

Типовое 20-ти дневное меню диетического питания (целиакия) для для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Камчатского края

Возрастная группа

7-11 лет

Сезон

осенне-зимне-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 1																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с ягодами, 200/10	210	8,08	3,98	39,64	228,24	0,23	0,17	3,55	25,87	0,05	139,39	197,4	54,53	277,41	1,39	2,07	11,28	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		605	19,57	21,92	74,96	582,69	0,38	0,47	16,56	225,09	1,2	357,99	421,39	97,19	700,19	6,49	19,28	22,82	0,07
Обед																			
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	60	3,32	6,65	3,8	88,66	0,03	0,05	4,95	127,97	4,5	21,5	55,51	20,25	143,37	0,59	5,68	7,86	0,07
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	225	5,89	4,61	8,84	102,16	0,08	0,10	16,44	173,92	0,01	30,7	84,87	22,12	370,14	0,81	5,28	4,02	0,02
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	14,54	14,1	2,36	195,29	0,08	0,13	10,85	153,2		16,66	157,9	27,31	381,03	2,48	0,2	6,63	0,06
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,11		23,5	0,07	11,94	150,65	100,07	191,52	3,37	2,9	1,65	0,01
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		895	35,85	33,97	102,59	866,7	0,64	0,51	37,84	483,71	4,58	215,52	593,9	240,54	1321,43	11,91	19,55	21,6	0,17
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		325	8,73	10,33	30,17	256,71	0,13	0,34	5,68	66,33	0,08	290,02	249,13	48,91	488,54	3,14	3,03	20,71	0,05
Итого за день		1825	64,15	66,22	207,72	1706,1	1,15	1,32	60,08	775,13	5,86	863,53	1264,42	386,64	2510,16	21,54	41,86	65,13	0,29

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 1																			
Завтрак																			
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом ягодным, 150/30	180	24,91	15,71	32,67	382,06	0,09	0,37	4,40	100,30	0,15	226,5	316,58	44,1	228,41	0,79	42,41	12,31	0,04
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		525	32,8	23,09	70,56	635,47	0,22	0,57	10,34	159,7	0,32	488,1	514,63	91,91	539,54	4,98	47,57	19,88	0,07
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,99	5,12	2,16	59,17	0,03	0,03	27,74	97,34		31,2	25,45	13,79	158,89	0,63	0,24	1,53	0,02
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	4,48	6,68	14,38	135,75	0,08	0,06	11,5	170,82		14,95	76,09	22,52	344,86	1,03	1,38	4,08	0,04
261/М/Ц	Печень по-строгановски	90	14,18	12,32	10,49	211,69	0,25	1,58	30,85	5927,58	0,86	34,61	253,15	24,64	371,05	5,31	29,18	8,19	0,17
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	0,13	28,26	26,6	0,06	40,8	100,78	35,13	825,65	1,3	0,62	8,8	0,05
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	0,01	3	3,4		7,73	6	5,2	51,53	0,13	0,02	0,4	
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		880	28,39	31,5	103,85	821,54	0,77	1,9	111,35	6233,86	0,92	236,67	579,54	153,32	2110,02	12,45	37,13	25,44	0,29
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		400	2,98	0,46	24,96	128,64	0,03	0,05	190,9	16,04		56,23	48,18	32,64	369,29	1,84	0,31	2,03	0,01
Итого за день		1805	64,17	55,05	199,37	1585,65	1,02	2,52	312,59	6409,6	1,24	781	1142,35	277,87	3018,85	19,27	85,01	47,35	0,37

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 1																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
232/М/Ц	Рыба запеченная (горбуша) с маслом сливочным, 90/5	95	20,41	10,55	6,29	202,63	0,21	0,17	0,87	51,6	10,64	22,5	203,58	32,00	332,56	0,63	44,52	48,5	0,42
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	0,12	30,8	38,37	0,1	17,2	91,57	35,46	876,97	1,4	0,49	7,7	0,05
376/М	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		585	26,52	25,54	67,77	613,98	0,51	0,37	71,77	166,36	10,87	103,3	366,31	99,74	1553,2	6,02	47,73	58,38	0,48
Обед																			
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,85	2,17	2,79	34,29	0,02	0,03	15,41	20,88		18,01	20,45	9,58	141,61	0,38	0,21	1,42	0,01
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,46	5,66	9,68	117,35	0,09	0,12	31,49	234,76	0,01	46,35	94,3	27,45	443,89	0,97	5,39	4,94	0,03
268/М/Ц	Биточки мясные с маслом сливочным, 90/5	95	12,70	17,00	9,09	241,14	0,34	0,14	8,2	23,58	0,07	15,3	146,07	28,4	425,79	1,20	10,81	6,96	0,06
125/М	Каша пшенная с овощами	150	6,11	5,28	34,12	209,47	0,23	0,08	22,05	84,45	0,07	25,53	128,58	48,03	228,15	1,73	1,52	3,38	0,02
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	0,01	40	3,4		7,53	6,6	6,2	70,33	0,29	0,22	0,2	
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		900	31,49	33,47	108,51	870,54	0,9	0,48	122,15	372,19	0,15	223,1	519,05	174,73	1544,81	8,72	23,64	18,34	0,13
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	5		30	22	17	225	0,6	0,1	8	0,01
Итого за Полдник		375	8,22	5,63	29,56	209,73	0,11	0,28	8,95	50,53	0,06	269,48	216,7	51,34	536,19	0,86	4,11	26,18	0,05
Итого за день		1860	66,23	64,64	205,84	1694,25	1,52	1,13	202,87	589,08	11,08	595,88	1102,06	325,81	3634,2	15,6	75,48	102,9	0,66

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 1																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	50	5,47	6,38	0,93	83,04	0,03	0,2	0,17	115,86	0,91	39	89,29	6,69	75,6	1,02	12,43	9,17	0,03
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,73	5,48	42,98	253,09	0,11	0,24	1,82	54,32	0,1	179,27	174,94	32,92	269,88	1,36	8,9	12,6	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		605	19,61	25,1	79,45	627,78	0,25	0,57	10	262,4	1,28	417,87	416,42	80,47	589,26	6,58	26,06	24,31	0,08
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	0,03	0,02	9,59	40,77		12,7	21,71	10,07	129,15	0,47	0,22	1,48	0,01
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/15	225	6,20	10,42	12,18	167,65	0,07	0,09	16,34	212,02	0,01	31,9	92,01	23,67	317,71	1,20	1,43	5,19	0,04
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	16,54	10,29	0,8	166,63	0,07	0,19	1,66	70,15	0,13	132,18	197,5	22,37	203,95	0,74	17,16	2,92	0,01
1248/І	Овощи запеченные	150	5,08	4,72	18,56	139,17	0,19	0,2	81,7	631,43	0,04	86,14	133,49	47,05	728,33	1,82	1,62	8,22	0,05
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	0,05	160	130,72		9,93	2,72	2,72	8,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	80	5,43	3,54	33,93	191,94	0,21	0,08		3,48		107,36	122,32	50,4	90,6	2,13	6,25	0,51	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		905	34,78	32,68	96,16	841,35	0,61	0,65	279,29	1093,57	0,18	396,24	580,75	165,28	1756,07	9,07	26,98	20,32	0,12
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Полдник		325	4,62	5,58	51,05	275,65	0,13	0,12	10,68	40,33	0,01	55,35	99,03	66,66	389,87	1,75	1,93	1,76	
Итого за день		1835	59,01	63,36	226,66	1744,78	0,99	1,34	299,97	1396,3	1,47	869,46	1096,2	312,41	2735,2	17,4	54,97	46,39	0,2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Пятница 1																				
Завтрак																				
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1			
290/М/Ц	Бефстроганов из куриного филе	90	15,13	9,46	5,74	173,8	0,09	0,17	2,29	29,58	0,02	33,53	162,35	22,95	240,07	0,82	17,07	2,73	0,01	
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	0,16	45	6,75		24,34	130,9	51,86	1278,05	2,04	0,61	11,25	0,07	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	25,13	0,85				
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01	
Итого за Завтрак		580	22,5	20,26	77,25	590,71	0,47	0,4	57,39	88,21	0,15	119,67	363,9	106,58	1860,29	6,76	20,4	16,16	0,09	
Обед																				
64/К	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,23	4,65	2,71	59,98	0,03	0,06	1,89	553,68	0,11	21,94	39,61	56,83	322,93	4,64	1,75	677,35	0,11	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 200/15	215	6,07	7,00	14,12	144,15	0,10	0,09	13,7	202,4	0	16,57	96,19	27,25	467,23	1,40	0,84	5,76	0,05	
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	14,54	14,1	2,36	195,29	0,08	0,13	10,85	153,2		16,66	157,9	27,31	381,03	2,48	0,2	6,63	0,06	
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,45	4,1	32,77	182,22	0,06	0,04	4	422,5	0,07	19,02	88,4	31,33	133	0,78	6,11	2,45	0,04	
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09			3	1,6		5,33	3,2	1,4	18,33	0,11				
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44		
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01	
Итого за Обед		885	30,6	33,23	104,97	850,33	0,48	0,42	38,44	1338,5	0,18	189,9	508,37	199,16	1557,56	13,56	14,39	693,63	0,27	
Полдник																				
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02		
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04	
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,05	90	12		51	34,5	19,5	295,5	0,45	0,75	3	0,03	
Итого за Полдник		450	8,67	5,33	39,35	256,35	0,13	0,31	99,8	56,4	0,06	301,15	226,9	51,9	600,25	0,79	4,83	21,02	0,07	
Итого за день		1915	61,77	58,82	221,57	1697,39	1,08	1,13	195,63	1483,11	0,39	610,72	1099,17	357,64	4018,1	21,11	39,62	730,81	0,43	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 2																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,06	0,14	57,6	0,19	176	100	7	17,6	0,2	2,9	1,8	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
175/МССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	6,07	3,27	32,79	185,55	0,13	0,16	1,3	22,57	0,05	127,5	155,5	36,84	200,27	0,78	3,57	10,05	0,03
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		0,01	1,15	1,06		7,03	9,36	4,89	31,43	0,88			
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		610	19,51	23,17	73,52	585,91	0,31	0,5	7,59	233,97	1,25	408,45	426,82	91,74	511,2	6,32	22,19	21,1	0,07
Обед																			
89/И	Салат картофельный с кальмаром	60	3,01	4,39	6,22	76,8	0,07	0,04	9,22	116		15,64	56,19	22,67	241,24	0,57	5,15	35,15	0,06
102/МССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215	9,0	4,34	15,42	138,31	0,2	0,10	9,49	163,06	0	26,26	109,54	32,61	427,5	1,79	5,45	2,66	0,02
266/МССЖ	Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 90/5	95	16,51	13,69	2,68	200,89	0,07	0,16	3,05	22,5	0,07	20,6	166,35	27,85	343,33	1,26	23,13	7,43	0,07
171/МССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,11		23,5	0,07	11,94	150,65	100,07	191,52	3,37	2,9	1,65	0,01
348/МССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,03	0,6	87,45		24,33	21,9	15,75	257,88	0,51	0,33	0,51	0,01
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		890	40,84	31,13	111,46	897,34	0,82	0,53	32,36	420,63	0,14	206,15	622,7	250,99	1819,46	11,55	42,65	49,84	0,18
Полдник																			
362/МССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Полдник		375	2,48	0,46	27,02	126,52	0,03	0,03	14,25	7,17		27,56	23,48	16,58	337,73	3,16	0,34	2,19	0,01
Итого за день		1875	62,83	54,76	212	1609,77	1,16	1,06	54,2	661,77	1,39	642,16	1073	359,31	2668,39	21,03	65,18	73,13	0,26

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 2																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
223/М/Ц	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30	180	24,01	14,12	31,5	357,79	0,08	0,37	4,38	96,90	0,19	220,02	304,05	40,36	220,86	0,83	40,75	12,55	0,04
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		530	29,3	24,98	73,61	649,57	0,25	0,54	15,21	161,46	0,35	365,42	442,85	87,81	656,65	5,1	44,95	19,84	0,06
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	4,09	2,41	50,27	0,04	0,13	47,6	127,31		16,71	14,68	10,36	153,38	0,51	0,19	1,29	0,02
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,46	5,66	9,68	117,35	0,09	0,12	31,49	234,76	0,01	46,35	94,3	27,45	443,89	0,97	5,39	4,94	0,03
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	20,56	19,12	40,69	417,31	0,13	0,18	4,82	824,8		33,79	252,21	57,53	323,38	2,32	27,18	8,39	0,17
388/К/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	0,03	80,18	65,84		11,53	11,68	4,72	70,73	0,51	0,05	0,06	0,02
	Хлеб безглютеновый	60	4,5	2,94	27,88	158,1	0,18	0,07		2,79		90,66	102,5	41,91	76,51	1,78	5,08	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		885	33,09	32,26	111,5	879,12	0,48	0,56	169,09	1257,5	0,01	218,04	491,35	153,97	1222,89	8,39	37,99	16,12	0,25
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		325	9,13	10,43	27,77	254,71	0,15	0,35	181,68	79,33	0,07	299,02	275,13	65,91	629,54	1,64	5,13	21,71	0,05
Итого за день		1740	71,52	67,67	212,88	1783,4	0,88	1,45	365,98	1498,29	0,43	882,48	1209,33	307,69	2509,08	15,13	88,07	57,67	0,36

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Среда 2																				
Завтрак																				
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1			
254/М/ССЖ	Печень жареная с маслом	90	19,14	8,31	9,53	191,31	0,32	2,31	34,65	8812,35	1,34	11,39	336,4	20,68	296,45	7,27	42,5	6,62	0,24	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,11		23,5	0,07	11,94	150,65	100,07	191,52	3,37	2,9	1,65	0,01	
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94				
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25		
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01	
Итого за Завтрак		590	29,25	22,99	79,48	648,42	0,68	2,53	69,75	8909,6	1,54	106,33	580,96	163,87	720,5	15,04	48,84	9,52	0,26	
Обед																				
32/И	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,99	5,12	2,16	59,17	0,03	0,03	27,74	97,34		31,2	25,45	13,79	158,89	0,63	0,24	1,53	0,02	
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	4,48	6,68	14,38	135,75	0,08	0,06	11,5	170,82		14,95	76,09	22,52	344,86	1,03	1,38	4,08	0,04	
234/М/Ц	Котлета мясо-рыбная с маслом сливочным, 90/5	95	14,71	12,96	9,50	214,12	0,15	0,14	7,7	57,0	4,43	21,08	158,19	27,27	381,93	1,09	25,28	23,54	0,22	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	0,13	28,26	26,6	0,06	40,8	100,78	35,13	825,65	1,3	0,62	8,8	0,05	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51				
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01	
Итого за Обед		885	29,35	32,15	108,34	847,62	0,68	0,47	85,8	359,88	4,49	239,74	500,48	166,5	2069,7	8,61	33,21	40,39	0,34	
Полдник																				
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02		
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,03	0,6	87,45		24,33	21,9	15,75	257,88	0,51	0,33	0,51	0,01	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01	
Итого за Полдник		400	3,1	0,38	34,53	159,54	0,05	0,06	13,6	89,85		51,48	42,3	30,15	445,63	2,95	0,51	1,53	0,02	
Итого за день		1875	61,7	55,52	222,35	1655,58	1,41	3,06	169,15	9359,33	6,03	397,55	1123,74	360,52	3235,83	26,6	82,56	51,44	0,62	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 2																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,06	0,14	57,6	0,19	176	100	7	17,6	0,2	2,9	1,8	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,98	2,94	40,35	212,49	0,08	0,17	1,3	22	0,05	125,45	156,38	36,11	190,14	0,56	7,64	9,62	0,04
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		610	19,43	22,91	80,22	612,01	0,27	0,5	14,34	235,98	1,25	404,45	423,12	88,36	629,18	6,02	26,49	21,68	0,08
Обед																			
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	5,11	4,94	69,95	0,03	0,02	5,9	8,65		17,89	25,48	11,23	137,11	0,8	0,45	2,52	0,01
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	225	5,89	4,61	8,84	102,16	0,08	0,10	16,44	173,92	0,01	30,7	84,87	22,12	370,14	0,81	5,28	4,02	0,02
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 90/5	95	16,51	13,69	2,68	200,89	0,07	0,16	3,05	22,5	0,07	20,6	166,35	27,85	343,33	1,26	23,13	7,43	0,07
125/И	Каша пшенная с овощами	150	6,11	5,28	34,12	209,47	0,23	0,08	22,05	84,45	0,07	25,53	128,58	48,03	228,15	1,73	1,52	3,38	0,02
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	0,01	3	3,4		7,73	6	5,2	51,53	0,13	0,02	0,4	
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		900	34,84	32,01	104,07	852,36	0,63	0,47	55,44	298,04	0,15	212,84	534,35	169,47	1365,3	8,88	35,89	19,19	0,13
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	5		30	22	17	225	0,6	0,1	8	0,01
Итого за Полдник		375	8,22	5,63	29,56	209,73	0,11	0,28	8,95	50,53	0,06	269,48	216,7	51,34	536,19	0,86	4,11	26,18	0,05
Итого за день		1885	62,49	60,55	213,85	1674,1	1,01	1,25	78,73	584,55	1,46	886,77	1174,17	309,17	2530,67	15,76	66,49	67,05	0,26

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница 2																			
Завтрак																			
268/МЦ	Биточки мясные с маслом сливочным, 90/5	95	12,70	17,00	9,09	241,14	0,34	0,14	8,2	23,58	0,07	15,3	146,07	28,4	425,79	1,20	10,81	6,96	0,06
147/МССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	0,16	45	6,75		24,34	130,9	51,86	1278,05	2,04	0,61	11,25	0,07
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		0,01	1,15	1,06		7,03	9,36	4,89	31,43	0,88			
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		575	20,04	20,49	81,54	595,17	0,71	0,37	59,35	34,77	0,07	103,79	350,74	115,5	1926,31	7,25	13,84	19,39	0,14
Обед																			
49/МССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	4,11	3,9	57,9	0,04	0,04	16,2	209,9		23,05	28,59	13,01	134,86	0,42	0,35	1,65	0,01
102/МССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/15	215	8,71	9,2	15,55	181,17	0,16	0,10	10,22	201,2	0	39,55	155,39	36,16	515,77	2,10	4,15	6,40	0,05
293/КССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	21,71	11,14	0,07	193,12	0,1	0,23	0	30,2	0,07	9,64	205,21	25,37	267,72	0,9	25,24	0	0
1248/И	Овощи запеченные	150	5,08	4,72	18,56	139,17	0,19	0,2	81,7	631,43	0,04	86,14	133,49	47,05	728,33	1,82	1,62	8,22	0,05
342/МССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09			3	1,6		5,33	3,2	1,4	18,33	0,11			
	Хлеб безглютеновый	90	6,08	4,09	37,76	215,28	0,24	0,09		3,84		123,34	137,57	57,76	101,16	2,4	7,12	0,58	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		910	43,4	33,75	98,26	886,73	0,76	0,68	121,12	1083,17	0,11	303,05	674,45	189,75	2044,17	9,96	38,78	18,85	0,12
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		325	3,23	5,39	34,27	202,64	0,09	0,1	35,18	47,34	0,01	49,1	73,88	25,82	223,17	3,88	1,03	2,71	0,01
Итого за день		1810	66,67	59,63	214,07	1684,54	1,56	1,15	215,65	1165,28	0,19	455,94	1099,07	331,07	4193,65	21,09	53,65	40,95	0,27

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 3																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с ягодами, 200/10	210	8,08	3,98	39,64	228,24	0,23	0,17	3,55	25,87	0,05	139,39	197,4	54,53	277,41	1,39	2,07	11,28	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		605	19,57	21,92	74,96	582,69	0,38	0,47	16,56	225,09	1,2	357,99	421,39	97,19	700,19	6,49	19,28	22,82	0,07
Обед																			
77/М/ССЖ	Сельдь с картофелем	60	3,45	6,73	6,85	101,9	0,05	0,06	8,6	5,76	4,5	15	58,94	20,31	255,81	0,59	5,59	8,1	0,08
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,46	5,66	9,68	117,35	0,09	0,12	31,49	234,76	0,01	46,35	94,3	27,45	443,89	0,97	5,39	4,94	0,03
271/М/Ц	Котлеты домашние с маслом сливочным	95	13,20	10,39	8,31	179,99	0,28	0,15	8,2	23,58	0,07	14,85	160,12	28,78	439,53	1,55	11,93	4,88	0,05
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,11		23,5	0,07	11,94	150,65	100,07	191,52	3,37	2,9	1,65	0,01
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		900	35,21	31,39	112,43	879,83	0,87	0,56	53,89	292,72	4,65	222,85	608,96	247,4	1566,12	11,14	31,3	21,01	0,18
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,05	90	12		51	34,5	19,5	295,5	0,45	0,75	3	0,03
Итого за Полдник		450	9,07	5,33	26,15	206,35	0,11	0,31	98,6	56,4	0,07	307,15	222,9	49,9	620,25	0,79	2,83	21,02	0,07
Итого за день		1955	63,85	58,64	213,54	1668,87	1,36	1,34	169,05	574,21	5,92	887,99	1253,25	394,49	2886,56	18,42	53,41	64,85	0,32

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 3																			
Завтрак																			
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом ягодным, 150/30	180	29,41	16,66	29,28	395,94	0,1	0,45	4,50	105,0	0,24	261,45	372,54	49,54	258,67	0,99	50,50	15,4	0,05
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		525	37,3	24,04	67,17	649,35	0,24	0,65	10,44	164,35	0,41	523,05	570,59	97,35	569,8	5,18	55,66	22,97	0,08
Обед																			
69/М/ССЖ	Винегрет с морской капустой	60	0,77	3,11	4,42	50,02	0,03	0,03	5,19	141,36		16,96	28,46	30,47	253,74	2,34	0,26	302,16	0,05
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/15	225	6,20	10,42	12,18	167,65	0,07	0,09	16,34	212,02	0,01	31,9	92,01	23,67	317,71	1,20	1,43	5,19	0,04
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	21,71	11,14	0,07	193,12	0,1	0,23	0	30,2	0,07	9,64	205,21	25,37	267,72	0,9	25,24	0	0
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	0,13	28,26	26,6	0,06	40,8	100,78	35,13	825,65	1,3	0,62	8,8	0,05
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	0,01	3	3,4		7,73	6	5,2	51,53	0,13	0,02	0,4	
	Хлеб безглютеновый	80	5,43	3,54	33,93	191,94	0,21	0,08		3,48		107,36	122,32	50,4	90,6	2,13	6,25	0,51	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		910	38,08	32,61	97,33	849,06	0,63	0,59	62,79	422,06	0,14	230,42	565,78	179,24	2084,95	10,21	34,12	319,06	0,15
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	5		30	22	17	225	0,6	0,1	8	0,01
Итого за Полдник		375	2,68	0,66	32,62	151,52	0,05	0,03	10,25	7,17		41,56	34,48	24,58	284,73	1,56	0,14	8,19	0,01
Итого за день		1810	78,06	57,31	197,12	1649,93	0,92	1,27	83,48	593,58	0,55	795,03	1170,85	301,17	2939,48	16,95	89,92	350,22	0,24

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 3																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	16,54	10,29	0,8	166,63	0,07	0,19	1,66	70,15	0,13	132,18	197,5	22,37	203,95	0,74	17,16	2,92	0,01
1248/И	Овощи запеченные	150	5,08	4,72	18,56	139,17	0,19	0,2	81,7	631,43	0,04	86,14	133,49	47,05	728,33	1,82	1,62	8,22	0,05
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,95	143,84	0,16	0,06		2,76		71,52	88,05	35,3	64,22	1,52	4,68	0,32	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		600	26,44	25,14	67,74	616,67	0,45	0,5	123,46	779,35	0,3	315,32	441,79	118,68	1304,13	7,24	23,86	13,46	0,07
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	0,03	0,02	9,59	40,77		12,7	21,71	10,07	129,15	0,47	0,22	1,48	0,01
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	4,48	6,68	14,38	135,75	0,08	0,06	11,5	170,82		14,95	76,09	22,52	344,86	1,03	1,38	4,08	0,04
234/М/Ц	Котлета мясо-рыбная с маслом сливочным, 90/5	95	14,71	12,96	9,50	214,12	0,15	0,14	7,7	57,0	4,43	21,08	158,19	27,27	381,93	1,09	25,28	23,54	0,22
125/И	Каша пшенная с овощами	150	6,11	5,28	34,12	209,47	0,23	0,08	22,05	84,45	0,07	25,53	128,58	48,03	228,15	1,73	1,52	3,38	0,02
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	0,01	40	3,4		7,53	6,6	6,2	70,33	0,29	0,22	0,2	
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		885	31,26	31,37	113,01	867,26	0,71	0,41	95,84	361,56	4,5	192,17	514,24	169,13	1389,46	8,76	34,11	34,12	0,3
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		325	9,13	10,43	27,77	254,71	0,15	0,35	181,68	79,33	0,07	299,02	275,13	65,91	629,54	1,64	5,13	21,71	0,05
Итого за день		1810	66,83	66,94	208,52	1738,64	1,31	1,26	400,98	1220,24	4,87	806,51	1231,16	353,72	3323,13	17,64	63,1	69,29	0,42

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 3																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,06	0,14	57,6	0,19	176	100	7	17,6	0,2	2,9	1,8	0,01
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	50	5,47	6,38	0,93	83,04	0,03	0,2	0,17	115,86	0,91	39	89,29	6,69	75,6	1,02	12,43	9,17	0,03
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	6,07	3,27	32,79	185,55	0,13	0,16	1,3	22,57	0,05	127,5	155,5	36,84	200,27	0,78	3,57	10,05	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		620	19,91	24,92	73,81	605,31	0,31	0,52	9,51	245,41	1,28	426,5	439,73	93,98	535,91	6,36	22,37	22,28	0,08
Обед																			
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0,97	4,26	5,79	65,6	0,04	0,04	5,2	241,41		10,64	28,65	12,65	160,47	0,39	0,2	1,94	0,01
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	225	5,89	4,61	8,84	102,16	0,08	0,10	16,44	173,92	0,01	30,7	84,87	22,12	370,14	0,81	5,28	4,02	0,02
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	22,28	20,09	41,06	434,37	0,13	0,19	3,75	700		29,48	288,52	62,51	471,25	3,53	7,69	10,03	0,11
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	0,05	160	130,72		9,93	2,72	2,72	8,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	60	4,5	2,94	27,88	158,1	0,18	0,07		2,79		90,66	102,5	41,91	76,51	1,78	5,08	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		885	34,58	32,52	112,08	896,56	0,47	0,47	195,39	1253,84	0,01	187,42	518,26	150,91	1364,7	9,22	18,55	18,43	0,15
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		400	2,91	0,38	34,48	158,79	0,05	0,05	13,6	2,4		51,48	42,3	30,15	188,08	2,95	0,18	1,02	0,01
Итого за день		1905	57,4	57,82	220,37	1660,66	0,83	1,04	218,5	1501,65	1,29	665,4	1000,29	275,04	2088,69	18,53	41,1	41,73	0,24

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Пятница 3																				
Завтрак																				
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1			
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (говядина)	90	16,47	10,06	2,61	167,84	0,07	0,15	3,05			19,4	164,85	27,82	341,83	1,25	23,08	7,43	0,07	
125/И	Каша пшенная с овощами	150	6,11	5,28	34,12	209,47	0,23	0,08	22,05	84,45	0,07	25,53	128,58	48,03	228,15	1,73	1,52	3,38	0,02	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	25,13	0,85				
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01	
Итого за Завтрак		590	26,25	24,8	76,11	638,85	0,45	0,32	35,2	136,69	0,2	123,13	381,83	115,46	924,01	7,19	28,24	13,06	0,1	
Обед																				
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,8		14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71		
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной, 200/10	210	4,63	6,66	11,4	124,71	0,07	0,08	28,61	172,02		25,8	78,7	22,17	281,31	1	1,7	2,88	0,03	
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	21,71	11,14	0,07	193,12	0,1	0,23	0	30,2	0,07	9,64	205,21	25,37	267,72	0,9	25,24	0	0	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,11		23,5	0,07	11,94	150,65	100,07	191,52	3,37	2,9	1,65	0,01	
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09			3	1,6		5,33	3,2	1,4	18,33	0,11				
	Хлеб безглютеновый	80	5,43	3,54	33,93	191,94	0,21	0,08		3,48		107,36	122,32	50,4	90,6	2,13	6,25	0,51		
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01	
Итого за Обед		895	39,11	30,08	98,59	832,85	0,64	0,55	40,87	237,6	0,14	194	601,75	219,46	1087,94	10,19	36,38	7,75	0,05	
Полдник																				
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18		
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04	
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05		
Итого за Полдник		375	8,72	5,53	48,56	285,73	0,1	0,31	13,15	65,53	0,06	253,48	218,7	74,34	643,19	0,86	5,01	18,23	0,04	
Итого за день		1860	74,08	60,41	223,26	1757,43	1,19	1,18	89,22	439,82	0,4	570,61	1202,28	409,26	2655,14	18,24	69,63	39,04	0,19	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 4																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,06	0,14	57,6	0,19	176	100	7	17,6	0,2	2,9	1,8	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,98	2,94	40,35	212,49	0,08	0,17	1,3	22	0,05	125,45	156,38	36,11	190,14	0,56	7,64	9,62	0,04
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		0,01	1,15	1,06		7,03	9,36	4,89	31,43	0,88			
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		610	19,42	22,84	81,08	612,85	0,26	0,51	7,59	233,4	1,25	406,4	427,7	91,01	501,07	6,1	26,26	20,67	0,08
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	4,09	2,41	50,27	0,04	0,13	47,6	127,31		16,71	14,68	10,36	153,38	0,51	0,19	1,29	0,02
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	225	5,89	4,61	8,84	102,16	0,08	0,10	16,44	173,92	0,01	30,7	84,87	22,12	370,14	0,81	5,28	4,02	0,02
268/М/Ц	Биточки мясные с маслом сливочным, 90/5	95	12,70	17,00	9,09	241,14	0,34	0,14	8,2	23,58	0,07	15,3	146,07	28,4	425,79	1,20	10,81	6,96	0,06
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	0,16	45	6,75		24,34	130,9	51,86	1278,05	2,04	0,61	11,25	0,07
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,03	0,6	87,45		24,33	21,9	15,75	257,88	0,51	0,33	0,51	0,01
	Хлеб безглютеновый	60	4,5	2,94	27,88	158,1	0,18	0,07		2,79		90,66	102,5	41,91	76,51	1,78	5,08	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		890	29,48	30,99	113,33	859,6	0,96	0,65	127,84	426,8	0,08	218,05	511,92	179,43	2839,75	9,05	22,6	26,47	0,19
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		325	3,59	5,46	30,83	196,5	0,09	0,1	182,98	35,97	0,01	71,1	92,91	39,15	378,08	2,34	1,16	3,72	0,01
Итого за день		1825	52,49	59,29	225,24	1668,95	1,31	1,26	318,41	696,17	1,34	695,55	1032,53	309,59	3718,9	17,49	50,02	50,86	0,28

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 4																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
223/М/Ц	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30	180	24,01	14,12	31,5	357,79	0,08	0,37	4,38	96,90	0,19	220,02	304,05	40,36	220,86	0,83	40,75	12,55	0,04
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,95	143,84	0,16	0,06		2,76		71,52	88,05	35,3	64,22	1,52	4,68	0,32	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		540	30,35	25,61	81,16	690,38	0,29	0,55	15,21	162,48	0,35	382,42	464,74	96,95	672,97	5,48	46,39	19,91	0,06
Обед																			
69/М/ССЖ	Винегрет с кальмаром	60	4,62	3,57	4,5	69,03	0,07	0,04	5,28	143,26		20,96	76,86	29,87	198,94	0,66	10,03	68,16	0,11
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/15	215	8,71	9,2	15,55	181,17	0,16	0,10	10,22	201,2	0	39,55	155,39	36,16	515,77	2,10	4,15	6,40	0,05
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	21,71	11,14	0,07	193,12	0,1	0,23	0	30,2	0,07	9,64	205,21	25,37	267,72	0,9	25,24	0	0
1248/И	Овощи запеченные	150	5,08	4,72	18,56	139,17	0,19	0,2	81,7	631,43	0,04	86,14	133,49	47,05	728,33	1,82	1,62	8,22	0,05
388/К/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	0,03	80,18	65,84		11,53	11,68	4,72	70,73	0,51	0,05	0,06	0,02
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		890	45,75	32,05	99,61	887,18	0,75	0,7	182,38	1077,05	0,11	278,2	705,7	198,21	2016,53	10,15	46,58	84,28	0,24
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	5		30	22	17	225	0,6	0,1	8	0,01
Итого за Полдник		400	8,32	5,63	29,2	211,85	0,12	0,28	15,6	49,4	0,06	274,15	218,4	51,4	545,75	0,94	4,18	26,02	0,05
Итого за день		1830	84,42	63,29	209,97	1789,41	1,16	1,53	213,19	1288,93	0,52	934,77	1388,84	346,56	3235,25	16,57	97,15	130,21	0,35

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 4																			
Завтрак																			
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	20,56	19,12	40,69	417,31	0,13	0,18	4,82	824,8		33,79	252,21	57,53	323,38	2,32	27,18	8,39	0,17
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		585	26,93	25,14	77,34	649	0,24	0,31	40,03	896,39	0,14	229,99	400,37	98,01	554,25	6,54	31,78	10,92	0,19
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	0,03	0,02	9,59	40,77		12,7	21,71	10,07	129,15	0,47	0,22	1,48	0,01
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 200/15	215	6,07	7,00	14,12	144,15	0,10	0,09	13,7	202,4	0	16,57	96,19	27,25	467,23	1,40	0,84	5,76	0,05
234/М/Ц	Котлета мясо-рыбная с маслом сливочным, 90/5	90	14,71	12,96	9,50	214,12	0,15	0,14	7,7	57,0	4,43	21,08	158,19	27,27	381,93	1,09	25,28	23,54	0,22
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	0,13	28,26	26,6	0,06	40,8	100,78	35,13	825,65	1,3	0,62	8,8	0,05
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		885	30,54	30,44	108,1	836,48	0,7	0,49	69,85	334,89	4,49	222,86	516,84	167,51	2162,33	8,82	32,65	42,02	0,34
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,03	0,6	87,45		24,33	21,9	15,75	257,88	0,51	0,33	0,51	0,01
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,05	90	12		51	34,5	19,5	295,5	0,45	0,75	3	0,03
Итого за Полдник		425	3,95	0,38	36,74	174,92	0,08	0,08	91,95	100,98		78,81	59,1	37,59	576,57	1,02	1,09	3,69	0,04
Итого за день		1895	61,42	55,96	222,18	1660,4	1,02	0,88	201,83	1332,26	4,63	531,66	976,31	303,11	3293,15	16,38	65,52	56,63	0,57

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 4																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	0,25	1,3	45,4	0,12	132,37	225,98	104,14	318,88	3,17	3,62	10,49	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		605	20,1	25,55	76,86	623,99	0,38	0,55	14,31	244,62	1,27	350,97	449,97	146,8	741,66	8,27	20,83	22,03	0,07
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,99	5,12	2,16	59,17	0,03	0,03	27,74	97,34		31,2	25,45	13,79	158,89	0,63	0,24	1,53	0,02
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/15	225	6,46	8,45	9,98	142,39	0,09	0,12	31,79	273,22	0,01	47,67	99,0	28,47	473,12	1,44	0,36	6,76	0,05
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	16,54	10,29	0,8	166,63	0,07	0,19	1,66	70,15	0,13	132,18	197,5	22,37	203,95	0,74	17,16	2,92	0,01
125/И	Каша пшенная с овощами	150	6,11	5,28	34,12	209,47	0,23	0,08	22,05	84,45	0,07	25,53	128,58	48,03	228,15	1,73	1,52	3,38	0,02
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	0,01	3	3,4		7,73	6	5,2	51,53	0,13	0,02	0,4	
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		895	35,43	32,46	100,55	847,55	0,64	0,53	91,24	533,68	0,21	354,69	579,6	172,9	1350,68	8,82	24,79	16,43	0,11
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		325	9,13	10,43	27,77	254,71	0,15	0,35	181,68	79,33	0,07	299,02	275,13	65,91	629,54	1,64	5,13	21,71	0,05
Итого за день		1825	64,66	68,44	205,18	1726,25	1,17	1,43	287,23	857,63	1,55	1004,68	1304,7	385,61	2721,88	18,73	50,75	60,17	0,23

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница 4																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
271/М/Ц	Котлеты домашние с маслом сливочным, 90/5	95	13,20	10,39	8,31	179,99	0,28	0,15	8,2	23,58	0,07	14,85	160,12	28,78	439,53	1,55	11,93	4,88	0,05
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,11		23,5	0,07	11,94	150,65	100,07	191,52	3,37	2,9	1,65	0,01
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		0,01	1,15	1,06		7,03	9,36	4,89	31,43	0,88			
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		585	22,46	24,51	72,83	604,93	0,6	0,34	14,35	96,52	0,27	93,34	387,54	164,11	856,52	8,95	17,35	7,71	0,07
Обед																			
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	4,11	3,9	57,9	0,04	0,04	16,2	209,9		23,05	28,59	13,01	134,86	0,42	0,35	1,65	0,01
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 200/15	215	6,21	7,88	14,3	153,07	0,09	0,08	10,45	179,32		14,78	88,1	22,85	336,45	1	6,8	4,45	0,06
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	14,54	14,1	2,36	195,29	0,08	0,13	10,85	153,2		16,66	157,9	27,31	381,03	2,48	0,2	6,63	0,06
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	0,12	30,8	38,37	0,1	17,2	91,57	35,46	876,97	1,4	0,49	7,7	0,05
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09			3	1,6		5,33	3,2	1,4	18,33	0,11			
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		885	30,48	35,62	98,27	843,11	0,62	0,46	81,3	590,51	0,1	184,4	487,43	152,07	2105,68	9,46	13,53	22,87	0,19
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		400	2,62	0,39	28,4	134,78	0,03	0,05	43,1	27,41		34,23	29,15	19,31	214,38	3,38	0,18	1,02	0,01
Итого за день		1870	55,56	60,52	199,5	1582,82	1,25	0,85	138,75	714,44	0,37	311,97	904,12	335,49	3176,58	21,79	31,06	31,6	0,27