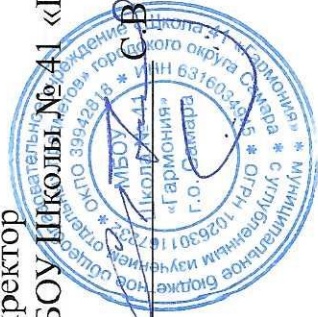


«Утверждаю»

Директор
МБОУ «Школы №41 «Гармония» г.о. Самара



С.В. Пичкуров

Родитель обучающегося:

[Signature] /А.В. Кувшинова

Врач школы:

[Signature] /А.П. Савченко

«Утверждаю»
Управляющий
ООО «Континент Агро»

[Signature] /С.А. Кабанов

Примерное 12-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников для детей, страдающих сахарным диабетом с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																						
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	1,2	0,1	6,3	31,5	2	1600	0,6	0	0,1	0	0,1	0,8	9	45,9	49,5	34,2	0,9	0,4	5		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,6	16,6	2,5	209,2	0,2	260,2	2,3	2,6	0,1	0,5	0,2	0,2	7,8	101,3	228,2	17,4	2,5	1,4	26,2	214	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0,1	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	507	19,5	25,4	30,7	422,0	3,3	1919,3	4,2	2,8	0,3	0,6	0,4	1,4	32,4	172,1	331,9	67,6	6,2	2,4	34,0		
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	91,8	0	0	0	0	0	0,2	0	24,6	22,2	9	0,4	0	0		2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/15	7,6	7,5	13,5	146,7	13,3	159,7	1,0	0	0	0,2	0,4	2,7	15,2	50,9	101,2	32,5	2,1	1,1	8,3	77	2008
ВЕТЧИНА В СЛИВКАХ	70/30	18,3	27,9	2,6	330,8	0	46,4	1,8	0	0,4	0,1	0,3	2	7,8	100,8	177,2	24,0	1,5	1,9	6,4		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	5,1	35,9	216,9	0	17,9	4,7	0,1	0,2	0,1	0	2,3	22,1	17,6	185,6	125,3	4,3	1,4	2,3	323	2008
НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ (БЕЗ САХАРА)	200	0,2	0,8	0,8	11,1	12	30	1,5	0	0	0	0	0,1	0	11,6	1,3	6,0	0,2	0	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0,1	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8		2008
Итого за прием пищи:	775	38,8	47,0	78,6	878,9	29,5	345,8	10,1	0,1	0,7	0,2	0,5	7,6	60,1	214,5	531,0	206,3	10,5	5,0	19,8		
Полдник																						
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И МАСЛОМ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	50/20/10	7,8	13,5	21,3	234,3	0	47,2	1,4	0,2	0,2	0	0,2	0,9	15,9	11,7	79,2	14,9	2,4	1,0	4,1	5	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	287	8,1	13,5	21,9	238,8	1,1	47,3	1,4	0,2	0,2	0	0,2	1,0	16,5	26,4	88,0	21,4	3,2	1,0	4,1		
Всего за день:		66,4	85,9	131,2	1539,7	33,9	2312,4	15,7	3,1	1,2	0,8	1,1	10,0	109,0	413,0	950,9	295,3	19,9	8,4	57,9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур			
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
	Белки, г	Жиры, г																			Углеводы, г		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	7,1	7,9	29,3	212,1	0,5	41,7	1,1	0,1	0,2	0,2	0	0,2	0,6	15,6	122,1	163,9	42,8	1,2	1,1	10,8	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	40/30/10	9,4	17,1	17,1	254,7	0,1	121,4	1,2	0,2	0,1	0,1	0,5	0,1	0,4	19,1	246,0	171,7	17,1	1,9	1,6	2,2	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	487	16,8	25,0	47,0	471,3	1,7	163,2	2,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,3	1,1	35,3	382,8	344,4	66,4	3,9	2,7	13,0		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	60	0,6	6,1	2,0	66,6	13,8	83,8	2,8	0	0	0	0	0	0,2	6,4	12,7	14,2	10,7	0,6	0,1	1	22	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	6,8	7,4	6,9	117,8	10,8	160,1	1,0	0	0	0	0,2	0,4	2,5	9,7	38,9	80,2	22,9	1,4	1,0	5,2	84	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	22,2	23,9	13,9	344,4	0,9	66,4	2,2	0	0,1	0,2	0,6	0,6	7,6	9,1	49,5	228,6	35,1	2,6	2,5	8,9	314	2008
БУЛГУР	150	6,1	4,0	35,9	188,3	0	19,8	0,1	0,1	0,2	0,1	0	0	1,6	0	14,3	119,1	71,2	2,3	1	0		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	4,8	6,6	4,2	0,1	0,1	0,7	364	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА) (БЕЗ САХАРА)	200	0,1	0,1	2,5	11,9	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,3	3,0	4,3	0,5	0	0,5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8		2008
Итого за прием пищи:	825	39,5	44,7	85,8	870,9	27,8	391,1	8,7	0,1	0,4	0,3	0,8	1,1	12,4	43,0	141,5	495,2	157,9	9,5	5,3	19,1		
Полдник																							
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	20/30	6,4	5,6	12,7	126,2	0	0	0,8	0	0,2	0	0	0,2	0,8	9,9	7,0	60,1	11,1	1,6	0,8	3,0	5	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,4	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,6	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	250	6,6	5,6	13,1	128,5	0	0	0,8	0	0,2	0	0	0,2	0,9	9,9	19,6	67,5	16,9	2,3	0,8	3,0		
Всего за день:		62,9	75,3	145,9	1470,7	29,5	554,3	11,8	0,4	0,9	0,6	1,3	1,6	14,4	88,2	543,9	907,1	241,2	15,7	8,8	35,1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2	3	3	0	0	0	0	0	0,1	1,2	6,9	12,6	4,2	0,3	0,1	0,9				20	2008
МАК ЭНД ЧИЗ	200	14,3	14,3	34,9	316,4	0	60,5	1,4	0,1	0,2	0,1	0,3	1,1	16,5	169,6	163,9	19,0	1,6	1,5	2,1				331	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0,1	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8					2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0				431	2008
Итого за прием пищи:	487	18,1	14,7	57,5	427,1	4,1	63,6	2,5	0,1	0,3	0,1	0,3	1,6	33,3	200,2	228,8	39,2	4,7	2,2	5,8					
Обед																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	3,7	4,5	54,5	5,7	96,5	1,5	0	0	0	0	0,3	3,9	17,2	24,6	11,0	0,7	0,2	2,3				51	2008
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	200/20	7,0	7,6	14,1	147,1	4,3	136,6	2,4	0	0,1	0	0,1	1,4	8,3	34,7	91,4	29,8	2,1	0,7	3,4				99	2008
ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	23,0	27,9	49,1	521,9	2,0	726,4	5,0	0	0,2	0,2	0,6	7,5	22,0	41,8	270,7	62,9	2,5	3,4	9,6				266	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (ВИШНЯ) (БЕЗ САХАРА)	200	0,1	0,1	2,8	12,9	1,3	1,7	0,2	0	0	0	0	0,1	0,8	13,4	3,9	4,8	0,5	0	0,6				394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0,1	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8					2008
Итого за прием пищи:	780	34,4	39,7	91,7	838,4	13,3	961,2	10,2	0	0,4	0,2	0,6	9,6	50,0	116,1	434,1	118,0	7,8	4,9	18,7					
Полдник																									
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И МАСЛОМ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	50/20/10	7,8	13,5	21,3	234,3	0	47,2	1,4	0,2	0,2	0	0,2	0,9	15,9	11,7	79,2	14,9	2,4	1,0	4,1				5	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0				431	2008
Итого за прием пищи:	287	8,1	13,5	21,9	238,8	1,1	47,3	1,4	0,2	0,2	0	0,2	1,0	16,5	26,4	88,0	21,4	3,2	1,0	4,1					
Всего за день:		60,6	67,9	171,1	1504,3	18,5	1072,1	14,1	0,3	0,9	0,3	1,4	12,2	99,8	342,7	750,9	178,6	15,7	8,1	28,6					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг			
Завтрак																									
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	6,1	7,6	29,3	206,0	0,5	41,7	0,7	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,5	11,2	118,7	147,8	36,4	0,8	1,0	10,2	190	2008		
ВЕЧЕРИНА (ПОРЦИОННО)	25	5,5	6,6	0	81,2	0	0	0,1	0	0,2	0	0	0,1	0,7	1,1	2	42,5	6,8	0,5	0,5	1,7	5	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8		2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	2007	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008		
Итого за прием пищи:	482	15,2	14,6	51,1	393,7	1,6	41,8	1,9	0,1	0,4	0,2	0	0,3	1,6	27,9	144,4	242,6	59,2	4,1	2,1	14,7				
Обед																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,7	51,8	17,8	17,3	1,3	0	0	0	0	0,2	0,2	0,6	30,1	18,3	9,9	0,3	0,2	1,6	40	2008		
СУП РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ	200/20	7,4	8,2	16,1	163,2	5,8	171,7	1,3	0	0,1	0	0,1	0,2	1,7	11,5	43,0	112,0	31,7	1,0	0,7	17,9	98	2008		
ИНДЕЙКА В СОУСЕ БЭШАМЕЛЬ	50/50	16,9	22,0	4,6	273,2	1,1	275,5	0,2	0,1	0	0,2	0,3	0,5	5,4	3,3	53,4	191,9	25,3	1,5	2,0	4,0				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	5,1	35,9	216,9	0	17,9	4,7	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,3	22,1	17,6	185,6	125,3	4,3	1,4	2,3	323	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,7	0,3	8,8	51,1	80	130,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	18,9	3,1	4,9	0,5	0	0	441	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8		2008		
Итого за прием пищи:	780	37,6	39,1	91,3	858,2	104,7	613,1	8,6	0,2	0,4	0,4	0,4	1,1	10,1	52,5	172,0	554,4	206,6	9,6	4,9	28,6				
Полдник																									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	40/30/10	9,4	17,1	17,1	254,7	0,1	121,4	1,2	0,2	0,1	0,1	0,5	0,1	0,4	19,1	246,0	171,7	17,1	1,9	1,6	2,2	1	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008		
Итого за прием пищи:	287	9,7	17,1	17,7	259,2	1,2	121,5	1,2	0,2	0,1	0,1	0,5	0,1	0,5	19,7	260,7	180,5	23,6	2,7	1,6	2,2				
Всего за день:		62,5	70,8	160,1	1511,1	107,5	776,4	11,7	0,5	0,9	0,7	0,9	1,5	12,2	100,1	577,1	977,5	289,4	16,4	8,6	45,5				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	4,8	7,2	24,5	178,2	0,5	41,7	0,2	0,1	0	0,2	0	0,1	0,5	5,7	114,8	122,4	27,0	0,4	0,8	9,4	0,8	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	40/30/10	9,4	17,1	17,1	254,7	0,1	121,4	1,2	0,2	0,1	0,1	0,5	0,1	0,4	19,1	246,0	171,7	17,1	1,9	1,6	2,2	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
Итого за прием пищи:	487	14,5	24,3	42,2	437,4	1,7	163,2	1,4	0,3	0,1	0,3	0,5	0,2	1,0	25,4	375,5	302,9	50,6	3,1	2,4	11,6			
Обед																								
ТОМАТЫ ПОРЦИОННО	60	0,7	0,1	2,1	13	6	63,8	0,2	0	0	0	0	0,1	0,2	6,6	7,6	14	10,8	0,5	0,1	1,2	303	2008	
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	200	8,6	12,7	8,3	175,8	5,8	29,7	1,4	0	0,1	0	0,1	0,2	2,4	8,3	28,3	101,7	24,1	1,6	0,9	4,8	232	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,6	15,6	3,1	203,2	1,0	7,9	2,2	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	9,1	10,3	143,3	19,0	2,1	2,7	6,3	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	7,5	6,6	33,3	216,4	1,6	342,4	6,1	0	0,2	0,1	0	0,2	2,2	22,8	33,2	179,3	114,8	4,1	1,6	3,9	323	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (БЕЗ САХАРА)	200	0,1	0	0,5	4,9	2,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,4	14,4	3,2	3,6	0,2	0	0	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8		2008	
Итого за прием пищи:	760	34,8	35,4	68,5	715,3	17,0	444,0	11,0	0	0,4	0,2	2,2	0,9	8,2	63,2	102,8	485,0	181,8	10,5	5,9	19,0			
Полдник																								
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	20/30	6,4	5,6	12,7	126,2	0	0	0,8	0	0,2	0	0	0,2	0,8	9,9	7,0	60,1	11,1	1,6	0,8	3,0	5	2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,4	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,6	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008	
Итого за прием пищи:	250	6,6	5,6	13,1	128,5	0	0	0,8	0	0,2	0	0	0,2	0,9	9,9	19,6	67,5	16,9	2,3	0,8	3,0			
Всего за день:		55,9	65,3	123,8	1281,2	18,7	607,2	13,2	0,3	0,7	0,5	2,7	1,3	10,1	98,5	497,9	855,4	249,3	15,9	9,1	33,6			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ решения	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																									
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1	6,7	5,9	0,4	77,8	0	114,4	1,1	1,2	0	0,2	0,3	0,1	0,1	3,9	27,3	95	5,9	1,3	0,6	11	213	2008		
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ БЕЗ САХАРА	200	7,4	9,2	26,3	212,1	0,5	41,7	1,4	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,4	9	130,9	197,3	58,9	1,5	1,6	11,3	189	2008		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0,1	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8			2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008			
Итого за прием пищи:	468	17,8	23,8	48,6	471,2	1,6	215,2	3,8	1,5	0,3	0,4	0,3	0,3	0,9	28,5	183,1	346,5	80,8	5,6	2,8	25,1				
Обед																									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	91,8	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24,6	22,2	9	0,4	0	0		2008		
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ	200	7,7	9,6	9,7	150,5	3,8	314,1	0,3	0,1	0	0	0,2	0,4	2,4	11,4	63,1	103,7	25,0	1,1	1,0	6,9	115	2008		
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,6	27,0	0	324,9	1	79,6	1,4	0	0,1	0,2	0,8	0,7	8,7	6,1	20,5	211,2	23	2,1	2,9	8,5	307	2008		
ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ	150	3,2	3,2	17,4	108,8	9,2	481,7	1,8	0	0,1	0	0	0,2	1,1	19,6	41,8	79,7	35,5	1,4	0,7	5,6	349	2008		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) (БЕЗ САХАРА)	200	0,1	0,1	2,3	10,6	1	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,5	10,5	2,5	3,3	0,5	0	0,5	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0,1	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8			2008		
Итого за прием пищи:	760	40,0	45,6	55,2	768,2	19,2	968,2	4,8	0,1	0,3	0,2	1,0	1,4	12,8	52,6	169,5	462,8	105,3	7,5	5,2	24,3				
Полдник																									
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И МАСЛОМ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	50/20/10	7,8	13,5	21,3	234,3	0	47,2	1,4	0,2	0	0	0	0,2	0,9	15,9	11,7	79,2	14,9	2,4	1,0	4,1	5	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008		
Итого за прием пищи:	287	8,1	13,5	21,9	238,8	1,1	47,3	1,4	0,2	0	0	0,2	0,2	1,0	16,5	26,4	88,0	21,4	3,2	1,0	4,1				
Всего за день:		65,9	82,9	125,7	1478,2	21,9	1230,7	10,0	1,8	0,8	0,6	1,3	1,9	14,7	97,6	379,0	897,3	207,5	16,3	9,0	53,5				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	А, мкг рет. экв.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
Завтрак																											
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	5,8	8,1	29,6	203,7	0,5	52,0	1,2	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,4	7,4	119,6	120,2	24,0	1,1	0,6	9	0,6				189	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И МАСЛОМ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	50/20/10	7,8	13,5	21,3	234,3	0	47,2	1,4	0,2	0,2	0	0	0,2	0,9	15,9	11,7	79,2	14,9	2,4	1,0	4,1	1,0				5	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0	0				431	2008
Итого за прием пищи:	487	13,9	21,6	51,5	442,5	1,6	99,3	2,6	0,3	0,3	0,2	0	0,3	1,4	23,9	146,0	208,2	45,4	4,3	1,6	13,1						
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	6	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2,4	13,8	25,2	8,4	0,6	0,1	1,8					20	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	9,1	9,3	13,6	168,4	4,4	158	1,2	0	0	0,1	0,2	0,3	3,2	8,7	25,3	98,7	22,1	1,4	1,1	5,3	100				100	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17,0	5,2	4,3	126,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7,0	14,5	101,0	60,8	1,3	1,6	5,4	259				2008	
БУЛГУР	150	6,1	4,0	35,9	188,3	0	19,8	0,1	0,1	0,2	0,1	0	0	1,6	0	14,3	119,1	71,2	2,3	1	0						
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА) (БЕЗ САХАРА)	200	0,1	0,1	2,5	11,9	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,3	3,0	4,3	0,5	0	0,5	394				2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8					2008	
Итого за прием пищи:	780	36,1	19,1	79,0	605,4	13,8	232,7	4,6	0,1	0,3	0,2	0,6	0,8	11,7	33,7	89,2	390,5	176,3	8,1	4,4	15,8						
Полдник																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	40/30/10	9,4	17,1	17,1	254,7	0,1	121,4	1,2	0,2	0,1	0,1	0,5	0,1	0,4	19,1	246,0	171,7	17,1	1,9	1,6	2,2	1				1	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,4	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,6	7,4	5,8	0,7	0	0	430				2008	
Итого за прием пищи:	280	9,6	17,1	17,5	257,0	0,1	121,4	1,2	0,2	0,1	0,1	0,5	0,1	0,5	19,1	258,6	179,1	22,9	2,6	1,6	2,2						
Всего за день:		59,6	57,8	148,0	1304,9	15,5	453,4	8,4	0,6	0,7	0,5	1,1	1,2	13,6	76,7	493,8	777,8	244,6	15,0	7,6	31,1						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	7,1	7,9	29,3	212,1	0,5	41,7	1,1	0,1	0,2	0,2	0	0,2	0,6	15,6	122,1	163,9	42,8	1,2	1,1	10,8	189	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	30/20	6,4	5,6	12,7	126,2	0	0	0,8	0	0,2	0	0	0,2	0,8	9,9	7,0	60,1	11,1	1,6	0,8	3,0	5	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	457	13,8	13,5	42,6	342,8	1,6	41,8	1,9	0,1	0,4	0,2	0	0,4	1,5	26,1	143,8	232,8	60,4	3,6	1,9	13,8		
Обед																							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,9	3,7	4,6	54,2	2,3	1	1,6	0	0	0	0	0	0,1	7,5	19,2	22,3	11,4	0,7	0,2	4	50	2008
БУЛЬОН С КНЕЛЯМИ ИЗ ИНДЕЙКИ И ОМЛЕТОМ	200/20/30	8,7	10,9	8,1	158,9	4,4	192,2	1,8	0,5	0	0,1	0,2	0,2	1,9	7,0	49,0	128,0	22,8	1,4	1,0	9,2	97	2008
ЖАРКОЕ С КУРИЦЕЙ	250	20,7	5,7	30,3	250,2	15,7	617,0	2,3	0	0,3	0,2	0,4	0,9	8,5	23,1	43,6	202,8	107,5	3,0	2,5	15,3	258	2008
СОК ТОМАТНЫЙ	1/200	2	0,2	5,8	36	20	100	0	0	0,1	0,1	0	0	0,6	0	14	64	24	1,4	0	0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8		2008
Итого за прием пищи:	811	35,6	20,9	70,0	601,3	42,4	910,2	6,8	0,5	0,5	0,4	0,6	1,2	11,4	52,6	134,8	460,6	175,2	8,5	4,3	31,3		
Полдник																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	40/30/10	9,4	17,1	17,1	254,7	0,1	121,4	1,2	0,2	0,1	0,1	0,5	0,1	0,4	19,1	246,0	171,7	17,1	1,9	1,6	2,2	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	287	9,7	17,1	17,7	259,2	1,2	121,5	1,2	0,2	0,1	0,1	0,5	0,1	0,5	19,7	260,7	180,5	23,6	2,7	1,6	2,2		
Всего за день:		59,1	51,5	130,3	1203,3	45,2	1073,5	9,9	0,8	1,0	0,7	1,1	1,7	13,4	98,4	539,3	873,9	259,2	14,8	7,8	47,3		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	6,1	7,6	29,3	206,0	0,5	41,7	0,7	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,5	11,2	118,7	147,8	36,4	0,8	1,0	10,2	190	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	40/30/10	9,4	17,1	17,1	254,7	0,1	121,4	1,2	0,2	0,1	0,1	0,5	0,1	0,4	19,1	246,0	171,7	17,1	1,9	1,6	2,2	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
Итого за прием пищи:	487	15,8	24,7	47,0	465,2	1,7	163,2	1,9	0,3	0,2	0,3	0,5	0,2	1,0	30,9	379,4	328,3	60,0	3,5	2,6	12,4			
Обед																								
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	0,2	6,1	31,3	1,2	1,5	0	0	0	0	0	0	0,5	0	22,7	22,1	7	0	0	0	344	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	6,8	7,4	6,9	117,8	10,8	160,1	1,0	0	0	0,2	0,4	0	2,5	9,7	38,9	80,2	22,9	1,4	1,0	5,2	84	2008	
РИС С ОВОЩАМИ	150	4,5	4,4	42,6	227,5	1,2	196,8	2,2	0	0	0	0	0	1,1	13,9	19,5	100,8	35,6	0,9	1,0	1,9		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (БЕЗ САХАРА)	200	1	1,5	6,6	42,1	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0,2	0	0	28,6	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8			2008	
Итого за прием пищи:	675	16,8	13,9	83,4	520,7	13,4	358,9	4,3	0	0,1	0	0,2	0,6	4,6	38,6	118,7	260,5	82,3	5,4	2,6	9,9			
Полдник																								
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	20/30	6,4	5,6	12,7	126,2	0	0	0,8	0	0,2	0	0	0,2	0,8	9,9	7,0	60,1	11,1	1,6	0,8	3,0	5	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
Итого за прием пищи:	257	6,7	5,6	13,3	130,7	1,1	0,1	0,8	0	0,2	0	0	0,2	0,9	10,5	21,7	68,9	17,6	2,4	0,8	3,0			
Всего за день:		39,3	44,2	143,7	1116,6	16,2	522,2	7,0	0,3	0,5	0,3	0,7	1,0	6,5	80,0	519,8	657,7	11,3	6,0	6,0	25,3			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг							
Завтрак																												
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	5,8	8,1	29,6	203,7	0,5	52,0	1,2	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,4	7,4	119,6	120,2	24,0	1,1	0,6	9						189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ)	40/30/10	9,4	17,1	17,1	254,7	0,1	121,4	1,2	0,2	0,1	0,1	0,5	0,1	0,4	19,1	246,0	171,7	17,1	1,9	1,6	2,2						1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0	0,6	4,5	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	14,7	8,8	6,5	0,8	0	0					431	2008	
Итого за прием пищи:	487	15,5	25,2	47,3	462,9	1,7	173,5	2,4	0,3	0,2	0,3	0,5	0,2	0,9	27,1	380,3	300,7	47,6	3,8	2,2	11,2							
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	6,1	1,7	64,6	10,8	58,8	2,7	0	0	0	0	0	0,1	4,9	14,7	17,7	9,5	0,6	0,1	1,2					23	2008	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	8,0	9,6	9,9	152,4	10,4	234,2	0,3	0,1	0	0	0,2	0,3	2,2	20,5	54,6	98,1	21,4	1,0	0,9	6,8					115	2008	
СУХАРИКИ	15	1,5	0,1	9,8	45,8	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0,2	5,8	4,4	16,3	6,4	0,4	0,2	0							
КУРИНАЯ ОТБИВНАЯ С СЫРОМ	100	30,8	9,7	0	209,3	2,1	121,4	1,6	0,1	0,1	0,1	0,9	0,6	12,4	8,8	130,4	224,4	103,3	1,9	2,9	7,8						2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	5,1	35,9	216,9	0	17,9	4,7	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,3	22,1	17,6	185,6	125,3	4,3	1,4	2,3					323	2008	
СОК ТОМАТНЫЙ	1/200	2	0,2	5,8	36	20	100	0	0	0,1	0,1	0	0	0,6	0	14	64	24	1,4	0	0					442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,3	15	9	43,5	9,5	2	0,6	2,8						2008	
Итого за прием пищи:	776	54,5	31,2	84,3	827,0	43,3	532,3	10,8	0,3	0,5	0,3	1,1	1,3	18,1	77,1	244,7	649,6	299,4	11,6	6,1	20,9							
Всего за день:		70,0	56,4	131,6	1289,9	45,0	705,8	13,2	0,6	0,7	0,6	1,6	1,5	19,0	104,2	625,0	950,3	347,0	15,4	8,3	32,1							