

Проект типового 12-ти дневного меню диетического питания (СД) для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярска возрастная категория 7 - 11 лет

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 1

| № реп. | 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 | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 173/М/СД | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" | 200 | 8,15 | 6,26 | 31,5 | 215,18 | 0,22 | 1,39 | 24,2 | 0,47 | 151,39 | 228,7 | 26,68 | 1,56 |
| 210/М/СД | Омлет белковый | 50 | 5,3 | 3,21 | 1,11 | 54,39 | 0,01 | 0,18 | 1,4 | 1,32 | 22,3 | 24,77 | 5,99 | 0,11 |
| 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 "Иодовый" | 40 | 2,68 | 0,48 | 21,16 | 99,6 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 19,87 | 14,41 | 55,65 | 434,07 | 0,24 | 4,58 | 69,3 | 1,88 | 313,44 | 338,25 | 43,16 | 2,68 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 №1 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 27/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и перца сладкого | 100 | 1,12 | 6,82 | 3,8 | 82,73 | 0,05 | 65,17 | 176,98 | 3,63 | 23,77 | 22,88 | 15,85 | 0,78 |
| 88/М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10 | 210 | 1,77 | 4,21 | 7,91 | 77,19 | 0,06 | 24,9 | 168,48 | 1,47 | 36,38 | 43,61 | 18,08 | 0,63 |
| 232/М/СД | Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30 | 120 | 19,98 | 7,74 | 10,00 | 190,19 | 0,18 | 5,17 | 311,3 | 3,12 | 64,5 | 328,13 | 83,89 | 1,63 |
| 125/М/СД | 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 яблок и вишни (сироп стевии) | 200 | 0,24 | 0,13 | 4,17 | 20,17 | 0,01 | 5 | 1,15 | 0,1 | 10,34 | 7,93 | 6,75 | 0,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 60 | 4,02 | 0,72 | 31,74 | 149,4 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 840 | 30,23 | 20,24 | 82,89 | 639,03 | 0,49 | 131,24 | 662,56 | 8,48 | 151,59 | 492,68 | 160,29 | 5,04 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 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 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 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 | | 1 865 | 58,80 | 41,57 | 184,20 | 1367,62 | 0,94 | 168,06 | 788,85 | 11,63 | 775,17 | 1079,88 | 280,14 | 15,07 |

День: вторник
Неделя: 1

| № реп. | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,03 |
| 71/М | Поджаренная из свежих огурцов | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 0,02 | 6 | 6 | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 |
| 210/М/СД | Омлет белковый с маслом сливочным, 150/5 | 155 | 14,51 | 5,25 | 3,27 | 118,06 | 0,02 | 0,55 | 26,7 | 0,49 | 66,44 | 72,05 | 16,79 | 0,31 |
| 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 "Йодовый" | 80 | 5,36 | 0,96 | 42,32 | 199,2 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 24,07 | 15,46 | 53,50 | 449,77 | 0,08 | 7,71 | 86,72 | 0,66 | 190,96 | 199,35 | 54,7 | 1,61 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 №1 | | 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 |
| 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 | 26,12 | 84,82 | 29,45 | 1,74 |
| 266/М/СД | Бифштекс рубленый (говядина) | 100 | 19,58 | 8,24 | 0,9 | 158,91 | 0,13 | 1,1 | | 1,09 | 13,39 | 207,54 | 30,47 | 2,21 |
| 139/М/СД | Капуста тушеная | 150 | 3,58 | 3,49 | 10,46 | 88,06 | 0,07 | 79,05 | 65,16 | 1,54 | 87,85 | 67,1 | 32,77 | 1,23 |
| 342/М/СД | Морс из брусники (сироп стевии) | 200 | 0,14 | 0,1 | 3,24 | 15,6 | | 3 | 1,6 | 0,2 | 5 | 3,2 | 1,4 | 0,08 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 80 | 5,36 | 0,96 | 42,32 | 199,2 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 790 | 36,14 | 19,95 | 77,23 | 638,01 | 0,53 | 98,65 | 396,55 | 5,32 | 146,15 | 389,7 | 106,57 | 5,76 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 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 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 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 | | 1 815 | 68,91 | 42,33 | 176,39 | 1382,3 | 0,82 | 138,6 | 540,26 | 7,25 | 647,25 | 838 | 237,96 | 14,72 |

День: среда
Неделя: 1

| № реп. | 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 | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Поджаривка из перца сладкого | 60 | 0,78 | 0,06 | 2,94 | 15,6 | 0,05 | 120 | 150 | 0,42 | 4,8 | 9,6 | 4,2 | 0,3 |
| 256/М/СД | Мясо тушеное (говядина) | 90 | 13,99 | 10,15 | 2,47 | 159,3 | 0,1 | 1,95 | 80 | 2,69 | 10,2 | 153,03 | 25,8 | 1,66 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,43 | 1,68 | 29,12 | 157,08 | 0,22 | | 1,02 | 0,41 | 11,3 | 152,21 | 102,07 | 3,43 |
| 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 "Иодовый" | 40 | 2,68 | 0,48 | 21,16 | 99,6 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 540 | 26,92 | 13,91 | 62,23 | 484,13 | 0,41 | 123,25 | 241,02 | 3,52 | 146,51 | 404,84 | 146,12 | 5,49 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 №1 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/М/ССЖ | Салат овощной | 100 | 1,36 | 4,17 | 3,91 | 59,38 | 0,04 | 30,6 | 40,02 | 2,02 | 32,77 | 30,15 | 16,81 | 0,67 |
| 97/М/ССЖ | Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30 | 230 | 9,19 | 4,66 | 15,88 | 142,36 | 0,19 | 19,52 | 173,2 | 1,54 | 22,48 | 131,66 | 35,47 | 1,15 |
| 289/М/СД | Рагу из овощей с курицей | 240 | 23,43 | 12,4 | 23,86 | 297,06 | 0,26 | 46,3 | 300,29 | 1,59 | 49,71 | 277,48 | 62,43 | 2,37 |
| 342/М/СД | Компот из черной смородины (сироп стевии) | 200 | 0,2 | 0,08 | 1,47 | 8,8 | 0,01 | 40 | 3,4 | 0,14 | 7,2 | 6,6 | 6,2 | 0,26 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 60 | 4,02 | 0,72 | 31,74 | 149,4 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 830 | 38,20 | 22,03 | 76,86 | 657 | 0,5 | 136,42 | 516,91 | 5,29 | 112,16 | 445,89 | 120,91 | 4,45 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 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 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 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 | | 1 890 | 73,82 | 42,86 | 184,75 | 1435,65 | 1,12 | 291,91 | 814,92 | 10,08 | 568,81 | 1099,68 | 343,72 | 17,29 |

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,03 |
| 219/М/СД | Сырники из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 110/50 | 160 | 22,46 | 6,35 | 18,89 | 228,10 | 0,09 | 7,53 | 35,28 | 0,2 | 183,24 | 271,73 | 48,83 | 1,10 |
| | Йогурт в инд.уп. | 90 | 2,52 | 1,44 | 12,6 | 80,25 | 0,03 | 0,45 | 9 | | 216 | 77,4 | 11,7 | 0,09 |
| 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 "Иодовый" | 40 | 2,68 | 0,48 | 21,16 | 99,6 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 29,62 | 16,38 | 57,14 | 507,17 | 0,14 | 8,81 | 95,38 | 0,34 | 473,79 | 410,77 | 72,82 | 2,1 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 №1 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,01 | 6,15 | 3,82 | 75,97 | 0,05 | 17 | 67,54 | 3,04 | 18,14 | 31,47 | 16,67 | 0,73 |
| 101/М/ССЖ | Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне | 200 | 4,91 | 6,88 | 12,95 | 133,56 | 0,23 | 10,3 | 167,48 | 1,96 | 13,84 | 82,71 | 33,2 | 1,26 |
| 232/М/СД | Рыба запеченная | 90 | 19,27 | 4,69 | 6,49 | 145,23 | 0,16 | 0,57 | 11,3 | 1,66 | 51,9 | 306,49 | 73,22 | 1,27 |
| 142/М/СД | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150 | 3 | 3,24 | 22,68 | 132,5 | 0,17 | 27,29 | 148,48 | 1,07 | 24,56 | 88,5 | 34,54 | 1,3 |
| 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 "Иодовый" | 60 | 4,02 | 0,72 | 31,74 | 149,4 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 800 | 32,37 | 21,72 | 81,40 | 653,46 | 0,62 | 58,16 | 394,8 | 7,79 | 115,84 | 515,17 | 162,83 | 4,66 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 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 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 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 | | 1 820 | 70,69 | 45,02 | 184,20 | 1455,15 | 0,97 | 99,21 | 547,17 | 9,4 | 899,77 | 1174,89 | 312,34 | 14,11 |

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 173/М/СД | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" | 200 | 8,15 | 6,26 | 31,5 | 215,18 | 0,22 | 1,39 | 24,2 | 0,47 | 151,39 | 228,7 | 26,68 | 1,56 |
| 210/М/СД | Омлет белковый | 50 | 5,3 | 3,21 | 1,11 | 54,39 | 0,01 | 0,18 | 1,4 | 1,32 | 22,3 | 24,77 | 5,99 | 0,11 |
| 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 "Иодовый" | 40 | 2,68 | 0,48 | 21,16 | 99,6 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 19,87 | 14,41 | 55,65 | 434,07 | 0,24 | 4,58 | 69,3 | 1,88 | 313,44 | 338,25 | 43,16 | 2,68 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 №1 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/М/ССЖ | Салат из овощей с кукурузой | 60 | 0,85 | 2,19 | 2,8 | 34,5 | 0,02 | 15,82 | 20,74 | 1,02 | 17,1 | 18,42 | 9,44 | 0,36 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 200 | 6,7 | 4,42 | 15,42 | 128,49 | 0,27 | 9,5 | 161,52 | 1,49 | 27,56 | 89,21 | 30,16 | 1,92 |
| 266/М/СД | Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 19,62 | 11,87 | 1,0 | 191,96 | 0,13 | 1,1 | 22,5 | 1,14 | 14,59 | 209,04 | 30,50 | 2,22 |
| 309/М/ССЖ | Каша перловая с овощами | 150 | 4,94 | 2,58 | 33,27 | 177,22 | 0,09 | 19,65 | 49,74 | 1,66 | 28,64 | 122,75 | 27,5 | 1,28 |
| 342/М/СД | Морс из брусники (сироп стевии) | 200 | 0,14 | 0,1 | 3,24 | 15,6 | | 3 | 1,6 | 0,2 | 5 | 3,2 | 1,4 | 0,08 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 50 | 3,35 | 0,6 | 26,45 | 124,5 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 765 | 35,60 | 21,76 | 82,15 | 672,27 | 0,51 | 49,07 | 256,1 | 5,51 | 92,89 | 442,62 | 99 | 5,86 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 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 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 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 | | 1 790 | 64,17 | 43,09 | 183,46 | 1400,86 | 0,96 | 85,89 | 382,39 | 8,66 | 716,47 | 1029,82 | 218,85 | 15,89 |

День: суббота
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 | Подгарнировка из перца сладкого | 60 | 0,78 | 0,06 | 2,94 | 15,6 | 0,05 | 120 | 150 | 0,42 | 4,8 | 9,6 | 4,2 | 0,3 |
| 228/М/СД | Рыба припущенная (минтай) | 100 | 18,76 | 7,06 | | 138,9 | 0,13 | 0,59 | 11,8 | 2,99 | 48,67 | 283,62 | 64,99 | 0,96 |
| 311/М/СД | Картофель отварной в молоке | 150 | 3,44 | 4,58 | 21,88 | 142,8 | 0,16 | 25,39 | 29,25 | 0,18 | 51,54 | 101,38 | 33,09 | 1,18 |
| 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 "Иодовый" | 40 | 2,68 | 0,48 | 21,16 | 99,6 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 550 | 29,30 | 14,12 | 52,26 | 454,91 | 0,38 | 147,14 | 200,07 | 3,6 | 216,93 | 500,9 | 131,74 | 3,41 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 №1 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18/М/ССЖ | Салат зеленый с огурцами | 60 | 0,65 | 2,09 | 1,36 | 26,54 | 0,01 | 4,7 | 12,7 | 0,93 | 8,63 | 10,74 | 5,37 | 0,18 |
| 82/М/СД | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 200/10 | 210 | 1,72 | 5,15 | 8,34 | 87,24 | 0,05 | 16,2 | 168,1 | 1,93 | 36,1 | 45,51 | 19,98 | 0,89 |
| 254/М/СД | Печень жареная с маслом | 100 | 26,24 | 12,28 | 11,49 | 262,5 | 0,45 | 46,86 | 11666,5 | 2,65 | 17,34 | 468,44 | 32,19 | 10,02 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,43 | 1,68 | 29,12 | 157,08 | 0,22 | | 1,02 | 0,41 | 11,3 | 152,21 | 102,07 | 3,43 |
| 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 "Иодовый" | 50 | 3,35 | 0,6 | 26,45 | 124,5 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 770 | 38,55 | 21,96 | 82,28 | 683,06 | 0,74 | 71,76 | 11850,32 | 6 | 79,77 | 681,3 | 163,21 | 15,4 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 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 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 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 | | 1 840 | 76,55 | 43,00 | 180,20 | 1432,49 | 1,33 | 251,14 | 12107,38 | 10,87 | 606,84 | 1431,15 | 371,64 | 26,16 |

День: понедельник

Неделя: 2

| № реп. | 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 | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,03 |
| 71/М | Поджаренная из свежих помидоров | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 15 | 79,8 | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 214/М/СД | Омлет белковый с морковью | 150 | 10,47 | 2,19 | 7,08 | 90,47 | 0,05 | 3,59 | 1213,5 | 0,26 | 79,28 | 94,58 | 35,93 | 0,63 |
| 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 "Иодовый" | 70 | 4,69 | 0,84 | 37,03 | 174,3 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 22,42 | 16,37 | 53,06 | 452,42 | 0,14 | 20 | 1391,5 | 0,86 | 342,29 | 278,18 | 67,28 | 1,45 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 №1 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/М/ССЖ | Салат витаминный /2 вариант/ | 60 | 1,26 | 3,11 | 3,46 | 47,01 | 0,04 | 20,6 | 169,9 | 1,43 | 25,08 | 27,99 | 12,4 | 0,42 |
| 97/М/ССЖ | Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30 | 230 | 9,19 | 4,66 | 15,88 | 142,36 | 0,19 | 19,52 | 173,2 | 1,54 | 22,48 | 131,66 | 35,47 | 1,15 |
| 290/М/СД | Бефстроганов из куриного филе | 90 | 14,1 | 11,23 | 4,65 | 173,83 | 0,09 | 2,32 | 24,89 | 1,43 | 35,98 | 153,54 | 21,53 | 0,82 |
| 309/М/ССЖ | Каша перловая с овощами | 150 | 4,94 | 2,58 | 33,27 | 177,22 | 0,09 | 19,65 | 49,74 | 1,66 | 28,64 | 122,75 | 27,5 | 1,28 |
| 342/М/СД | Морс клюквенный (сироп стевии) | 200 | 0,1 | 0,04 | 2,34 | 12 | | 3 | 0,6 | 0,2 | 2,8 | 2,2 | 3 | 0,12 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 50 | 3,35 | 0,6 | 26,45 | 124,5 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 780 | 32,94 | 22,22 | 86,05 | 676,92 | 0,41 | 65,09 | 418,33 | 6,26 | 114,98 | 438,14 | 99,9 | 3,79 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 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 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 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 | | 1 805 | 64,06 | 45,51 | 184,77 | 1423,86 | 0,76 | 117,33 | 1866,82 | 8,39 | 767,41 | 965,27 | 243,87 | 12,59 |

День: вторник
Неделя: 2

| № реп. | 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 | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 173/М/СД | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 200 | 9,16 | 5,33 | 33,61 | 219,14 | 0,25 | 1,39 | 25,14 | 0,41 | 139,99 | 237,56 | 109,08 | 3,27 |
| 210/М/СД | Омлет белковый | 50 | 5,3 | 3,21 | 1,11 | 54,39 | 0,01 | 0,18 | 1,4 | 1,32 | 22,3 | 24,77 | 5,99 | 0,11 |
| 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 "Иодовый" | 40 | 2,68 | 0,48 | 21,16 | 99,6 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 24,26 | 15,39 | 62,16 | 485,74 | 0,31 | 2,84 | 78,76 | 1,82 | 406,21 | 443,63 | 149,78 | 4,5 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 №1 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/М/ССЖ | Салат овощной | 100 | 1,36 | 4,17 | 3,91 | 59,38 | 0,04 | 30,6 | 40,02 | 2,02 | 32,77 | 30,15 | 16,81 | 0,67 |
| 113/И | Свекольник со сметаной, 200/10 | 210 | 2,07 | 4,23 | 12,17 | 95,59 | 0,07 | 14,83 | 171,63 | 1,51 | 39,39 | 59,64 | 25,85 | 1,27 |
| 266/М/СД | Бифштекс рубленый (говядина) | 100 | 19,58 | 8,24 | 0,9 | 158,91 | 0,13 | 1,1 | | 1,09 | 13,39 | 207,54 | 30,47 | 2,21 |
| 142/М/СД | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 150 | 3 | 3,24 | 22,68 | 132,5 | 0,17 | 27,29 | 148,48 | 1,07 | 24,56 | 88,5 | 34,54 | 1,3 |
| 342/М/СД | Компот из свежих груш (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,12 | 5,72 | 25,2 | 0,01 | 2 | 0,8 | 0,16 | 7,6 | 6,4 | 4,8 | 0,92 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 60 | 4,02 | 0,72 | 31,74 | 149,4 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 820 | 30,19 | 20,72 | 77,12 | 620,98 | 0,42 | 75,82 | 360,93 | 5,85 | 117,71 | 392,23 | 112,47 | 6,37 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 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 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 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 | | 1 845 | 63,15 | 43,03 | 184,94 | 1401,24 | 0,94 | 110,9 | 496,68 | 8,94 | 834,06 | 1084,81 | 338,94 | 18,22 |

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,03 |
| 223/М/СД | Запеканка из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 110/50 | 160 | 21,52 | 6,96 | 20,12 | 234,5 | 0,10 | 7,52 | 31,98 | 0,68 | 177,73 | 268,68 | 49,95 | 1,15 |
| 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 |
| | Йогурт в инд.уп. | 90 | 2,52 | 1,44 | 12,6 | 80,25 | 0,03 | 0,45 | 9 | | 216 | 77,4 | 11,7 | 0,09 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 40 | 2,68 | 0,48 | 21,16 | 99,6 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 27,06 | 16,16 | 55,89 | 490,79 | 0,13 | 10,87 | 86,48 | 0,79 | 403,88 | 358,86 | 66,94 | 2,13 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 №1 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,51 | 4,06 | 1,94 | 46,37 | 0,02 | 5,7 | 4,8 | 1,83 | 12,05 | 19,93 | 8,05 | 0,32 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне | 200 | 4,7 | 4,44 | 15,42 | 120,68 | 0,2 | 9,2 | 161,52 | 1,93 | 26,56 | 69,23 | 27,66 | 1,63 |
| 231/М/СД | Поджарка из рыбы | 100 | 23,29 | 10,99 | 11,41 | 238,17 | 0,21 | 6,67 | 13,3 | 4,48 | 78,14 | 389,33 | 92,59 | 1,91 |
| 125/М/СД | 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 черной смородины (сироп стевии) | 200 | 0,2 | 0,08 | 1,47 | 8,8 | 0,01 | 40 | 3,4 | 0,14 | 7,2 | 6,6 | 6,2 | 0,26 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 50 | 3,35 | 0,6 | 26,45 | 124,5 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 760 | 35,15 | 20,79 | 81,96 | 657,87 | 0,63 | 92,57 | 187,67 | 8,54 | 140,55 | 575,22 | 170,22 | 5,52 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 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 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 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 | 70,91 | 43,87 | 183,51 | 1443,18 | 0,97 | 135,68 | 331,14 | 10,6 | 854,57 | 1183,03 | 313,85 | 15 |

День: четверг
Неделя: 2

| № реп. | 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 | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 173/М/СД | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с клюквой | 200 | 8,09 | 6,22 | 32,53 | 219,62 | 0,23 | 2,74 | 23,3 | 0,59 | 139,8 | 225,64 | 27,11 | 1,69 |
| 210/М/СД | Омлет белковый | 50 | 5,3 | 3,21 | 1,11 | 54,39 | 0,01 | 0,18 | 1,4 | 1,32 | 22,3 | 24,77 | 5,99 | 0,11 |
| 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 "Йодовый" | 40 | 2,68 | 0,48 | 21,16 | 99,6 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 23,19 | 16,28 | 61,08 | 486,22 | 0,29 | 4,19 | 76,92 | 2 | 406,02 | 431,71 | 67,81 | 2,92 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 №1 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 40/М/СД | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 1,86 | 3,25 | 10,82 | 80,45 | 0,09 | 12,75 | 509,85 | 1,52 | 18,23 | 55,32 | 24,61 | 0,77 |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10 | 210 | 1,77 | 4,21 | 7,91 | 77,19 | 0,06 | 24,9 | 168,48 | 1,47 | 36,38 | 43,61 | 18,08 | 0,63 |
| 290/М/СД | Гуляш из курицы | 100 | 21,34 | 12,5 | 7,69 | 224,01 | 0,13 | 1,9 | 15,4 | 1,36 | 19 | 221,75 | 33,27 | 1,28 |
| 6/И | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 150 | 1,63 | 1,34 | 7,36 | 49,79 | 0,07 | 24,5 | 71,3 | 0,91 | 26,1 | 40,85 | 20,87 | 0,94 |
| 388/М/СД | Напиток из шиповника (сироп стевии) | 200 | 0,54 | 0,22 | 9,33 | 51,84 | 0,01 | 160 | 130,72 | 0,61 | 9,6 | 2,72 | 2,72 | 0,48 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 70 | 4,69 | 0,84 | 37,03 | 174,3 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 830 | 31,83 | 22,36 | 80,14 | 657,58 | 0,36 | 224,05 | 895,75 | 5,87 | 109,31 | 364,25 | 99,55 | 4,1 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 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 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 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 | | 1 855 | 63,72 | 45,56 | 186,88 | 1438,32 | 0,86 | 260,48 | 1029,66 | 9,14 | 825,47 | 1044,91 | 244,05 | 14,37 |

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Поджаривание из пера сладкого | 60 | 0,78 | 0,06 | 2,94 | 15,6 | 0,05 | 120 | 150 | 0,42 | 4,8 | 9,6 | 4,2 | 0,3 |
| 261/М/СД | Печень, тушеная в соусе | 90 | 14,59 | 9,97 | 5,55 | 171,28 | 0,25 | 28,65 | 6560 | 3,85 | 11,69 | 258,83 | 17,23 | 5,67 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,43 | 1,68 | 29,12 | 157,08 | 0,22 | | 1,02 | 0,41 | 11,3 | 152,21 | 102,07 | 3,43 |
| 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 "Иодовый" | 30 | 2,01 | 0,36 | 15,87 | 74,7 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 530 | 27,45 | 14,01 | 59,76 | 476,67 | 0,56 | 149,81 | 6720,04 | 4,69 | 139,71 | 526,94 | 152,96 | 10,37 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 №1 | | 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 | 100 | 1,71 | 5,18 | 4,83 | 73,09 | 0,03 | 40,1 | 202,64 | 2,33 | 46,04 | 33,11 | 17,95 | 0,61 |
| 95/М/ССЖ | Рассольник домашний со сметаной 10% с мясом, 200/25/10 | 235 | 7,84 | 5,54 | 11,08 | 127,13 | 0,12 | 13,2 | 168,76 | 1,23 | 25,19 | 114,48 | 28,95 | 1,38 |
| 232/М/СД | Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 90/20 | 110 | 22,21 | 8,92 | 2,38 | 178,53 | 0,23 | 3,90 | 231,8 | 2,56 | 31,2 | 226,76 | 38,91 | 0,88 |
| 125/М/СД | 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 свежих яблок и апельсинов (сироп стевии) | 200 | 0,28 | 0,14 | 5,67 | 26,75 | 0,02 | 14,5 | 2,85 | 0,09 | 10,8 | 7,35 | 4,85 | 0,61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 60 | 4,02 | 0,72 | 31,74 | 149,4 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 855 | 39,16 | 21,12 | 80,97 | 674,25 | 0,59 | 102,7 | 610,7 | 6,37 | 129,87 | 471,83 | 126,38 | 4,88 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 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 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 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 | | 1 905 | 75,31 | 42,05 | 186,39 | 1445,44 | 1,36 | 284,75 | 7387,73 | 12,33 | 579,72 | 1247,72 | 356,03 | 22,6 |

День: суббота
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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,03 |
| 219/М/СД | Сырники из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 110/60 | 170 | 22,56 | 6,38 | 20,59 | 236,14 | 0,10 | 9,48 | 35,28 | 0,3 | 188,05 | 275,63 | 52,21 | 1,16 |
| 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 |
| | Йогурт в инд.уп. | 90 | 2,52 | 1,44 | 12,6 | 80,25 | 0,03 | 0,45 | 9 | | 216 | 77,4 | 11,7 | 0,09 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 30 | 2,01 | 0,36 | 15,87 | 74,7 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 30,21 | 16,97 | 55,73 | 509,74 | 0,17 | 11,23 | 99,28 | 0,38 | 526,66 | 446,03 | 78,01 | 1,38 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 №1 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/М/СД | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,2 | 2,19 | 9,28 | 62,32 | 0,02 | 10,2 | 2,94 | 1,01 | 31,44 | 34,3 | 18,54 | 1,67 |
| 98/М/ССЖ | Суп крестьянский с перловой крупой на мясном (говядина) бульоне со сметаной, 200/10 | 210 | 4 | 3,6 | 11,34 | 94,28 | 0,06 | 16,05 | 167,82 | 1,15 | 31,74 | 73,53 | 19,34 | 0,78 |
| 256/М/СД | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 17,71 | 12,57 | 2,47 | 193,92 | 0,62 | 4,53 | 80 | 1,84 | 12,64 | 185,64 | 27,28 | 2,7 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,43 | 1,68 | 29,12 | 157,08 | 0,22 | | 1,02 | 0,41 | 11,3 | 152,21 | 102,07 | 3,43 |
| 342/М/СД | Морс из брусники (сироп стевии) | 200 | 0,14 | 0,1 | 3,24 | 15,6 | | 3 | 1,6 | 0,2 | 5 | 3,2 | 1,4 | 0,08 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 50 | 3,35 | 0,6 | 26,45 | 124,5 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 810 | 32,83 | 20,74 | 81,90 | 647,7 | 0,92 | 33,78 | 253,38 | 4,61 | 92,12 | 448,88 | 168,63 | 8,66 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 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 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 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 | | 1 830 | 71,74 | 44,63 | 183,29 | 1451,96 | 1,3 | 77,25 | 409,65 | 6,26 | 928,92 | 1143,86 | 323,33 | 17,39 |