

Примерное десятидневное меню для детей больных сахарным диабетом в возрасте 11-17лет

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------|------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Ca | № рецептур | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 9,41 | 8,20 | 47,31 | 299,47 | 0,09 | 0,60 | 0,04 | 1,67 | 0,08 | 0,15 | 137,41 | 23,89 | 132,12 | 0,69 | 250,30 | 10,45 | 0,01 | 0,00 | 184 | 2008 | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 5,00 | 77,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 213 | 2008 | |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА И ЛИМОНОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,08 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| ЯБЛОКО | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,01 | 0,95 | 0,00 | 0,03 | 24,00 | 12,00 | 16,50 | 3,30 | 417,00 | 3,00 | 0,02 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 690 | 18,42 | 13,84 | 83,51 | 534,95 | 0,26 | 15,60 | 0,15 | 3,92 | 0,08 | 0,22 | 198,49 | 51,74 | 269,12 | 6,99 | 735,75 | 16,25 | 0,03 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5,72 | 4,53 | 18,74 | 139,00 | 0,17 | 4,60 | 0,22 | 2,06 | 0,08 | 0,07 | 39,01 | 32,69 | 78,39 | 1,92 | 469,08 | 4,32 | 0,03 | 0,00 | 99 | 2008 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,79 | 6,25 | 25,59 | 174,32 | 0,15 | 12,43 | 0,04 | 0,29 | 0,09 | 0,12 | 45,90 | 35,08 | 101,64 | 1,44 | 913,73 | 10,16 | 0,04 | 0,00 | 335 | 2008 | |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 50/50 | 15,84 | 19,75 | 5,18 | 261,77 | 0,05 | 0,80 | 0,07 | 3,47 | 0,00 | 0,10 | 17,60 | 19,24 | 136,14 | 2,02 | 319,21 | 6,63 | 0,04 | 0,00 | 257 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,23 | 92,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,94 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,62 | 0,88 | 42,39 | 203,96 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,08 | 18,00 | 19,00 | 87,00 | 4,00 | 136,00 | 5,60 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 31,97 | 31,41 | 115,13 | 871,94 | 0,55 | 17,83 | 0,33 | 8,02 | 0,17 | 0,37 | 129,45 | 107,90 | 403,17 | 9,38 | 1 839,37 | 26,71 | 0,11 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 50,39 | 45,25 | 198,64 | 1 406,89 | 0,81 | 33,43 | 0,48 | 11,94 | 0,25 | 0,59 | 327,94 | 159,64 | 672,29 | 16,37 | 2 575,12 | 42,96 | 0,14 | 0,00 | | | |



2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ | 70 | 0,77 | 0,14 | 2,67 | 16,87 | 0,04 | 17,58 | 0,12 | 0,27 | 0,00 | 0,03 | 9,84 | 14,06 | 18,28 | 0,70 | 203,87 | 1,41 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,32 | 5,52 | 45,24 | 247,20 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 31,20 | 93,60 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 323 | 2008 |
| ГУЛЯШ | 50/50 | 15,17 | 19,14 | 5,54 | 255,08 | 0,05 | 1,02 | 0,01 | 3,44 | 0,00 | 0,09 | 17,87 | 18,39 | 132,29 | 1,97 | 312,42 | 6,40 | 0,04 | 0,00 | 259 | 2008 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА И ЛИМОНОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,08 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 600 | 23,57 | 25,24 | 74,65 | 621,13 | 0,22 | 18,60 | 0,17 | 5,17 | 0,00 | 0,16 | 55,99 | 74,50 | 287,67 | 5,39 | 584,74 | 10,61 | 0,04 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 1,85 | 4,26 | 10,83 | 89,53 | 0,06 | 8,52 | 0,22 | 0,35 | 0,08 | 0,05 | 33,48 | 21,33 | 47,75 | 0,89 | 367,83 | 3,90 | 0,02 | 0,00 | 95 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3,50 | 6,21 | 28,29 | 183,46 | 0,16 | 14,29 | 0,04 | 0,33 | 0,10 | 0,11 | 20,09 | 37,17 | 94,95 | 1,64 | 1 015,57 | 8,93 | 0,05 | 0,00 | 123 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 16,00 | 9,18 | 6,52 | 172,81 | 0,07 | 1,04 | 0,45 | 1,06 | 0,28 | 0,11 | 46,98 | 29,55 | 173,14 | 0,90 | 321,93 | 95,95 | 0,02 | 0,00 | 241 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,51 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,62 | 0,88 | 42,39 | 203,96 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,08 | 18,00 | 19,00 | 87,00 | 4,00 | 136,00 | 5,60 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 27,97 | 20,53 | 88,03 | 649,76 | 0,47 | 23,85 | 0,71 | 3,94 | 0,46 | 0,35 | 127,06 | 108,94 | 402,84 | 7,43 | 1 841,96 | 114,38 | 0,09 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 51,54 | 45,77 | 162,68 | 1 270,89 | 0,69 | 42,45 | 0,88 | 9,11 | 0,46 | 0,51 | 183,05 | 183,44 | 690,51 | 12,82 | 2 426,70 | 124,99 | 0,13 | 0,00 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,91 | 5,22 | 23,57 | 153,22 | 0,13 | 11,90 | 0,03 | 0,28 | 0,09 | 0,09 | 17,30 | 31,00 | 79,23 | 1,37 | 846,14 | 7,44 | 0,04 | 0,00 | 123 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 16,40 | 23,54 | 16,16 | 342,04 | 0,08 | 0,67 | 0,07 | 2,76 | 0,06 | 0,14 | 48,29 | 26,38 | 172,48 | 2,00 | 231,77 | 6,78 | 0,00 | 0,00 | 314 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,51 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 0,06 | 90,00 | 0,02 | 0,33 | 0,00 | 0,05 | 51,00 | 19,50 | 34,50 | 0,45 | 295,50 | 3,00 | 0,03 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 23,97 | 29,50 | 73,08 | 661,74 | 0,36 | 102,57 | 0,12 | 4,47 | 0,15 | 0,32 | 134,10 | 88,27 | 329,71 | 5,82 | 1 442,04 | 20,02 | 0,07 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,74 | 4,20 | 8,53 | 79,64 | 0,05 | 12,00 | 0,22 | 0,25 | 0,08 | 0,05 | 43,60 | 20,09 | 41,22 | 0,93 | 301,84 | 3,80 | 0,02 | 0,00 | 84 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (2-Й ВАРИАНТ) | 180 | 3,90 | 11,13 | 19,84 | 195,42 | 0,11 | 13,29 | 0,67 | 0,81 | 0,11 | 0,08 | 46,96 | 37,45 | 88,43 | 1,64 | 525,26 | 5,86 | 0,04 | 0,00 | 350 | 2008 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 100 | 25,16 | 7,96 | 0,59 | 174,06 | 0,19 | 0,69 | 0,12 | 0,03 | 0,00 | 0,17 | 27,29 | 35,99 | 231,21 | 0,77 | 437,15 | 63,32 | 0,49 | 0,05 | 229 | 2008 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА И ЛИМОНОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,08 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,62 | 0,88 | 42,39 | 203,96 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,08 | 18,00 | 19,00 | 87,00 | 4,00 | 136,00 | 5,60 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 37,42 | 24,17 | 71,35 | 653,08 | 0,53 | 25,98 | 1,01 | 3,29 | 0,19 | 0,38 | 141,93 | 113,88 | 447,86 | 7,34 | 1 400,70 | 78,58 | 0,55 | 0,05 | | |
| Всего за день: | | 61,39 | 53,67 | 144,43 | 1 314,82 | 0,89 | 128,55 | 1,13 | 7,76 | 0,34 | 0,70 | 276,03 | 202,15 | 777,57 | 13,16 | 2 842,74 | 98,60 | 0,62 | 0,05 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ БЕЗ САХАРА | 150 | 22,00 | 16,68 | 12,39 | 292,32 | 0,05 | 0,35 | 0,08 | 1,36 | 0,16 | 0,27 | 192,42 | 25,92 | 235,49 | 0,68 | 192,61 | 4,83 | 0,04 | 0,03 | 227 | 2008 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА И ЛИМОНОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,08 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 25,71 | 17,52 | 43,39 | 441,30 | 0,17 | 10,35 | 0,09 | 3,09 | 0,16 | 0,33 | 223,50 | 44,77 | 289,99 | 4,88 | 539,06 | 9,63 | 0,05 | 0,03 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,13 | 4,37 | 16,80 | 115,72 | 0,08 | 6,70 | 0,22 | 0,28 | 0,08 | 0,06 | 26,06 | 25,52 | 57,80 | 0,96 | 482,27 | 4,47 | 0,03 | 0,00 | 91 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,32 | 5,52 | 45,24 | 247,20 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 31,20 | 93,60 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 323 | 2008 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 50/50 | 16,35 | 21,42 | 6,45 | 283,41 | 0,05 | 1,70 | 0,23 | 2,32 | 0,00 | 0,10 | 16,73 | 22,83 | 142,41 | 2,18 | 313,58 | 6,55 | 0,04 | 0,00 | 257 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,62 | 0,88 | 42,39 | 203,96 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,08 | 18,00 | 19,00 | 87,00 | 4,00 | 136,00 | 5,60 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 30,42 | 32,39 | 130,68 | 936,29 | 0,37 | 12,40 | 0,49 | 5,36 | 0,08 | 0,24 | 87,99 | 106,55 | 394,81 | 10,66 | 931,85 | 16,62 | 0,07 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 56,13 | 49,91 | 174,07 | 1 377,59 | 0,54 | 22,75 | 0,58 | 8,45 | 0,24 | 0,57 | 311,49 | 151,32 | 684,80 | 15,54 | 1 470,9 1 | 26,25 | 0,12 | 0,03 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ИЛИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,80 | 4,97 | 13,77 | 106,89 | 0,02 | 4,96 | 0,00 | 2,27 | 0,00 | 0,04 | 46,32 | 24,85 | 49,10 | 1,61 | 357,36 | 8,68 | 0,02 | 0,00 | 33 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3,50 | 6,21 | 28,29 | 183,46 | 0,16 | 14,29 | 0,04 | 0,33 | 0,10 | 0,11 | 20,09 | 37,17 | 94,95 | 1,64 | 1 015,57 | 8,93 | 0,05 | 0,00 | 123 | 2008 |
| МЯСО ОТВАРНОЕ | 100 | 29,33 | 25,15 | 0,59 | 345,51 | 0,07 | 0,24 | 0,08 | 0,96 | 0,00 | 0,17 | 18,66 | 30,58 | 248,39 | 3,60 | 543,21 | 11,98 | 0,08 | 0,00 | 252 | 2008 |
| СОК | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 38,94 | 36,97 | 84,05 | 823,84 | 0,36 | 23,49 | 0,12 | 4,66 | 0,10 | 0,38 | 108,07 | 110,10 | 449,94 | 11,65 | 2 224,14 | 34,39 | 0,15 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,75 | 4,17 | 12,45 | 94,90 | 0,04 | 7,94 | 0,23 | 0,31 | 0,08 | 0,05 | 43,66 | 22,97 | 44,94 | 1,14 | 331,08 | 5,47 | 0,02 | 0,00 | 76 | 2008 |
| СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ | 100 | 14,10 | 12,60 | 21,90 | 258,00 | 0,06 | 1,00 | 0,50 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 116,00 | 25,00 | 177,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 220 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА | 200 | 0,12 | 0,12 | 8,92 | 37,97 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,01 | 15,18 | 4,01 | 8,51 | 0,59 | 85,19 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 405 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,62 | 0,88 | 42,39 | 203,96 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,08 | 18,00 | 19,00 | 87,00 | 4,00 | 136,00 | 5,60 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЙОГУРТ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | 0,03 | 0,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 119,00 | 14,00 | 96,00 | 0,10 | 140,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 750 | 25,39 | 20,27 | 90,16 | 651,33 | 0,32 | 10,74 | 0,76 | 5,40 | 0,08 | 0,29 | 311,84 | 84,98 | 413,45 | 6,63 | 692,27 | 20,67 | 0,02 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 64,33 | 57,24 | 174,21 | 1 475,17 | 0,68 | 34,23 | 0,88 | 10,06 | 0,18 | 0,67 | 419,91 | 195,08 | 863,39 | 18,28 | 2 916,41 | 55,06 | 0,17 | 0,00 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 80 | 1,05 | 8,13 | 6,56 | 104,11 | 0,03 | 4,32 | 0,20 | 3,49 | 0,00 | 0,03 | 20,99 | 14,75 | 32,91 | 0,71 | 223,38 | 3,19 | 0,02 | 0,00 | 51 | 2008 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 10,76 | 14,76 | 1,91 | 183,65 | 0,05 | 0,16 | 0,21 | 3,71 | 1,77 | 0,33 | 73,76 | 12,25 | 161,47 | 1,86 | 156,59 | 18,80 | 0,04 | 0,02 | 214 | 2008 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА И ЛИМОНОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,08 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 15,52 | 23,73 | 39,47 | 436,74 | 0,20 | 14,48 | 0,42 | 8,93 | 1,77 | 0,42 | 125,83 | 45,85 | 248,88 | 6,77 | 726,42 | 26,79 | 0,07 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,80 | 2,85 | 20,18 | 117,94 | 0,09 | 6,60 | 0,21 | 0,43 | 0,05 | 0,06 | 27,15 | 23,55 | 58,28 | 1,07 | 476,91 | 4,70 | 0,03 | 0,00 | 100 | 2008 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 17,90 | 22,53 | 15,34 | 336,96 | 0,07 | 24,20 | 0,00 | 4,83 | 0,00 | 0,14 | 75,35 | 40,80 | 184,78 | 3,25 | 550,64 | 10,48 | 0,06 | 0,00 | 306 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,62 | 0,88 | 42,39 | 203,96 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,08 | 18,00 | 19,00 | 87,00 | 4,00 | 136,00 | 5,60 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 120,00 | 0,02 | 0,44 | 0,00 | 0,06 | 68,00 | 26,00 | 46,00 | 0,60 | 394,00 | 4,00 | 0,04 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 950 | 30,12 | 26,86 | 113,91 | 830,86 | 0,44 | 154,80 | 0,23 | 8,10 | 0,05 | 0,34 | 202,50 | 117,35 | 390,06 | 11,72 | 1 557,5 5 | 24,78 | 0,13 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 45,64 | 50,59 | 153,38 | 1 267,60 | 0,64 | 169,28 | 0,65 | 17,03 | 1,82 | 0,76 | 328,33 | 163,20 | 638,94 | 18,49 | 2 283,9 7 | 51,57 | 0,20 | 0,02 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ | 70 | 0,54 | 0,07 | 1,15 | 8,83 | 0,01 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,49 | 8,82 | 15,12 | 0,38 | 98,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,78 | 5,45 | 25,58 | 167,07 | 0,15 | 12,43 | 0,03 | 0,26 | 0,08 | 0,12 | 45,80 | 35,08 | 101,49 | 1,44 | 913,58 | 10,16 | 0,04 | 0,00 | 335 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 16,01 | 9,19 | 6,52 | 172,87 | 0,07 | 1,04 | 0,45 | 1,06 | 0,28 | 0,11 | 47,00 | 29,55 | 173,21 | 0,90 | 321,99 | 95,96 | 0,02 | 0,00 | 241 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 600 | 24,64 | 15,35 | 74,25 | 536,75 | 0,34 | 18,87 | 0,48 | 2,62 | 0,36 | 0,28 | 130,29 | 90,95 | 347,32 | 7,52 | 1 402,27 | 108,92 | 0,06 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 250 | 2,21 | 4,36 | 14,52 | 106,99 | 0,08 | 10,50 | 0,22 | 0,28 | 0,08 | 0,07 | 35,33 | 26,69 | 59,24 | 1,14 | 522,99 | 5,15 | 0,03 | 0,00 | 90 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4,56 | 5,16 | 11,76 | 111,60 | 0,05 | 32,40 | 0,13 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 108,00 | 34,80 | 70,80 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 346 | 2008 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 26,17 | 22,50 | 0,32 | 308,89 | 0,10 | 1,31 | 0,06 | 0,44 | 0,00 | 0,18 | 22,57 | 25,33 | 210,12 | 1,75 | 346,93 | 5,88 | 0,17 | 0,00 | 307 | 2008 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА И ЛИМОНОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,08 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,62 | 0,88 | 42,39 | 203,96 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,08 | 18,00 | 19,00 | 87,00 | 4,00 | 136,00 | 5,60 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 39,56 | 32,90 | 68,99 | 731,44 | 0,41 | 44,21 | 0,41 | 3,28 | 0,08 | 0,33 | 189,98 | 107,17 | 427,16 | 8,33 | 1 006,37 | 16,63 | 0,20 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 64,20 | 48,25 | 143,24 | 1 268,19 | 0,75 | 63,08 | 0,89 | 5,90 | 0,44 | 0,61 | 320,27 | 198,12 | 774,48 | 15,85 | 2 408,64 | 125,55 | 0,26 | 0,00 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,55 | 4,77 | 41,89 | 236,93 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 1,40 | 0,08 | 0,02 | 14,29 | 9,01 | 49,35 | 1,14 | 76,12 | 0,92 | 0,01 | 0,01 | 331 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) | 100 | 14,53 | 15,79 | 7,97 | 231,87 | 0,04 | 0,40 | 0,00 | 2,18 | 0,00 | 0,08 | 13,20 | 19,46 | 133,77 | 1,85 | 275,39 | 5,91 | 0,05 | 0,00 | 285 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,44 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ФРУКТ | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 120,00 | 0,02 | 0,44 | 0,00 | 0,06 | 68,00 | 26,00 | 46,00 | 0,60 | 394,00 | 4,00 | 0,04 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 730 | 26,19 | 21,40 | 87,26 | 656,78 | 0,29 | 120,40 | 0,04 | 5,12 | 0,08 | 0,20 | 113,93 | 66,07 | 272,62 | 5,59 | 814,21 | 13,63 | 0,10 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,74 | 4,20 | 8,53 | 79,64 | 0,05 | 12,00 | 0,22 | 0,25 | 0,08 | 0,05 | 43,60 | 20,09 | 41,22 | 0,93 | 301,84 | 3,80 | 0,02 | 0,00 | 84 | 2008 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 10,76 | 14,76 | 1,91 | 183,65 | 0,05 | 0,16 | 0,21 | 3,71 | 1,77 | 0,33 | 73,76 | 12,25 | 161,47 | 1,86 | 156,59 | 18,80 | 0,04 | 0,02 | 214 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,80 | 18,24 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,01 | 12,73 | 4,43 | 3,96 | 0,79 | 111,72 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,62 | 0,88 | 42,39 | 203,96 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,08 | 18,00 | 19,00 | 87,00 | 4,00 | 136,00 | 5,60 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЙОГУРТ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | 0,03 | 0,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 119,00 | 14,00 | 96,00 | 0,10 | 140,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 760 | 22,08 | 22,50 | 61,13 | 541,99 | 0,32 | 14,36 | 0,46 | 6,41 | 1,85 | 0,62 | 267,09 | 69,77 | 389,65 | 7,68 | 846,15 | 38,00 | 0,06 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 48,27 | 43,90 | 148,39 | 1 198,77 | 0,61 | 134,76 | 0,50 | 11,53 | 1,93 | 0,82 | 381,02 | 135,84 | 662,27 | 13,27 | 1 660,36 | 51,63 | 0,16 | 0,03 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ИЛИ САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 0,02 | 7,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 41,00 | 15,00 | 37,00 | 0,70 | 315,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,32 | 5,52 | 45,24 | 247,20 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 31,20 | 93,60 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 323 | 2008 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 50/50 | 15,84 | 19,75 | 5,18 | 261,77 | 0,05 | 0,80 | 0,07 | 3,47 | 0,00 | 0,10 | 17,60 | 19,24 | 136,14 | 2,02 | 319,21 | 6,63 | 0,04 | 0,00 | 257 | 2008 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА И ЛИМОНОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,08 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 25,37 | 34,61 | 79,32 | 729,95 | 0,20 | 7,80 | 0,30 | 4,93 | 0,00 | 0,19 | 86,88 | 76,29 | 310,24 | 5,44 | 702,66 | 9,43 | 0,04 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 250 | 2,47 | 2,87 | 19,35 | 113,54 | 0,11 | 9,64 | 0,22 | 0,26 | 0,05 | 0,08 | 28,46 | 29,89 | 70,29 | 1,23 | 680,42 | 6,45 | 0,04 | 0,00 | 92 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,56 | 5,57 | 41,90 | 244,18 | 0,08 | 0,00 | 0,03 | 1,42 | 0,09 | 0,03 | 14,39 | 9,01 | 49,51 | 1,14 | 76,27 | 0,92 | 0,01 | 0,01 | 331 | 2008 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 13,05 | 8,85 | 4,51 | 150,15 | 0,06 | 1,65 | 0,38 | 2,85 | 0,00 | 0,06 | 29,51 | 26,34 | 135,37 | 0,63 | 299,41 | 86,55 | 0,01 | 0,00 | 231 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,62 | 0,88 | 42,39 | 203,96 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,08 | 18,00 | 19,00 | 87,00 | 4,00 | 136,00 | 5,60 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ФРУКТ | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 0,01 | 1,26 | 0,00 | 0,04 | 32,00 | 16,00 | 22,00 | 4,40 | 556,00 | 4,00 | 0,02 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 29,50 | 18,97 | 127,75 | 805,83 | 0,49 | 31,29 | 0,64 | 7,99 | 0,14 | 0,29 | 122,36 | 100,24 | 364,17 | 11,40 | 1 748,10 | 103,52 | 0,08 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 54,87 | 53,58 | 207,07 | 1 535,78 | 0,69 | 39,09 | 0,94 | 12,92 | 0,14 | 0,48 | 209,24 | 176,53 | 674,41 | 16,84 | 2 450,76 | 112,95 | 0,12 | 0,01 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ | 70 | 0,54 | 0,07 | 1,15 | 8,83 | 0,01 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,49 | 8,82 | 15,12 | 0,38 | 98,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (2-Й ВАРИАНТ) | 180 | 3,90 | 11,13 | 19,84 | 195,42 | 0,11 | 13,29 | 0,67 | 0,81 | 0,11 | 0,08 | 46,96 | 37,45 | 88,43 | 1,64 | 525,26 | 5,86 | 0,04 | 0,00 | 350 | 2008 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 26,17 | 22,50 | 0,32 | 308,89 | 0,10 | 1,31 | 0,06 | 0,44 | 0,00 | 0,18 | 22,57 | 25,33 | 210,12 | 1,75 | 346,93 | 5,88 | 0,17 | 0,00 | 307 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,80 | 18,24 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,01 | 12,73 | 4,43 | 3,96 | 0,79 | 111,72 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 600 | 34,08 | 34,30 | 46,31 | 633,36 | 0,32 | 17,60 | 0,73 | 2,60 | 0,11 | 0,32 | 105,75 | 85,53 | 361,13 | 6,56 | 1 150,6 ₁ | 15,34 | 0,21 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | 1,95 | 5,10 | 13,96 | 110,10 | 0,04 | 8,00 | 0,20 | 2,27 | 0,00 | 0,04 | 35,53 | 20,85 | 45,86 | 0,79 | 245,75 | 3,09 | 0,02 | 0,00 | 94 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,32 | 5,52 | 45,24 | 247,20 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 31,20 | 93,60 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 323 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) | 100 | 10,84 | 19,77 | 13,88 | 275,35 | 0,06 | 2,05 | 0,16 | 3,44 | 0,00 | 0,06 | 20,91 | 18,69 | 102,90 | 1,59 | 207,72 | 4,12 | 0,03 | 0,00 | 283 | 2008 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА И ЛИМОНОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,08 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,62 | 0,88 | 42,39 | 203,96 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 0,08 | 18,00 | 19,00 | 87,00 | 4,00 | 136,00 | 5,60 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 23,73 | 31,27 | 115,47 | 836,61 | 0,32 | 10,05 | 0,40 | 8,27 | 0,00 | 0,18 | 93,72 | 91,09 | 329,36 | 7,10 | 589,92 | 12,81 | 0,05 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 57,81 | 65,57 | 161,78 | 1 469,97 | 0,64 | 27,65 | 1,13 | 10,87 | 0,11 | 0,50 | 199,47 | 176,62 | 690,49 | 13,66 | 1 740,5 ₃ | 28,15 | 0,26 | 0,00 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|--|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Итого за весь период | 554,57 | 513,73 | 1 667,89 | 13 585,67 | 6,94 | 695,27 | 8,06 | 105,57 | 5,91 | 6,21 | 2 956,75 | 1 741,94 | 7 129,15 | 154,28 | 22 776,14 | 717,71 | 2,18 | 0,14 | |
| Среднее значение за период | 55,46 | 51,37 | 166,79 | 1 358,57 | 0,69 | 69,53 | 0,81 | 10,56 | 0,59 | 0,62 | 295,68 | 174,19 | 712,92 | 15,43 | 2 277,61 | 71,77 | 0,22 | 0,01 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16.3 | 34.0 | 49.7 | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|--------------------------|---------|------|
| дети ОВЗ(с сах.диабетом) | 617 | 827 |