

## 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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		510	21,13	11,90	61,22	436,93	0,3	3,25	25	4,37	337,18	419,47	84,85	3,94
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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	1,95
<b>Итого за Обед</b>		780	31,35	22,74	85,42	675,19	1,1	44,1	570	7,08	113,94	503,2	202,51	11,15
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		750	34,52	23,69	68,56	629,78	1,29	58	1459,37	6,22	124,89	514,18	153,48	8,73
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Промежуточное питание</b>														
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
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		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