

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»

Л.М. Иванцова

« 30 »

2024 г.



**Примерный десятидневный рацион питания
для учащихся с подтвержденным диагнозом сахарный диабет
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Возрастная категория 7 – 11 лет, 12 – 18 лет**

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся 7-11 лет общеобразовательных организаций Калининградской области с подтвержденным диагнозом сахарный диабет.

День/неделя: Понедельник-1																	
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
182М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	2,3	7,43	6,62	27,48	199,43	0,21	1,24	16,00	0,45	139,11	209,06	24,32	1,47		
13М	Сыр порционный	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10		
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	130,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	134,64	28,36	2,81		
379М/СД	Кефирный напиток с молоком	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09		
	Фрукты	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
<i>Итого за Завтрак</i>																	
		580	4,8	27,03	17,13	57,36	491,43	0,39	13,67	47,66	1,76	389,96	523,00	81,48	7,34		
<i>Второй завтрак</i>																	
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (мандринки)	130	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15			
<i>Итого за Второй завтрак</i>																	
		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71		
<i>Обед</i>																	
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	36,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50		
88М/СД	Щи из свежей капусты с картошкой на мясном бульоне со сметаной, 210/10	220	0,8	2,85	6,36	9,14	107,80	0,07	28,26	334,66	2,40	48,65	52,27	22,44	0,82		
268М/330М/СД	Витоничи с соусом сметанным, 80/30	110	1,0	14,16	10,01	12,10	195,51	0,09	0,04	6,10	2,06	20,24	149,56	24,59	2,45		
199М	Пюре на говяжьих с маслом	150	3,0	17,28	4,10	36,13	230,54	0,61		16,00	0,57	89,36	248,39	80,38	5,13		
349М/СД	Компот из сухофруктов с сахаром, сливки	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58		
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	32,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
<i>Итого за Обед</i>																	
		750	6,7	37,73	24,97	80,76	703,38	0,87	36,52	419,57	8,57	217,44	546,13	172,32	10,64		
<i>Полдник</i>																	
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (мандринки)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15			
<i>Итого за Полдник</i>																	
		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71		
<i>Всего за Понедельник-1</i>																	
				76,93	53,38	188,71	1559,33	1,56	169,00	539,79	15,11	984,17	1372,86	368,81	19,40		

Дневные Витамин-1

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe							
<i>Завтрак</i>																						
71M	Подпарировка из овощей свежих (супы)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80			0,04	6,80	12,00	5,60	0,20						
260M/СД	Гречка из говядины, 45/45	90	0,3	14,92	9,11	3,33	155,49	0,06	4,05			1,25	10,58	143,50	20,38	2,15						
171M/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33			16,00	0,65	1,725	227,90	152,07	5,11						
382M/СД	Каша с молоком со овсяной	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17		0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97						
	Фрукты (яблоки)	130	0,8	1,04	0,26	9,75	49,40	0,08	49,40			0,26	45,50	22,10	14,30	0,13						
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05				0,30	8,70	45,00	14,10	1,17						
Итого за Завтрак		620	6,2	31,51	17,13	73,91	581,27	0,57	57,42	16,12	2,51	201,95	557,70	236,05	141,0	1,17						
<i>Второй завтрак</i>																						
	Салат из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87		37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56						
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54		9,00		111,60	85,50	13,50							
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30						
Итого за Второй завтрак		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86	3,86						
<i>Обед</i>																						
46M	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50		180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,59						
107M/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	1,3	6,02	4,52	17,61	135,33	0,21	10,60		213,88	2,00	40,69	103,92	35,70	1,90						
259M/СД	Жаркое по-домашнему	230	2,2	27,17	10,25	25,98	306,87	0,29	35,86		45,20	2,35	40,44	278,27	60,58	3,09						
342M/СД	Компот из свежих груш со свежей	180	0,3	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80			0,14	6,84	5,76	4,32	0,83						
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06			1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17						
Итого за Обед		740	5,1	36,09	18,33	61,46	558,78	0,59	62,76	441,63	6,58	118,99	453,12	124,52	7,58	7,58						
<i>Полдник</i>																						
	Салат из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87		37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56						
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54		9,00		111,60	85,50	13,50							
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30						
Итого за Полдник		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86	3,86						
Всего за Витамин-1																						
				78,57	47,35	192,86	1531,58	1,37	153,00	565,37	13,94	640,71	1296,55	469,57	25,03	25,03						

Демонстрация: Среда-1

№ рец.	Наименование лист педсти, блок	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витаминный (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																	
24К/СД	Пудинг творожный	150	1,2	29,41	9,92	14,96	272,31	0,07	0,65	70,00	0,30	215,38	298,34	32,44	0,85		
386М	Йогурт	30	0,2	1,08	0,30	2,10	13,60	0,01	0,18	3,00	37,20	28,50	4,50	0,82			
376М	Чай со стевией	180	0,0			0,01	0,01	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,82			
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
	Хлеб ржаное-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17		
Итого за Завтрак				520	3,5	32,99	12,10	41,70	408,42	0,17	13,93	79,50	287,03	394,38	67,14	5,70	
Второй завтрак																	
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,15		
	Фрукты (яблоки)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15		
Итого за Второй завтрак				260	2,1	6,09	5,64	23,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Обед																	
94К/СД	Салат Мозаика	60	0,5	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	378,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57		
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10	220	0,8	2,00	4,37	9,74	87,29	0,06	19,35	186,50	1,63	43,05	52,90	23,67	1,07		
ТТК/Э3/М	Котлета «Удварская запеканка» с томатно-сметанным соусом, 80/30	110	1,2	15,89	10,24	13,93	212,12	0,18	12,11	2538,78	1,95	22,47	219,17	28,62	4,29		
136М/СД	Овощи припущенные с маслом	150	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	3172,00	0,66	43,38	87,80	60,04	1,11		
457К	Компот из черной смородины со стевией	180	0,2	0,18	0,04	2,08	6,84	0,01	36,00		0,13	6,48	5,94	5,58	0,23		
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед				750	4,5	24,12	21,30	54,28	506,86	0,45	82,26	6297,08	6,49	138,60	454,31	147,08	8,44
Полдник																	
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,15		
	Фрукты (яблоки)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15		
Итого за Полдник				260	2,1	6,09	5,64	23,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Всего за Среда-1				69,28	43,68	146,57	1279,81	0,92	213,00	6469,21	12,20	802,40	1182,52	329,22	15,56		

Детямедель: Четверг-1

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																			
71M	Полупарировка из овощей свежих (помидоры)	40	0,1	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00			0,28	5,60	10,40	8,00	0,36			
ЭКОР/ЭКОМ/СД	Куринное филе запеченное с соусом сметанным, 80/30	110	0,1	22,53	9,29	1,57	181,35	0,10	2,14	47,20	1,71	25,58	173,77	20,97	1,40	1,40			
ЭЭ1M/СД	Карпаса тушеная	180	1,2	4,69	2,54	13,98	100,71	0,09	99,02	87,60	0,38	107,54	79,24	41,19	1,60	1,60			
ЭЭ9M/СД	Корейский салаток с молоком со сметаной	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09	0,09			
15M	Сыр порционный	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10	0,10			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17	1,17			
<i>Итого за Завтрак</i>		550	2,8	35,94	16,73	33,78	431,95	0,30	112,59	157,80	2,71	360,18	433,42	101,36	4,73	4,73			
<i>Второй завтрак</i>																			
Смесь из сухих фруктов																			
	Йогурт	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	0,56			
	Фрукты (яблоки)	90	0,3	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
<i>Итого за Второй завтрак</i>		150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	3,30			
<i>Итого за Второй завтрак</i>		260	2,4	5,49	5,94	26,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86	3,86			
<i>Обед</i>																			
Салат из моркови с яблоками и капустой																			
60M		60	0,4	0,58	4,09	4,32	57,87	0,03	4,30	760,75	1,94	13,50	23,29	16,27	0,63	0,63			
96M/СД	Расоляник ленинградский на крупном бульоне	220	1,2	2,75	4,36	14,84	109,95	0,10	14,87	216,85	1,94	25,54	70,18	23,83	0,97	0,97			
ЭЭ4M/ЭЭ0M/СД	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным, 80/30	110	1,1	11,16	6,98	12,72	159,08	0,11	0,56	11,24	2,84	63,06	180,65	42,76	1,28	1,28			
199M	Дюре из бобовых с маслом	150	3,0	17,28	4,10	36,13	250,54	0,61		16,00	0,57	89,36	248,39	80,38	5,13	5,13			
ЭЭ4M/СД	Компот на свежих яблок со сметаной	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79	0,79			
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	1,17			
<i>Итого за Обед</i>		750	6,8	33,90	20,04	81,80	646,56	0,92	23,33	1008,44	8,02	207,71	573,87	180,58	9,97	9,97			
<i>Поздний</i>																			
Смесь из сухофруктов																			
	Йогурт	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	0,56			
	Фрукты (яблоки)	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
<i>Итого за Поздний</i>		260	2,4	5,49	5,94	26,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86	3,86			
<i>Итого за Четверг-1</i>		80,81	48,66	173,07	1470,04	1,43	168,73	1273,86	15,58	887,67	1313,01	390,94	22,43	22,43					

Детей/неслеги: Пятница-1

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Зимник																						
	Поджаренная из заливного горошка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28							
21М/СД	Омлет с отварным картофелем	230	2,1	18,53	9,71	24,66	256,63	0,18	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46							
377М/СД	Чай с лимоном с сахаром свежий	187	0,0	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86							
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,32	12,74	61,10	0,04	13,00	6,30	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86							
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17							
Итого за Зимник		607	4,3	22,33	10,68	52,15	395,52	0,31	47,18	46,50	3,04	114,95	233,14	84,31	6,63							
Второй зимник																						
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,36							
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	83,50	13,50								
	Фрукты (максимум)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15							
Итого за Второй зимник		260	2,1	6,09	5,64	24,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71							
Обед																						
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,30	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50							
99М/СД	Суп из овощей на курином бульоне, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,30	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84							
29М/31М/СД	Котлеты рубленые из птицы с томатно-сметанным соусом, 80/30	110	1,2	13,88	12,39	14,83	229,01	0,11	2,36	45,42	1,60	24,35	134,73	24,67	1,92							
171М/СД	Каша геркулесовая рассыпчатая	150	2,6	4,42	4,87	31,52	187,70	0,06		24,00	0,58	20,39	153,83	18,87	0,87							
349М/СД	Компот из сухофруктов со специями	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58							
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	32,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17							
Итого за Обед		750	6,7	24,46	27,22	80,24	667,02	0,36	30,05	438,47	7,60	143,80	445,36	110,12	5,87							
Пятник																						
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,36							
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	83,50	13,50								
	Фрукты (максимум)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15							
Итого за Пятник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71							
	Всего за Пятница-1			58,97	49,18	182,98	1427,07	0,97	194,04	577,60	15,48	635,43	982,23	309,44	13,92							

Дневник учета Понедельник-2

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак																								
174М/СД	Каша вязкая молочная на крупауной крупы со стевией	200	3,7	7,70	6,52	44,64	268,33	0,04	1,30	24,00	0,06	125,09	92,34	14,22	0,14									
15М	Сыр порционный	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10									
4М	Бурбурод с отварными мясными продуктами, 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	134,64	28,36	2,81									
382М/СД	Какао с молоком со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97									
	Фрукты (яблоки) потри	130	1,1	0,52	0,32	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,85									
Итого за _завтрак_		580	6,2	27,27	17,13	74,43	565,89	0,23	15,55	53,78	1,38	376,29	432,68	88,38	6,88									

Второй завтрак

	Сметан из сухихфруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Порюг	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (кандарина)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71

Обед

52М	Салат из свежих отавной	60	0,4	0,86	4,05	3,02	59,99	0,01	5,70		1,82	21,09	24,59	12,54	0,80
99М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,30	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84
245М/330М/СД	Бекфростанов на отавной говядины, 45/45 г.	90	0,3	15,62	8,65	3,91	156,39	0,06	0,81	227,80	0,38	24,64	152,64	21,94	2,11
171М/СД	Каша гречневая разбавлята	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33		16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,33	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		730	6,4	30,93	23,87	76,66	646,70	0,55	29,38	473,70	5,51	119,11	517,37	225,56	10,82

Ланч

	Сметан из сухихфруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Порюг	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (кандарина)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Ланч		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Всего за Понедельник-2				70,37	53,28	201,68	1577,13	1,08	161,74	622,10	11,74	872,18	1253,78	428,95	19,12

Детальности: Вторник-2

№ п/п	Наименование пищи недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
71М	Поджаренная на масле свежж (супруж)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20	
24М/СД	Плов из отварной говядины	250	3,3	32,30	16,87	39,09	438,35	0,16	1,50	280,00	2,55	43,52	447,86	58,77	4,83	
37М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,83	4,83	46,50	0,04	1,33			112,77	81,00	12,60	0,09	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	43,00	14,10	1,17	
<i>Итого за Завтрак</i>		500	4,7	38,46	19,12	56,56	548,65	0,26	5,65	280,00	2,89	171,79	585,86	91,07	6,31	
<i>Второй завтрак</i>																
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	83,50	13,50		
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,30	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
<i>Итого за Второй завтрак</i>		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86	
<i>Обед</i>																
63М/СД	Салат из моркови с курткой	60	0,5	0,88	0,06	5,63	27,48	0,04	2,76	1063,32	0,43	20,44	34,44	23,96	0,49	
87М/СД	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной, 210/10	220	0,6	2,84	4,27	6,77	78,00	0,04	30,81	223,22	1,51	56,87	47,84	18,54	0,73	
29М/СД	Котлеты рубленные на масле с соусом овощным, 80/30	110	1,3	13,89	13,54	15,56	240,68	0,12	4,03	282,14	2,31	27,49	143,79	30,09	2,08	
136М/СД	Овощи припущенные с маслом	150	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	3172,00	0,66	43,38	87,80	60,04	1,11	
349М/СД	Компот из сухофруктов со стевией	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58	
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
<i>Итого за Обед</i>		750	5,0	22,64	20,76	59,55	521,74	0,37	46,22	4744,48	6,56	187,48	387,55	165,62	6,16	
<i>Ужин</i>																
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	83,50	13,50		
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,30	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
<i>Итого за Ужин</i>		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86	
<i>Всего за Вторник-2</i>				72,08	51,77	173,60	1461,92	0,85	84,69	5132,10	14,29	679,05	1239,14	365,70	20,19	

Детские меню: Среды-2

№ рещ.	Наименование линей недели, блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав	Минеральные вещества (мг)																	
				Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак																										
22М/З26М/СД	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 160/30	190	1,4	34,92	11,97	16,83	331,46	0,09	0,91	101,37	0,54	271,66	365,20	43,08	1,17											
ЭТ7М/СД	Чай с лимонком со стевией	180	0,0	0,05	0,01	0,19	2,05	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86											
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86											
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17											
Итого за Завтрак													330	3,5	37,48	12,85	41,65	444,01	0,18	16,41	107,87	1,11	308,51	434,06	74,00	6,05
Второй завтрак																										
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56											
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50												
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15											
Итого за Второй завтрак													260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Обед																										
53М/СД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,4	1,00	1,11	4,94	33,99	0,03	5,90	8,05	0,53	16,79	25,17	11,16	0,79											
151К/СД	Уха Ростовская	220	1,0	7,46	5,15	12,50	126,78	0,15	20,05	8,40	1,98	21,12	106,94	29,67	1,07											
253М/332М/СД	Пельмени по-стrogановски, 45/45	90	0,6	12,84	7,48	6,66	146,34	0,21	23,07	5504,95	1,99	23,49	224,09	14,74	4,74											
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,2	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51											
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79											
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17											
Итого за Обед													730	6,4	31,91	20,80	76,22	622,25	0,75	52,62	5549,00	5,82	93,59	609,23	206,97	13,07
Полдник																										
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56											
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50												
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15											
Итого за Полдник													260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Вечер за Среды-2													81,56	44,93	168,45	1430,79	1,24	185,84	5749,50	11,78	778,87	1347,02	395,98	20,55		

День/неделя: Четверг-2

№ рецепта	Наименование линей изделия, блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
	Полдариновка из овощей свежих (отурец)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20				
292М/СД	Птица тушенная в соусе с овощами	250	2,1	30,79	14,18	25,24	335,00	0,27	28,45	827,00	3,00	66,18	304,95	68,34	3,08				
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09				
	Хлеб ржаной - пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	1,189	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17				
Итого за Завтрак		500	3,6	36,75	16,43	42,72	465,30	0,38	32,60	827,00	3,34	194,45	442,95	100,64	4,54				
Винный завтрак																			
	Смесь из орехофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
Итого за Винный завтрак		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86				
Обед																			
65К	Салат из моркови, яблок и апельсина	60	0,3	0,54	3,08	3,91	64,65	0,03	7,45	660,50	2,37	13,23	21,19	14,48	0,48				
84М/СД	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	230	1,1	3,50	4,31	13,55	108,46	0,09	12,05	166,50	1,57	44,16	87,02	29,68	1,46				
233М/238М/СД	Рыба запеченная под молочным соусом	130	0,7	17,51	8,91	7,91	182,88	0,12	2,39	51,83	0,40	135,50	283,30	57,58	0,98				
143М/СД	Рагу из овощей	150	1,3	2,71	3,66	15,54	107,03	0,11	28,13	488,00	1,12	40,63	70,35	30,52	1,03				
342М/СД	Компот из свежих груш со стевией	180	0,3	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,83				
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед		760	4,6	26,39	22,44	54,88	532,14	0,41	51,83	1368,63	6,25	250,86	515,02	150,68	5,94				
Полдник																			
	Салат из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
Итого за Полдник		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86				
Всего за Четверг-2				74,11	50,75	155,08	1388,97	1,00	117,24	2303,26	14,44	765,08	1243,69	360,33	18,21				

День/неделя: Пятница-2

№ рел.	Наименование диеты/легла, блюдо	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Завтрак																						
	Полдариновка из зернового горшка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28							
213/М/СД	Омлет с отварным картофелем	220	2,1	18,53	9,71	24,66	256,63	0,18	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46							
382/М/СД	Каша с молоком со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97							
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17							
Итого за Завтрак		600	4,7	25,95	12,62	56,63	445,19	0,35	45,45	46,62	3,04	220,32	330,56	108,67	6,74							
Второй завтрак																						
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56							
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50								
	Фрукты (яблонины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15							
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	186,39	151,86	57,50	0,71							
Обед																						
46/М	Салат из белочечанной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,59							
98/М/СД	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	220	1,0	3,05	3,72	12,00	94,06	0,09	17,72	216,30	1,54	35,80	69,56	18,04	0,96							
291/М/СД	Плов из гречки	250	3,6	31,67	12,73	43,05	415,69	0,21	8,27	328,40	3,82	54,47	405,74	58,32	3,08							
342/М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79							
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17							
Итого за Обед		740	6,1	37,61	20,06	72,75	626,32	0,39	44,09	729,05	7,51	127,05	544,43	103,50	6,39							
Полдник																						
	Салат из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56							
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50								
	Фрукты (яблонины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15							
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	186,39	151,86	57,50	0,71							
				Всего за Пятница-2																		
				75,73	43,96	179,96	1436,04	1,04	206,35	868,29	15,40	724,15	1178,72	327,19	14,75							

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся 12-18 лет общеобразовательных организаций Калининградской области с подтвержденным диагнозом сахарный диабет.
 Девочки: Поклевский-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
182/М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	220	2,5	8,23	7,02	30,43	218,01	0,23	1,37	16,00	0,49	153,68	231,28	26,91	1,63				
13М	Сыр порционный	15	0,0	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81				
379/М/СД	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	4,20	2,10	5,41	52,20	0,04	1,52			125,72	90,00	14,00	0,10				
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
	Итого за Завтрак	645	5,2	29,70	19,16	62,85	542,31	0,42	18,01	60,16	1,87	470,68	588,42	89,52	7,99				
Второй завтрак																			
	Салат из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70				
	Клюкву	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,20				
	Фрукты (манго/апельсин)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20				
	Итого за Второй завтрак	350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90				
Обед																			
67/М/СД	Винегрет овощной	100	0,6	1,29	7,17	7,51	100,69	0,05	9,60	241,60	3,23	23,00	42,53	19,50	0,80				
88/М/СД	Щи на свежей капусте с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 240/10	250	0,8	3,06	6,39	9,82	111,87	0,07	30,63	277,22	2,41	51,54	55,96	24,13	0,88				
268/М/СД/330/М/СД	Виточья с соусом сметанным, 80/30	110	1,0	14,16	10,01	12,10	195,51	0,09	0,04	6,10	2,06	20,24	149,56	24,59	2,45				
199М	Пюре из картофеля с маслом	180	3,6	20,74	5,07	43,36	301,97	0,73		20,00	0,68	107,28	298,13	96,45	6,15				
349/М/СД	Колпос на сухофруктах с сиропом стевии	200	0,8	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64				
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76				
	Итого за Обед	885	8,2	43,00	29,23	98,32	831,74	1,05	41,07	547,62	10,47	249,81	646,28	206,83	12,68				
Полдник																			
	Салат из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70				
	Клюкву	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,20				
	Фрукты (манго/апельсин)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20				
	Итого за Полдник	350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90				
		Всего за Поклевский-1		89,02	62,80	228,03	1854,20	1,87	214,74	726,06	18,45	1231,21	1642,56	446,61	22,48				

День/неделя: Вторник-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда порции	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe							
Завтрак																						
71М	Подпирюлька из свежих овощей (супруц)	60	0,1	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30							
260М/СД	Удэш на говядине, 50/50	100	0,3	16,58	12,90	3,60	197,34	0,06	4,60		2,62	11,81	159,86	22,78	2,40							
171М/СД	Каша речневая рассыпчатая	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33		16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11							
382М/СД	Какао с молоком	200	0,4	3,98	2,10	5,21	56,56	0,04	1,30	0,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98							
	Фрукты (январина)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15							
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,56	11,89	59,40	0,05	0,00	0,00	0,30	8,70	45,00	14,10	1,17							
Итого за завтрак		690	5,4	31,79	20,77	64,65	578,01	0,54	67,10	16,12	3,64	216,88	347,46	230,75	8,94							
Второй завтрак																						
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70							
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75								
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40							
Итого за Второй завтрак		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10							
Обед																						
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,6	1,31	5,18	6,61	79,59	0,03	34,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,00							
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	1,6	6,73	4,58	19,73	147,25	0,24	11,99	238,50	2,03	45,37	116,25	39,94	2,12							
23М/СД	Жаркое по-домашнему	280	2,4	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47							
342М/СД	Компот из свежих груш	200	0,3	0,16	0,12	4,13	18,80	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,92							
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76							
Итого за Обед		875	6,2	41,69	23,43	74,96	681,92	0,70	78,38	593,25	8,86	149,17	536,22	150,30	9,26							
Полдник																						
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70							
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75								
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40							
Итого за Полдник		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10							
Итого за Вторник-1		88,20		59,40	215,67	1774,09	1,53	189,14	747,65	18,60	800,77	1467,34	523,30	28,40								

Дополнение: Среца-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe							
<i>Замтрак</i>																						
24К/СД	Трапизг творожный с йогуртом, 170/50	200	1,6	34,47	12,81	18,95	333,34	0,09	0,92	89,76	0,36	282,70	368,62	41,54	0,98							
376М	Чай	200	0,0			0,01	0,00	0,10				4,95	8,24	4,40	0,82							
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30							
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76							
	<i>Итого за Замтрак</i>	<i>395</i>	<i>4,3</i>	<i>38,04</i>	<i>13,95</i>	<i>51,49</i>	<i>495,15</i>	<i>0,21</i>	<i>16,02</i>	<i>97,26</i>	<i>1,11</i>	<i>324,70</i>	<i>460,86</i>	<i>80,59</i>	<i>6,86</i>							
<i>Второй завтрак</i>																						
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70							
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75								
	Фрукты (квандарини)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20							
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>350</i>	<i>2,8</i>	<i>8,16</i>	<i>7,20</i>	<i>33,43</i>	<i>239,08</i>	<i>0,20</i>	<i>77,83</i>	<i>59,14</i>	<i>3,05</i>	<i>255,36</i>	<i>203,83</i>	<i>75,13</i>	<i>0,90</i>							
<i>Обед</i>																						
94К/СД	Салат Мозайка	100	0,8	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	630,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94							
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 240/10	230	0,9	2,20	4,67	10,77	95,04	0,06	21,55	206,50	1,78	46,10	57,79	26,13	1,18							
ТТК бивезим/СД	Котлета «Глушевская ливер» с соусом сметанным с томатом, 80/20	110	1,2	15,89	10,24	13,93	212,12	0,18	12,11	2558,78	1,95	22,47	219,17	28,62	4,29							
136М/СД	Овощи припущенные с маслом	180	1,2	2,76	3,23	14,42	100,34	0,11	9,50	3816,00	0,80	52,26	105,70	72,20	1,34							
457К	Компот из черной смородины	200	0,2	0,20	0,04	2,31	7,60	0,01	40,00		0,14	7,20	6,60	6,20	0,26							
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09			0,99	15,75	71,10	21,15	1,76							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>885</i>	<i>5,6</i>	<i>26,89</i>	<i>25,09</i>	<i>66,94</i>	<i>603,20</i>	<i>0,54</i>	<i>94,66</i>	<i>7213,98</i>	<i>8,11</i>	<i>164,98</i>	<i>528,69</i>	<i>179,41</i>	<i>9,77</i>							
<i>Полдник</i>																						
	Смесь из орехов и сухофруктов	23	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70							
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75								
	Фрукты (яблочки)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20							
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350</i>	<i>2,8</i>	<i>8,16</i>	<i>7,20</i>	<i>33,43</i>	<i>239,08</i>	<i>0,20</i>	<i>77,83</i>	<i>59,14</i>	<i>3,05</i>	<i>255,36</i>	<i>203,83</i>	<i>75,13</i>	<i>0,90</i>							
				<i>Всего за Среца-1</i>																		
				81,25	53,45	185,29	1576,51	1,15	266,34	7429,52	15,33	1000,40	1397,21	410,26	18,43							

Детский рацион: Четверг-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
71М	Попарилковна на свежик овошей (голландар)	60	0,2	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54				
320К/СД/320М/СД	Куриние филе запеченное с соусом сметанным, 80/30	110	0,1	22,53	9,29	1,57	181,35	0,10	2,14	47,20	1,71	25,58	173,77	20,97	1,40				
321М/СД	Колбаса тушеная	180	1,2	4,69	2,54	13,98	100,71	0,09	99,02	87,60	0,38	107,54	79,24	41,19	1,60				
379М/СД	Корейский салатик с колбасом	200	0,5	4,20	2,10	5,41	52,20	0,04	1,32			125,72	90,00	14,00	0,10				
15М	Сыр порционный	15	0,0	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
Итого за завтрак	Хлеб ржаной-пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76				
		610	3,4	34,95	18,51	41,07	489,35	0,34	117,80	169,30	3,03	430,29	522,12	116,06	5,55				
Второй завтрак																			
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70				
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75					
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,05	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40				
Итого за Второй завтрак		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10				
Обед																			
60М	Салат из моркови с яблоками и яблоковой брынзе	100	0,6	0,97	6,16	7,18	90,35	0,05	7,15	1261,25	2,94	22,41	38,62	26,99	1,05				
96М/СД	Расольник денинградский на курином бульоне	250	1,4	3,17	4,41	17,20	121,63	0,11	16,96	241,79	1,98	28,86	81,34	27,27	1,11				
23М/СД/320М/СД	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным, 80/30	110	1,1	11,16	6,98	12,72	159,08	0,11	0,56	11,24	2,84	63,06	180,65	42,76	1,28				
19М	Пюре из бобовых с маслом	180	3,6	20,74	5,07	43,36	301,97	0,73		20,00	0,68	107,28	298,13	96,45	6,13				
34М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88				
Итого за Обед	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	13,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76				
		885	8,3	39,17	23,32	99,77	770,12	1,11	28,67	1338,98	9,31	243,76	674,23	218,23	12,23				
Полдник																			
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70				
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75					
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,05	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40				
Итого за Полдник		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10				
	Весы за Четверг-1			92,83	57,03	216,90	1773,63	1,73	190,13	1846,56	18,64	1108,77	1580,01	476,55	27,99				

Деп. № 15/2018-1

№ рецепта	Наименование дней недели, бланк порции	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe						
<i>Завтрак</i>																					
21М/М/СД	Полдариновка из овощей (горошек зеленый)	60	0,3	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	30,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42						
21М/М/СД	Омлет с отварным картофелем	250	2,3	21,00	11,38	27,98	296,14	0,20	30,95	24,00	2,85	79,16	188,06	50,89	1,65						
37М/М/СД	Чай с лимоном	207	0,0	0,06	0,01	0,22	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86						
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30						
	Хлеб ржаное-пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76						
<i>Обед</i>																					
<i>Витриол заправил</i>																					
	Салат из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70						
	Йогурт	125	0,7	4,30	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75							
	Фрукты (мандринки)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20						
<i>Обед</i>																					
<i>Витриол заправил</i>																					
	Салат из орехов и сухофруктов	350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90						
<i>Обед</i>																					
<i>Витриол заправил</i>																					
67М/СД	Винегрет овощной	100	0,6	1,29	7,17	7,51	100,69	0,05	9,60	241,60	3,23	23,00	42,33	19,30	0,80						
99М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 240/10	230	1,0	3,05	6,29	11,82	116,68	0,09	21,66	251,64	2,40	43,22	67,85	24,28	0,95						
29М/СД/33М/СД	Котлета рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом, 80/20	110	1,2	13,88	12,59	14,83	229,01	0,11	2,56	45,42	1,60	24,35	134,73	24,67	1,92						
17М/СД	Каша перловая рассыпчатая	180	3,1	5,30	8,59	37,61	249,10	0,07		44,00	0,73	25,22	184,45	22,48	1,04						
349М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64						
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76						
<i>Полдник</i>																					
	Салат из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70						
	Йогурт	125	0,7	4,30	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75							
	Фрукты (мандринки)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20						
<i>Полдник</i>																					
	Салат из орехов и сухофруктов	350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90						
<i>Витриол заправил</i>																					
	Салат из орехов и сухофруктов	70,06		62,50	228,79	1779,47		1,23	245,12	765,14	19,89	810,22	1226,35	386,72	16,90						

День/позднее: Понедельник-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																			
174М/СД	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	220	4,1	8,50	7,47	49,40	299,12	0,05	1,43	28,00	0,07	137,70	101,92	13,64	0,16				
15М	Сыр порционный	15	0,0	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
4М	Булочка с отрубными мясными продуктами 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,38	154,64	28,36	2,81				
382М/СД	Какао с молоком	200	0,4	3,98	2,10	5,21	56,56	0,04	1,30	0,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98				
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
	<i>Итого за завтрак</i>	645	6,8	29,76	19,61	81,62	627,78	0,24	17,85	72,28	1,46	454,10	485,26	93,25	7,39				
<i>Второй завтрак</i>																			
	Салат из орехов и сухефруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70				
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75					
	Фрукты (мандринки)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20				
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90				
<i>Обед</i>																			
52М	Салат из овощей отварной	100	0,7	1,45	7,09	8,36	102,84	0,02	9,50		3,18	35,15	40,99	20,90	1,33				
99М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 240/10	250	1,0	3,05	6,29	11,82	116,68	0,09	21,66	251,64	2,40	43,22	67,85	24,28	0,95				
245М/330М/СД	Бефстроганов из отварной говядины, 50/50	100	0,3	17,26	9,53	4,02	171,37	0,06	0,87	248,45	0,42	26,53	168,85	24,18	2,33				
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	10,12	6,27	45,75	279,45	0,35		20,00	0,69	18,50	240,17	160,08	5,38				
342М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88				
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	2,15	1,76				
	<i>Итого за Обед</i>	875	7,6	34,98	29,88	91,71	778,24	0,61	36,02	522,09	7,21	142,86	589,75	254,19	12,62				
<i>Полдник</i>																			
	Салат из орехов и сухефруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70				
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75					
	Фрукты (мандринки)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20				
	<i>Итого за Полдник</i>	350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90				
	<i>Всего за Понедельник-2</i>			81,05	63,89	240,19	1884,18	1,25	209,54	712,65	14,77	1107,67	1482,67	499,70	21,82				

Детализация: Вторник-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С		А (МКР)	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак																								
71М	Поджаренная из свежих овощей (супш)а	60	0,1	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30									
244М/СД	Плов из отварной говядины	270	3,5	35,19	19,31	42,58	483,03	0,17	1,65	300,00	3,23	47,30	483,91	63,73	5,25									
379М/СД	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	4,20	2,10	5,41	52,20	0,04	1,52			125,72	90,00	14,00	0,10									
	Хлеб ржаной- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76									
Итого за Завтрак		575	5,6	42,78	22,01	66,97	632,93	0,31	7,37	300,00	3,74	196,27	661,41	107,28	7,41									
Вторной завтрак																								
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70									
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75										
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40									
Итого за Второй завтрак		350	3,2	7,36	2,60	38,05	237,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10									
Итого за Вторник-2		924,4	8,8	50,14	48,61	105,02	869,93	0,45	19,20	669,14	6,79	413,63	853,24	178,41	12,51									
Полдник																								
	Салат из моркови с куратой	100	0,8	1,50	0,11	9,57	46,69	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,83									
87М/СД	Щи на свежей капусте на курином бульоне со сметаной, 240/10	250	0,6	3,04	4,28	7,20	80,68	0,04	33,31	248,74	1,52	60,70	51,47	20,03	0,78									
294М/СД	Котлеты рубленные из птицы с соусом овощным, 80/30	110	1,3	13,89	13,54	15,56	240,68	0,12	4,03	282,14	2,31	27,49	143,79	30,09	2,08									
136М/СД	Овощи припущенные с маслом	180	1,2	2,76	3,23	14,42	100,34	0,11	9,50	3816,00	0,80	52,26	105,70	72,20	1,34									
349М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64									
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76									
Итого за Обед		885	6,0	24,94	21,76	72,30	592,08	0,45	52,27	6130,39	7,45	222,89	459,33	204,87	7,43									

Демонстрация: Среда-2

№ рецепта	Наименование дней нежелат, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe											
<i>Замрук</i>																										
223M/Д/326M/С/Д	Замороженая творожная с соусом абрикосовым, 170/50	200	1,3	36,96	13,94	17,75	351,43	0,09	0,96	112,34	0,57	287,29	383,68	45,17	1,21											
	Чай с лимонком	207	0,0	0,06	0,01	0,22	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	3,24	0,86											
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30											
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	1,3	2,97	0,34	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76											
Итого за Замрук		602	4,2	40,59	15,08	50,51	513,42	0,22	18,86	119,84	1,34	332,09	479,46	85,06	7,13											
<i>Витрук замрук</i>																										
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,35	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70											
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75												
	Фрукты (яблочно-лимонный)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20											
Итого за Витрук замрук		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90											
<i>Орехи</i>																										
53M/С/Д	Салат из свежих с эспельн горошком	100	0,7	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31											
151R/С/Д	Уха Ростовская	250	1,2	8,52	6,45	14,24	149,84	0,18	22,84	9,60	2,32	24,19	122,18	33,84	1,22											
235M/332M/С/Д	Печень по-строгановски, 50/50	100	0,6	14,13	8,90	7,15	166,40	0,23	25,49	6079,95	2,49	25,35	247,31	16,24	5,23											
171M/С/Д	Кама гречневая рассыпчатая	180	3,8	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35	28,00	28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38											
342M/С/Д	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88											
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	1,5	2,97	0,34	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76											
Итого за Орехи		875	8,1	37,58	23,95	97,12	776,30	0,89	62,12	6132,95	7,28	115,90	724,08	253,47	13,78											
<i>Поздний</i>																										
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,35	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70											
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75												
	Фрукты (яблочно-лимонный)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20											
Итого за Поздний		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90											
Всего за Среда-2															94,49	55,43	214,49	176,87	1,51	236,64	6371,07	14,72	958,71	1611,20	488,80	24,71

День/неделя: Четверг-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (МКР)	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Завтрак																						
71М	Полгарнировка из свежих овощей (супчик)	60	0,1	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30							
292М/СД	Теплая. Гуашенная в соусе с овощами	270	2,3	33,35	17,98	27,63	409,32	0,30	30,86	892,80	4,39	71,75	329,87	74,05	3,33							
379М/СД	Кефирный напиток с колоском	200	0,5	4,20	2,10	5,41	52,20	0,04	1,52			125,72	90,00	14,00	0,10							
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76							
Итого за Завтрак		575	4,3	40,94	20,68	52,02	557,22	0,44	36,58	892,80	4,90	220,72	505,37	117,60	5,49							
Второй завтрак																						
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70							
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75								
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40							
Итого за Второй завтрак		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10							
Обед																						
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,5	0,90	13,14	6,51	149,71	0,04	12,25	1100,85	6,00	21,99	35,37	24,12	0,80							
84М/СД	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной.	250	1,2	3,87	4,34	14,95	116,02	0,11	13,35	186,50	1,59	47,75	96,08	32,85	1,61							
233М/38М/СД	Рыба запеченная под молочным соусом	120	0,7	17,51	8,91	7,91	182,88	0,12	2,39	51,83	0,40	135,50	283,30	57,58	0,98							
143М/СД	Рагу из овощей	180	1,5	3,21	3,52	18,39	119,46	0,13	33,70	386,50	1,16	49,22	84,52	36,74	1,23							
342М/СД	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,16	0,12	4,13	18,80	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,92							
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76							
Итого за Обед		895	5,8	28,62	30,58	69,73	675,98	0,48	63,69	1923,68	9,77	275,11	573,17	177,24	7,29							
Полдник																						
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70							
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75								
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40							
Итого за Полдник		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10							
Всего за Четверг-2																						
				84,27	66,46	197,81	1747,36	1,20	143,94	2956,76	20,77	930,55	1462,19	437,10	22,99							

Детский рацион: Питание-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe											
<i>Зимник</i>																										
	Поплачиваемая на оловей (горюшек желтый)	60	0,3	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	30,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42											
213M/СД	Омлет с отварными картофелем	250	2,3	21,00	11,58	27,98	296,14	0,20	30,99	24,00	2,85	79,16	158,06	50,89	1,65											
382M/СД	Каша с молоком	200	0,4	3,98	2,10	5,21	56,56	0,04	1,30	0,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98											
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30											
	Хлеб ржаной- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76											
Итого за Зимник		705	5,8	30,41	14,94	69,63	536,30	0,43	53,25	61,62	3,73	253,33	395,46	129,14	8,11											
<i>Витория зимник</i>																										
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70											
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50	0,40	155,00	118,75	18,75												
	Фрукты (мандринки)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20											
Итого за Витория зимник		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90											
<i>Обед</i>																										
46M	Салат из Белокочанной капусты с яблоками	100	0,6	1,31	5,18	6,61	79,59	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,00											
98M/СД	Суп крестьянский с крутой на куринном бульоне	250	1,1	3,44	3,81	13,49	102,38	0,10	20,31	241,36	1,57	40,17	78,10	20,36	1,08											
291M/СД	Плов из пшны	280	4,0	33,55	16,56	48,14	486,34	0,23	9,22	374,40	5,28	61,03	454,92	65,41	3,45											
342M/СД	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88											
	Хлеб ржаной- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76											
Итого за Обед		875	7,5	43,43	26,24	90,00	776,20	0,45	37,73	919,01	9,75	153,43	634,87	126,97	8,16											
<i>Полдник</i>																										
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70											
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50	0,40	155,00	118,75	18,75												
	Фрукты (мандринки)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20											
Итого за Полдник		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90											
				Итого				853,77	595,52	2168,97	17687,15	13,80	2065,53	29223,00	178,05	9721,65	14811,71	4529,81	226,83							