

**Вариант реализации 10-ти дневного диетического меню для обучающихся 7-11 лет с подтвержденным диагнозом сахарный диабет МАОУ лицей № 18 г. Калининграда**

День/неделя: Понедельник-1

№ рецеп.	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															
<b>Завтрак</b>																														
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															
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	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	17,28	154,64	28,36	2,81															
379М/СД	Кофейный 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															
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>4,8</b>	<b>27,03</b>	<b>17,13</b>	<b>57,36</b>	<b>491,43</b>	<b>0,39</b>	<b>15,67</b>	<b>47,66</b>	<b>1,76</b>	<b>389,96</b>	<b>523,00</b>	<b>81,48</b>	<b>7,34</b>															
<b>Второй завтрак</b>																														
	Смесь из сухих фруктов	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 (манго)	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																
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>															
<b>Обед</b>																														
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50															
88М/СД	Ци из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 210/10	220	0,8	2,85	6,36	9,14	107,80	0,07	28,26	254,66	2,40	48,65	52,27	22,44	0,82															
268М/30М/СД	Витонки 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 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																
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропоп стевии	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															
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>6,7</b>	<b>37,73</b>	<b>24,97</b>	<b>80,76</b>	<b>703,38</b>	<b>0,87</b>	<b>36,52</b>	<b>419,51</b>	<b>8,51</b>	<b>217,44</b>	<b>546,13</b>	<b>172,32</b>	<b>10,64</b>															
<b>Поздник</b>																														
	Смесь из сухих фруктов	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 (манго)	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																
	<b>Итого за Поздник</b>	<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>															
	<b>Всего за Понедельник-1</b>			<b>76,93</b>	<b>53,38</b>	<b>188,71</b>	<b>1559,33</b>	<b>1,56</b>	<b>169,00</b>	<b>559,79</b>	<b>15,11</b>	<b>984,17</b>	<b>1372,86</b>	<b>368,81</b>	<b>19,40</b>															



День/неделя: Вторник-1															
№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)			
			ХЕ	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са		Р	Mg	Fe
_Завтрак															
71М	Полгарнировка из овощей свежих (огурцы)	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
260М/СД	Гуляш 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
171М/СД	Каша гречневая 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 со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17		0,01	113,12	107,20	29,60	0,97
	Фрукты (мандарины)	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 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
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>6,2</b>	<b>31,51</b>	<b>17,13</b>	<b>73,91</b>	<b>581,27</b>	<b>0,57</b>	<b>57,42</b>		<b>2,51</b>	<b>201,95</b>	<b>557,70</b>	<b>236,05</b>	<b>9,73</b>
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87		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		0,30	111,60	85,50	13,50	3,30
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>		<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>
Обед															
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50		1,42	20,52	17,77	9,81	0,59
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	1,5	6,02	4,52	17,61	135,33	0,21	10,60		2,00	40,69	103,92	35,70	1,90
259М/СД	Жаркое по-домашнему	250	2,2	27,17	10,25	25,98	306,87	0,29	35,86		2,35	40,44	278,27	60,58	3,09
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			0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>5,1</b>	<b>36,09</b>	<b>18,33</b>	<b>61,46</b>	<b>558,78</b>	<b>0,59</b>	<b>62,76</b>		<b>6,58</b>	<b>118,99</b>	<b>453,12</b>	<b>124,52</b>	<b>7,58</b>
Полдник															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87		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		0,30	111,60	85,50	13,50	3,30
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>		<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>
Всего за Вторник-1															
				<b>78,57</b>	<b>47,35</b>	<b>192,86</b>	<b>1531,58</b>	<b>1,37</b>	<b>153,00</b>		<b>13,94</b>	<b>640,71</b>	<b>1296,55</b>	<b>469,57</b>	<b>25,03</b>



День/неделя: Среда-1

№ респ.	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				
<b>Завтрак</b>																			
241К/СД	Душанг творожный	150	1,2	29,41	9,92	14,96	212,31	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	15,60	0,01	0,18	3,00		37,20	28,50	4,50					
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 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				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>3,5</b>	<b>32,99</b>	<b>11,10</b>	<b>41,70</b>	<b>408,42</b>	<b>0,17</b>	<b>13,93</b>	<b>79,50</b>	<b>0,86</b>	<b>287,03</b>	<b>394,38</b>	<b>67,14</b>	<b>5,70</b>				
<b>Второй завтрак</b>																			
	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				
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>				
<b>Обед</b>																			
9АК/СД	Салат Мозайка	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/Э31М	Котлета «Медвежья лапка» с томатно-сметанным соусом, 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	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				
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>4,5</b>	<b>24,12</b>	<b>21,30</b>	<b>54,28</b>	<b>506,86</b>	<b>0,45</b>	<b>82,26</b>	<b>6297,08</b>	<b>6,49</b>	<b>138,60</b>	<b>454,21</b>	<b>147,08</b>	<b>8,44</b>				
<b>Поздник</b>																			
	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				
<b>Итого за Поздник</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>				
<b>Всего за Среда-1</b>				<b>69,28</b>	<b>43,68</b>	<b>146,57</b>	<b>1279,81</b>	<b>0,92</b>	<b>213,00</b>	<b>6469,21</b>	<b>12,20</b>	<b>802,40</b>	<b>1152,32</b>	<b>329,22</b>	<b>15,56</b>				



№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Цена	Масса порции	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	Полгарнировка из овощей свежих (помидоры)	0,1	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36		
320К/330М/СД	Куриные филе запеченое с соусом сметанным, 80/30	0,1	110	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	Капуста тушеная	1,2	180	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	Кофейный напиток с молоком со стевией	0,4	180	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09		
15М	Сыр порционно	0,0	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10		
	Хлеб ржано-пшеничный	1,0	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17		
<b>Итого за Завтрак</b>		2,8	550	33,94	16,73	33,78	431,95	0,30	112,59	157,80	2,71	360,18	453,42	101,36	4,73		
<b>Второй завтрак</b>																	
	Смесь из сухобулочков	0,6	20	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	0,5	90	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (яблоки)	1,2	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
<b>Итого за Второй завтрак</b>		2,4	260	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86		
<b>Обед</b>																	
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	0,4	60	0,58	4,09	4,32	57,87	0,03	4,30	760,75	1,94	13,50	23,29	16,27	0,63		
96М/СД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	1,2	220	2,75	4,36	14,84	109,95	0,10	14,87	216,85	1,94	25,54	70,18	23,83	0,97		
234М/330М/СД	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным, 80/30	1,1	110	11,16	6,98	12,72	159,08	0,11	0,56	11,24	2,84	63,06	180,65	42,76	1,28		
199М	Пюре из бобовых с маслом	3,0	150	17,28	4,10	36,13	250,54	0,61		16,00	0,57	89,36	248,39	80,38	5,13		
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	0,3	180	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	0,9	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
<b>Итого за Обед</b>		6,8	750	33,90	20,04	81,80	646,56	0,92	23,33	1008,44	8,02	207,71	573,87	180,58	9,97		
<b>Полдник</b>																	
	Смесь из сухофруктов	0,6	20	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	0,5	90	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (яблоки)	1,2	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
<b>Итого за Полдник</b>		2,4	260	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86		
<b>Всего за Четверг-1</b>																	
				80,81	48,66	173,07	1470,04	1,43	168,73	1273,86	15,58	887,67	1313,01	390,94	22,43		



День/неделя: Понедельник-2

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	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				
<b>Завтрак</b>																			
174/М/СД	Каша вязкая молочная на кукурузной крупе со стевией	200	3,7	7,70	6,52	44,64	268,33	0,04	1,30	24,00	0,06	125,09	92,54	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	Булочка с отрубными явными 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				
382/М/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 (блоки) потери	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				
<b>Итого за Завтрак</b>																			
		580	6,2	27,27	17,13	74,43	565,89	0,23	15,55	55,78	1,38	376,29	432,68	88,38	6,88				
<b>Винный завтрак</b>																			
	Смесь из сухofруктов	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				
<b>Итого за Винный завтрак</b>																			
		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				
<b>Обед</b>																			
52М	Салат из свежих отварной	60	0,4	0,86	4,05	5,02	59,90	0,01	5,70		1,82	21,09	24,59	12,54	0,80				
99/М/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				
245/М/30/М/СД	Бекон из отварной 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				
171/М/СД	Каша гречневая 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				
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				
<b>Итого за Обед</b>																			
		730	6,4	30,93	23,87	76,66	646,70	0,55	29,38	473,70	5,51	119,11	577,37	225,56	10,82				
<b>Полдник</b>																			
	Смесь из сухofруктов	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				
<b>Итого за Полдник</b>																			
		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				
				<b>Всего за Понедельник-2</b>				70,37	52,28	201,68	1577,13	1,08	161,74	622,10	11,74	872,18	1253,78	428,95	19,12



День/неделя: Пятница-1																	
№ респ.	Наименование дней недели, блюд	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		
<b>Завтрак</b>																	
	Подпарировка из зеленого 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		
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		
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	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	0,52	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		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>4,3</b>	<b>22,33</b>	<b>10,68</b>	<b>52,15</b>	<b>395,52</b>	<b>0,31</b>	<b>47,18</b>	<b>46,50</b>	<b>3,04</b>	<b>114,95</b>	<b>233,14</b>	<b>84,31</b>	<b>6,63</b>		
<b>Второй завтрак</b>																	
	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		
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>		
<b>Обед</b>																	
	Внедрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50		
67/М/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		
294/М/СД	Котлеты рубленые из птицы с томатно-сметанным соусом, 80/30	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		
171/М/СД	Каша перловая 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		
349/М/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		
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>6,7</b>	<b>24,46</b>	<b>27,22</b>	<b>80,24</b>	<b>667,02</b>	<b>0,36</b>	<b>30,05</b>	<b>438,47</b>	<b>7,60</b>	<b>143,80</b>	<b>445,36</b>	<b>110,12</b>	<b>5,87</b>		
<b>Полдник</b>																	
	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		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>		
<b>Всего за Пятница-1</b>																	
				<b>58,97</b>	<b>49,18</b>	<b>182,98</b>	<b>1427,07</b>	<b>0,97</b>	<b>194,04</b>	<b>577,60</b>	<b>15,48</b>	<b>635,53</b>	<b>982,23</b>	<b>309,44</b>	<b>13,92</b>		



№ 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	Мг	Fe														
<i>Завтрак</i>																													
223М/230М/СД	Запеканка творожная с соусом яблочно-сливовым, 160/20	190	1,4	34,92	11,97	16,83	321,46	0,09	0,91	101,37	0,34	271,66	365,20	43,08	1,17														
377М/СД	Чай с лимоном 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 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														
<i>Итого за Завтрак</i>		<b>530</b>	<b>3,5</b>	<b>37,48</b>	<b>12,85</b>	<b>41,65</b>	<b>444,01</b>	<b>0,18</b>	<b>16,41</b>	<b>107,87</b>	<b>1,11</b>	<b>308,51</b>	<b>434,06</b>	<b>74,00</b>	<b>6,05</b>														
<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 (малина)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09			0,30	52,50	25,50	16,50	0,15														
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>														
<i>Обед</i>																													
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														
255М/32М/СД	Печень по-строгановски, 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														
<i>Итого за Обед</i>		<b>730</b>	<b>6,4</b>	<b>31,91</b>	<b>20,80</b>	<b>76,22</b>	<b>622,25</b>	<b>0,75</b>	<b>52,62</b>	<b>5549,00</b>	<b>5,82</b>	<b>93,58</b>	<b>609,23</b>	<b>206,97</b>	<b>13,07</b>														
<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 (малина)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09			0,30	52,50	25,50	16,50	0,15														
<i>Итого за Полдник</i>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>														
				<b>Всего за Среда-2</b>																									
				<b>81,56</b>	<b>44,93</b>	<b>168,45</b>	<b>1430,79</b>	<b>1,24</b>	<b>185,84</b>	<b>5749,50</b>	<b>11,78</b>	<b>778,87</b>	<b>1347,02</b>	<b>395,98</b>	<b>20,55</b>														



День/неделя: Вторник-2														
№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
_Завтрак														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80	6,80	12,00	5,60	0,20		
244М/СД	Плов из отварной говядины	3,3	32,50	16,87	39,09	438,35	0,16	1,50	43,52	447,86	58,77	4,85		
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стеблей	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35	112,77	81,00	12,60	0,09		
	Хлеб ржано-пшеничный	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05		8,70	45,00	14,10	1,17		
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>4,7</b>	<b>38,46</b>	<b>19,12</b>	<b>56,56</b>	<b>548,65</b>	<b>0,26</b>	<b>5,65</b>	<b>171,79</b>	<b>585,86</b>	<b>91,07</b>	<b>6,31</b>		
Второй завтрак														
	Смесь из сухофруктов	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	111,60	85,50	13,50	3,30		
	Фрукты (яблоки)	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>		
Обед														
63М/СД	Салат из моркови с курагой	0,5	0,88	0,06	5,63	27,48	0,04	2,76	20,44	34,44	23,96	0,49		
87М/СД	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной 210/10	0,6	2,84	4,27	6,77	78,00	0,04	30,81	56,87	47,84	18,54	0,73		
294М/СД	Котлеты рубленые из птицы с соусом овощным, 80/30	1,3	13,89	13,54	15,56	240,68	0,12	4,03	27,49	143,79	30,09	2,08		
136М/СД	Овощи припущенные с маслом	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	43,38	87,80	60,04	1,11		
349М/СД	Компот из сухофруктов со стеблей	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72	28,80	26,28	18,90	0,58		
	Хлеб ржаной	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		10,50	47,40	14,10	1,17		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>5,0</b>	<b>22,64</b>	<b>20,76</b>	<b>59,55</b>	<b>521,74</b>	<b>0,37</b>	<b>46,22</b>	<b>187,48</b>	<b>387,55</b>	<b>165,62</b>	<b>6,16</b>		
Полдник														
	Смесь из сухофруктов	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	111,60	85,50	13,50	3,30		
	Фрукты (яблоки)	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>		
Всего за Вторник-2														
			<b>72,08</b>	<b>51,77</b>	<b>173,60</b>	<b>1461,92</b>	<b>0,85</b>	<b>84,69</b>	<b>679,05</b>	<b>1259,14</b>	<b>365,70</b>	<b>20,19</b>		



№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	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	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																			
	Полдаририровка из овощей свежих (огурец)	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				
	Пшеница тушенная в соусе с овощами	250	2,1	30,79	14,18	25,24	355,00	0,27	28,45	827,00	3,00	66,18	304,95	68,34	3,08				
	379М/СД Квасильный 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	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>3,6</b>	<b>36,75</b>	<b>16,43</b>	<b>42,72</b>	<b>465,30</b>	<b>0,38</b>	<b>32,60</b>	<b>827,00</b>	<b>3,34</b>	<b>194,45</b>	<b>442,95</b>	<b>100,64</b>	<b>4,54</b>				
<b>Второй завтрак</b>																			
	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 (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				
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>				
<b>Обед</b>																			
	63К Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,3	0,54	5,08	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, 210/10	220	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/328М/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 Ратун 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				
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>4,6</b>	<b>26,39</b>	<b>22,44</b>	<b>54,88</b>	<b>532,14</b>	<b>0,41</b>	<b>51,83</b>	<b>1368,63</b>	<b>6,25</b>	<b>250,86</b>	<b>515,02</b>	<b>150,68</b>	<b>5,94</b>				
<b>Полдник</b>																			
	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 (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				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>				
<b>Итого за Четверг-2</b>				<b>74,11</b>	<b>50,75</b>	<b>155,08</b>	<b>1388,97</b>	<b>1,00</b>	<b>117,24</b>	<b>2303,26</b>	<b>14,44</b>	<b>765,08</b>	<b>1243,69</b>	<b>360,33</b>	<b>18,21</b>				



