
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		2 010	76,78	53,06	209,85	1600,91	1,65	122,3	2462,51	12,45	625,17	1370,79	454,7	24,84

№ 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: 1

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 170/60	230	35,92	10,38	28,5	359,1	0,16	9,77	50,82	0,77	288,84	437,82	76,48	1,75
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		500	39,53	19,31	59,87	560,6	0,26	9,87	110,32	1,71	312,39	537,96	109,08	4,93
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	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	9,61	6,77	19,28	176,87	0,43	11,9	209,9	1,59	33,61	118,01	38,23	2,28
229/М/СД	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	16,41	4,94	2,65	121,45	0,13	3,45	430	2,18	50,27	259,02	65,45	1,08
147/М/СД	Картофель запеченный	180	4,8	6,95	39,12	238,74	0,29	48	7,2	2,88	26,21	139,77	55,33	2,18
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		900	36,05	24,66	101,04	754,15	0,99	107,45	851,74	9,9	179,93	644,31	208,76	9,37
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		1 930	85,15	53,35	210,27	1650,15	1,48	150	1037,16	13,2	813,22	1451,37	405,54	21,92

№ 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: 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	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	13,34	179,41	120,07	4,03
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		520	28,01	16,12	59,37	492,61	0,45	3,65	34,06	2,87	157,39	473,33	172,31	6,48
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	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,8	21,37	0,86
99/М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 10%, 250/10	260	4,33	6,36	10,99	119,17	0,2	20,81	213,8	1,52	32,69	73,86	23,46	0,91
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	22,92	12,4	2,9	215,32	0,79	5,37	5,2	0,36	25,43	242,17	33,43	3,45
125/И	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,65	37,06	195,62	0,1	23,74	60,22	1,78	31,57	137,38	31,39	1,46
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		930	38,36	26,35	99,41	773	1,27	61,35	546,42	7,35	158,21	615,03	155,7	9,56
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		1 980	75,94	51,85	208,14	1601,01	1,95	97,68	655,58	11,81	636,5	1357,46	415,71	23,66

№ 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: пятница

Неделя: 1

Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
214/М/СД	Омлет белковый с морковью, с маслом сливочным 230/5	235	16,09	9,38	10,89	193,25	0,08	5,5	1905,9	0,47	122,18	146,03	55,08	0,98
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	10	50	0,2	20	62	21	0,7
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	100	6,6	1,2	39,64	198	0,17			1,4	29	150	47	3,9
Итого за Завтрак		655	30,69	16,71	58,91	514,35	0,36	18,54	2014	2,18	354,93	467,81	135,32	6,64
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	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,86	3,86	11,26	86,99	0,07	10,91	663,19	1,64	19,07	55,55	26,33	0,72
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	4,7	5,47	16,67	135,41	0,22	16,66	208,03	1,56	20,66	88,53	28,03	1,14
293/К/СД	Куриное филе запеченное	100	25,02	12,12		203,59	0,11		19,46	0,44	12,22	226,82	25,09	1
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	4,02	3,61	24,91	149,42	0,18	50,15	844,8	1,71	54,29	114,09	53,08	1,79
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-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		910	40,28	26,02	93,83	742,61	0,72	117,72	1738,88	6,61	136,64	611,59	176,33	8,03
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		2 095	80,54	52,11	202,10	1592,36	1,31	168,94	3827,98	10,38	812,47	1348,5	399,35	22,29

№ 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: понедельник

Неделя: 2

Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
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"	250	10,19	8,41	39,28	273,9	0,28	1,74	37	0,59	189,12	285,74	33,37	1,96
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		580	27,94	18,68	62,96	534,75	0,41	3,3	117,42	1,28	519,95	585,84	96,56	4,84
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	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
56/И	Салат овощной с яблоками	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 10%, 250/10	260	5,04	6,76	10,19	122,53	0,2	20,22	214,9	1,57	45,51	80,5	27,43	1,31
245/М/СД	Бефстроганов из говядины	100	18,48	9,68	4,16	178,45	0,12	2,52	14,95	2,38	37,48	217,94	30,18	1,9
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	13,34	179,41	120,07	4,03
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		920	36,90	24,22	99,15	741,23	0,75	48,09	505,74	7,13	160,71	633,29	237,96	11,75
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		2 030	74,41	52,28	211,47	1611,38	1,39	84,07	698,26	10	1001,56	1488,23	422,22	24,21

№ 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: 2

Завтрак														
274/М/ССЖ	Соус болоньезе	110	15,77	14,17	1,74	197,77	0,55	4,44	207,2	0,17	15,34	166,45	24,57	2,43
125/И	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,65	37,06	195,62	0,1	23,74	60,22	1,78	31,57	137,38	31,39	1,46
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		540	24,79	17,44	60,29	500,31	0,74	28,28	267,92	2,65	66,36	387,07	83,86	6,66
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	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	18,14	31,45	16,67	0,73
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	250	5,23	7,87	13,69	146,9	0,21	20,32	208,05	2,47	30,95	84,45	22,92	0,96
256/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	280	25,54	14,22	35,6	368,52	0,35	44,1	22,62	2,02	38,1	322,6	72,29	2,9
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		890	35,80	27,95	92,97	746,19	0,73	82,1	298,21	8,87	131,79	553,32	157,93	7,47
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		1960	70,16	54,77	202,62	1581,9	1,7	143,06	641,23	13,11	519,05	1209,49	329,49	21,75

№ 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
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 170/50	220	33,49	10,25	29	347,60	0,15	7,79	56,66	0,31	269,23	414,41	71,88	1,68
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		490	37,16	19,19	60,18	551,5	0,25	10,69	116,16	1,26	295,58	516,09	105,32	4,9
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	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
59/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной 10%, 250/10	260	4,84	7,49	16,48	153,64	0,24	20,11	215,04	1,99	29,1	92,93	30,91	1,21
232/М/СД	Рыба запеченная с маслом сливочным, 100/5	105	20,45	8,47	1,99	166,16	0,15	0,63	42,1	1,8	53,78	314,14	72,67	1,13
125/И	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,65	37,06	195,62	0,1	23,74	60,22	1,78	31,57	137,38	31,39	1,46
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		905	35,63	24,53	97,59	739,37	0,66	53,48	2319,36	9,04	166,35	694,18	204,84	7,73
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		1925	82,36	53,10	207,13	1626,27	1,14	96,85	2510,62	11,89	782,83	1479,37	397,86	20,25

№ 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, 100/5	105	14,16	11,25	9,16	191,86	0,08	0	39,58	0,60	10,92	143,6	19,46	1,09
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	13,34	179,41	120,07	4,03
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		525	27,41	16,90	65,84	523,37	0,45	1,3	62,58	1,66	156,07	472,96	172,38	6,78
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	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	9,61	6,77	19,28	176,87	0,43	11,9	209,9	1,59	33,61	118,01	38,23	2,28
278/К/СД	Ёжики из говядины	100	13,5	7,75	4,9	143,97	0,08	1,1	0,14	0,7	12,21	141,58	33,81	1,34
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	4,02	3,61	24,91	149,42	0,18	50,15	844,8	1,71	54,29	114,09	53,08	1,79
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		890	35,88	28,34	96,18	767,71	0,83	71,36	1186,99	8,02	303,84	593,46	190,97	9,45
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		1 945	72,86	54,62	211,38	1626,48	1,51	105,34	1324,67	11,27	780,81	1335,52	451,05	23,85

№ 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
229/М/СД	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	16,41	4,94	2,65	121,45	0,13	3,45	430	2,18	50,27	259,02	65,45	1,08
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,73	2,39	30,33	158,18	0,22	37,2	17,38	0,21	20,31	108,56	42,87	1,69
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		560	23,75	16,26	64,37	481,15	0,45	40,75	506,88	3,33	94,13	467,72	140,92	5,95
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	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
32/И	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	100	1,41	5,17	3,98	68,8	0,04	32,95	66,31	2,5	38,46	32,75	19	0,71
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 10%, 250/10	260	5,06	6,42	12,06	127,08	0,2	39,46	294,79	1,59	55,23	86,32	30,55	1,16
293/К/СД	Куриное филе запеченное	100	25,02	12,12		203,59	0,11		19,46	0,44	12,22	226,82	25,09	1
125/И	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,65	37,06	195,62	0,1	23,74	60,22	1,78	31,57	137,38	31,39	1,46
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	80	4,48	0,88	39,52	158,4	0,13			1,12	23,2	120	37,6	3,12
Итого за Обед		920	42,03	27,46	101,95	805,33	0,59	256,15	571,5	8,04	170,28	605,99	146,35	7,93
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		2 010	75,35	53,10	215,68	1621,88	1,27	329,58	1153,48	12,96	585,31	1342,81	374,97	21,5