

Проект 10-ти дневного меню диетического питания (сахарный диабет) возрастная категория 7 - 11 лет

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/СД	Биточки мясные паровые (говядина) с соусом томатным, 90/30	120	15,26	11,72	11,21	213	0,52	8,63	300	2,64	28,1	184,20	37,33	3,03
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		510	24,71	13,95	58,64	462,17	0,81	11,53	301,54	3,63	58,95	409,17	165,44	8,94
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	5,1	2,6	60,14	0,02	21,85	101,44	2,27	28,07	18,48	9,8	0,35
88/М/ССЖ	Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы	200	4,62	6,66	8,94	114,68	0,2	30,75	208,4	1,96	36,2	69,19	23,52	0,95
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей (перловая крупа), 90/150	240	34,72	10,01	43,64	404,14	0,18	5,62	770,89	4,58	48,23	372,75	144,03	3,14
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		750	43,94	22,39	86,63	727,37	0,49	58,56	1081,24	9,68	145,87	548,51	205,95	7,41
Полдник														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1780	77,35	43,26	190,93	1484,06	1,51	102,33	1439,77	14,58	514,96	1206,63	448,08	23,7

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	7,41	1,52	98,81	0,01	0,26	2	3,08	31,07	33,56	7,93	0,12
174/М/СД	Каша пшеничная молочная	200	8,63	2,47	37,3	206,37	0,18	1,69	13	0,73	174,3	235,91	44,07	2,16
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		510	21,13	11,90	61,22	436,93	0,3	3,25	25	4,37	337,18	419,47	84,85	3,94
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
52/М	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,88	0,01	5,7	1,14	0,42	21,83	24,72	12,58	0,82
101/М	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200	3,89	6,07	13,7	125,24	0,19	10,2	165,56	0,63	13,7	69,51	22,89	0,89
295/М/СД	Котлеты из курицы с соусом томатным, 90/30	120	13,96	13,73	13,90	233,3	0,11	6,05	309,1	3,8	24,42	160,88	32	1,49
125/М	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72	16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		780	25,27	24,11	81,43	644,58	0,6	55,95	480,45	5,77	98,45	426,24	132,29	6,65
Полдник														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1810	55,10	42,93	188,31	1376,03	1,11	91,44	562,44	11,41	745,77	1094,66	293,83	17,94

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,08	7,63	2,21	122,44	0,09	2,89	346,7	3,39	35,37	176,52	45,5	0,77
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
376/М/СД	Чай (сироп стевии)	200	0,2	0,02	1,67	7,92		0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		510	21,40	9,91	51,38	381,72	0,41	5,99	363,24	4,43	69,42	418,55	179,07	6,85
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
59/М/СД	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	4,58	22,8	0,03	3,75	900,75	0,21	14,55	26,4	18,45	0,65
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,21	6,56	7,76	107,32	0,18	16	167,6	1,94	29,36	62,71	21,36	1,06
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	26,78	14,14	30,33	351,01	0,3	42,3	301,09	1,57	56,91	334,68	76,13	2,8
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	5,52	25,2	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		750	35,10	21,57	68,01	605,33	0,61	66,05	1371,44	4,5	121,72	503,19	143,04	7,34
Полдник														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 780	65,20	38,40	165,05	1281,57	1,23	104,28	1791,67	10,2	501,28	1170,69	398,8	21,54

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62/М/СД	Салат из моркови с курагой	60	1,37	3,09	10,76	77,52	0,04	2,85	987,45	2,33	36,15	46,71	32,85	0,8
210/М/СД	Омлет белковый паровой	200	19,44	5,84	4,29	146,95	0,02	0,73	5,6	2,2	87,62	94,6	22,5	0,41
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		510	27,15	11,07	41,41	376,02	0,19	4,88	1003,05	5,23	258,48	306,31	92,9	3,26
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,91	3,11	4,89	51,54	0,04	6,1	164,27	1,41	13,79	27,04	12,48	0,5
96/М/ССЖ	Расольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	0,17	13,35	166,26	1,07	16,31	70,21	22,35	0,91
245/М/СД	Бефстроганов из куриного филе	90	15,01	11,7	9,19	199,66	0,11	2,32	24,89	1,43	39,9	178,04	29,23	1,07
139/М/СД	Капуста тушеная	150	3,67	5,49	10,84	108,08	0,07	105,75	65,16	2,44	88,25	68,5	33,77	1,27
379/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		750	26,95	24,84	69,73	611,67	0,48	127,86	421,09	7,22	191,62	431,88	126,43	6,72
Полдник														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 780	62,80	42,83	156,80	1282,21	0,88	164,98	1481,13	13,72	760,24	987,14	296,02	17,33

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50	200	28,34	11,96	25,28	328,51	0,14	8,13	42,85	2,1	231,0	352,18	63,1	1,46
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		440	34,62	14,38	47,42	465,72	0,25	9,29	51,87	2,62	354,52	518,48	111,36	3,99
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	5,1	2,6	60,14	0,02	21,85	101,44	2,27	28,07	18,48	9,8	0,35
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7	0,29	9,4	165,52	1,08	26,49	84,89	29,47	1,75
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом томатным, 90/30	120	13,84	11,11	12,37	205,99	0,47	8,9	300	2,53	26,98	165,24	32,07	2,73
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	5,52	25,2	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09				0,7	14,5	75	23,5
Итого за Обед		780	31,35	22,74	85,42	675,19	1,1	44,1	570	7,08	113,94	503,2	202,51	11,15
Полдник														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 740	74,67	44,04	178,50	1435,43	1,56	85,63	678,86	10,97	778,6	1270,63	390,56	22,49

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом томатным, 90/30	120	13,84	11,11	12,37	205,99	0,47	8,9	300	2,53	26,98	165,24	32,07	2,73
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
376/М/СД	Чай (сироп стевии)	200	0,2	0,02	1,67	7,92		0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		510	23,23	13,33	59,59	453,27	0,76	8,95	301,54	3,51	55,03	388,67	159,34	8,6
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
71/М	Поджаренная из кукурузы консервированной	30	0,66	0,42	3,39	19,2	0,01	0,51			0,6	12,3	3,3	0,07
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,21	6,56	7,76	107,32	0,18	16	167,6	1,94	29,36	62,71	21,36	1,06
290/М/СД	Гуляш из курицы	90	14,9	17,12	7,99	245,82	0,68	4,12	28,4	2,47	20,23	156,87	27,82	1,46
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72	16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		750	27,26	25,42	69,90	619,49	1,19	57,63	215,65	5,39	94,69	421,61	123,2	6,25
Полдник														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 780	59,19	45,67	175,15	1367,28	2,16	98,82	574,18	10,17	459,86	1059,23	359,23	22,2

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
173/М/СД	Каша овсяная молочная	200	8,82	4,43	32,56	205,7	0,23	1,69	13	0,44	177,9	248,43	29,87	1,58
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		460	19,14	12,35	54,96	410,25	0,35	3,13	80,6	1,1	485,71	498,43	69,72	3,44
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
52/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,88	0,01	5,7	1,14	0,42	21,83	24,72	12,58	0,82
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7	0,29	9,4	165,52	1,08	26,49	84,89	29,47	1,75
295/М/СД	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	13,61	11,62	11,51	202,7	0,09	0,94	14,3	2,3	20,34	149,98	24	1,18
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		780	31,26	21,06	93,09	686,89	0,7	16,38	182,51	5,13	113,53	502,87	198,79	10,21
Полдник														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 760	59,10	40,33	193,71	1391,66	1,26	51,75	320,1	7,5	909,38	1250,25	345,2	21

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50	200	28,34	11,96	25,28	328,51	0,14	8,13	42,85	2,1	231,0	352,18	63,1	1,46
376/М/СД	Чай (сироп стевии)	200	0,2	0,02	1,67	7,92		0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		440	31,18	12,46	42,81	415,63	0,21	8,23	43,35	2,61	247,55	420,42	86,3	3,84
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,91	3,11	4,89	51,54	0,04	6,1	164,27	1,41	13,79	27,04	12,48	0,5
88/М/ССЖ	Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы	200	4,62	6,66	8,94	114,68	0,2	30,75	208,4	1,96	36,2	69,19	23,52	0,95
268/М/СД	Котлеты из говядины	90	12,92	8,06	7,99	156,48	0,44	2,8		1,03	13,08	140,79	19,67	2,29
302/М/ССЖ	Каша перловая с овощами	150	5,36	3,62	35,84	198,72	0,09	21	49,74	2,17	30,38	131,77	30,2	1,4
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	5,52	25,2	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		750	27,27	22,21	83,00	645,62	0,87	64,65	424,41	7,35	114,35	448,19	112,97	7,97
Полдник														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 710	67,15	41,59	171,47	1355,77	1,29	105,12	524,75	11,23	672,04	1117,56	275,96	19,16

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаривание из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
295/М/СД	Котлеты из курицы	90	13,04	10,68	9,52	183,8	0,08		9,1	2,3	10,52	136,43	20	1,05
139/М/СД	Капуста тушеная	150	3,67	5,49	10,84	108,08	0,07	105,75	65,16	2,44	88,25	68,5	33,77	1,27
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		510	22,16	17,57	42,53	416,2	0,27	109,58	95,36	5,36	188,52	342,17	91,11	4,97
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
63/М/СД	Салат из моркови с курагой	60	1,37	3,09	10,76	77,52	0,04	2,85	987,45	2,33	36,15	46,71	32,85	0,8
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,21	6,56	7,76	107,32	0,18	16	167,6	1,94	29,36	62,71	21,36	1,06
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	25,48	13,4	26,5	329,14	0,97	36,15	304,32	1,19	37,48	323,76	70,57	4,82
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72	16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		750	34,52	23,69	68,56	629,78	1,29	58	1459,37	6,22	124,89	514,18	153,48	8,73
Полдник														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 780	65,38	48,18	156,75	1340,5	1,77	199,82	1611,72	12,85	623,55	1105,3	321,28	21,05

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	7,41	1,52	98,81	0,01	0,26	2	3,08	31,07	33,56	7,93	0,12
173/М/СД	Каша овсяная молочная	200	8,82	4,43	32,56	205,7	0,23	1,69	13	0,44	177,9	248,43	29,87	1,58
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		510	20,16	13,18	54,30	416,83	0,33	2,78	21,1	4,08	292,72	400,63	68,84	4,14
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	5,1	2,6	60,14	0,02	21,85	101,44	2,27	28,07	18,48	9,8	0,35
101/М/ССЖ	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200	3,89	6,07	13,7	125,24	0,19	10,2	165,56	0,63	13,7	69,51	22,89	0,89
228/М/СД	Рыба припущенная (минтай) с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	19,65	6,02	1,99	141,30	0,14	1,5	17	2,16	59,29	301,93	70,16	1,10
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		780	31,24	18,43	75,01	594,44	0,63	64,93	289,36	6,09	151,03	568,14	167,17	6,71
Полдник														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 810	60,10	38,53	174,97	1305,79	1,17	99,95	367,45	11,44	753,89	1217,72	312,7	18,2