

Проект типового 12-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярск

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	Ca	P	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
176/М/ССЖ	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой с маслом, 200/5	205	7,25	6,4	37,8	237,9	0,24	6,25	209,82	0,51	90,67	166,52	53,35	1,54
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		510	20,11	17,88	75,09	546,59	0,44	9,26	357,64	1,04	324,27	416,15	103,94	5,11
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,15	5,15	3,87	68,22	0,06	66,1	186,76	2,92	26,53	23,83	16,73	0,81
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	2,14	4,77	9,49	90,27	0,07	32,54	225,7	1,56	43,74	53,11	23,04	0,84
232/М/Ц	Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30	120	16,9	4,16	13,5	162,8	0,15	8,59	340,3	1,88	56,0	269,99	70,74	1,29
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
342/М/ССЖ	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	64,06	0,01	5	1,15	0,1	10,67	7,93	6,75	0,63
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		860	29,01	23,80	100,85	744,77	0,69	143,03	792,45	6,97	261,52	568,75	203,12	7,1
Полдник														
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	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
	Печенье кокосовое	20	0,72	4,62	11,24	89,42								
Итого за Полдник		370	7,32	10,22	34,34	261,92	0,09	15	7,5	0,3	272	200,5	41,5	3,5
Итого за день		1 740	56,44	51,90	210,28	1553,28	1,22	167,29	1157,59	8,31	857,79	1185,4	348,56	15,71

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаривание 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/ССЖ	Омлет натуральный с маслом сливочным, 100/5	105	9,46	12,11	2,45	156,70	0,06	0,52	200,3	0,48	86,05	162,53	13,50	1,68
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
338/М	Апельсин	130	1,17	0,26	10,53	55,9	0,05	78	10,4	0,26	44,2	29,9	16,9	0,39
Итого за Завтрак		585	19,03	17,83	66,03	511,82	0,39	85,35	229,72	1,18	333,71	406,68	107,74	5,68
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	4,12	5,64	64,33	0,04	7,05	184,97	1,86	15,93	31,31	14,39	0,58
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	200	6,7	5,42	15,42	137,48	0,27	9,5	161,52	1,93	27,56	89,23	30,16	1,92
279/М/Ц	Тефтели из говядины с соусом томатным, 90/20	110	12,42	9,58	8,39	170,65	0,07	6	225,2	1,90	21,88	137,84	29,87	1,20
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		800	29,14	26,72	99,51	761,85	0,77	54,16	600,02	6,37	218,86	484,68	161,35	7,24
Полдник														
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
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
	Печенье рисовое	20	1	3,6	12,4	88								
Итого за Полдник		370	1,80	4,22	38,15	203,91	0,05	15,1	8	0,3	29,28	24,74	17,9	4,15
Итого за день		1 755	49,97	48,77	203,69	1477,58	1,21	154,61	837,74	7,85	581,85	916,1	286,99	17,07

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из перца сладкого	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	200	250	0,7	8	16	7	0,5
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	11,44	9,12	2,36	139,98	0,1	10,85	153,2	2,87	14,87	129,18	26,93	1,63
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22		23,5	0,45	11,94	150,65	100,07	3,37
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		590	23,42	16,98	74,13	550,46	0,56	240,95	451,83	4,33	113,41	392,63	174,21	7,96
Обед														
43/М/ССЖ	Салат овощной	100	1,39	5,18	4,09	69,45	0,04	30,25	51,25	2,52	31,15	32,33	18,37	0,74
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,66	3	20,22	122,42	0,08	10	162,44	1,04	12,43	71,94	23,81	0,74
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	20,41	11,94	29,34	305,62	0,28	50,3	550,3	2,32	52,24	263,69	69,78	2,58
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		820	31,08	23,74	99,70	741,44	0,62	130,55	767,57	6,3	210,71	496,88	168,56	6,48
Полдник														
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	Печенье из гречневой муки	20	3,02	1,16	3,82	37,52	0,03	0,29	1,52	0,59	10,01	17,8	11,23	0,39
Итого за Полдник		370	11,07	6,91	43,32	287,52	0,17	16,69	71,52	1,19	262,01	239,8	102,23	1,49
Итого за день		1 780	65,57	47,63	217,15	1579,42	1,35	388,19	1290,92	11,82	586,13	1129,31	445	15,93

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом ягодным, 120/30	150	19,97	12,59	27,77	312,88	0,08	4,27	77,25	0,35	182,82	255,09	36,7	0,67
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Хлеб безглютеновый	40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12		0,09	0,15	54,52	66,16	26,16	1,14
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		540	25,37	16,25	75,20	561,72	0,25	12,6	93,16	1,16	338,32	403,89	93,1	6,17
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
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	2,14	4,77	9,49	90,27	0,07	32,54	225,7	1,56	43,74	53,11	23,04	0,84
232/М/Ц	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 90/30	120	21,20	9,55	11,21	217,78	0,24	8,97	359,7	3,04	36,3	228,25	45,44	1,09
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
Итого за Обед		870	34,02	28,45	99,26	798,52	0,79	89,77	679,73	8,22	267,51	557,22	182,18	6,49
Полдник														
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Печенье кокосовое	20	0,72	4,62	11,24	89,42								
Итого за Полдник		370	1,52	5,09	37,74	205,33	0,03	7,6	3,5	0,6	33,78	32,24	22,4	4,3
Итого за день		1 780	60,91	49,79	212,20	1565,57	1,07	109,97	776,39	9,98	639,61	993,35	297,68	16,96

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	Ca	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
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 190/5/5	200	4,88	5,99	40,53	236,03	0,06	1,04	40,1	0,27	102,96	128,03	29,38	0,5
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		505	17,74	17,47	77,82	544,72	0,26	4,05	187,92	0,8	336,56	377,66	79,97	4,07
Обед														
43/И	Салат из овощей с кукурузой	60	0,78	2,16	2,55	33,06	0,02	14,49	26,28	1,04	15,42	17,98	9,62	0,38
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	200	6,7	5,42	15,42	137,48	0,27	9,5	161,52	1,93	27,56	89,23	30,16	1,92
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	11,44	9,12	2,36	139,98	0,1	10,85	153,2	2,87	14,87	129,18	26,93	1,63
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
Итого за Обед		760	27,36	23,92	99,81	731,08	0,62	37,84	365,25	6,54	160,37	423,29	136,21	6,4
Полдник														
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
	Печенье рисовое	20	1	3,6	12,4	88								
Итого за Полдник		370	8,35	8,90	32,95	254,5	0,1	90	12	0,3	299	218,5	47,5	0,65
Итого за день		1 635	53,45	50,29	210,58	1530,3	0,98	131,89	565,17	7,64	795,93	1019,45	263,68	11,12

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаривание 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/ССЖ	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным, 100/5	105	17,55	6,80	0,11	132,08	0,12	0,55	47,0	0,41	47,02	266,63	60,61	0,90
311/М/ССЖ	Картофель отварной в молоке	150	3,43	7,05	21,92	165,33	0,16	25,39	46,35	0,24	51,52	102,13	33,06	1,18
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		665	26,90	16,59	70,72	548,44	0,55	214,04	278,48	1,58	216,94	492,16	149,08	4,94
Обед														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	100	0,99	3,14	2,12	40,25	0,02	5,5	5,5	1,38	10,45	16,79	7,77	0,28
82/М/Ц	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	1,67	6,67	10,12	107,85	0,05	17,34	184,9	2,41	39,7	46,59	20,56	0,95
254/М/Ц	Печень жареная с маслом	90	19,14	8,31	9,53	191,31	0,32	34,65	8637	1,01	11,39	336,4	20,68	7,27
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22		23,5	0,45	11,94	150,65	100,07	3,37
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		830	33,72	27,10	98,90	780,41	0,83	61,49	8853,08	5,61	187,57	677,15	203,08	14,91
Полдник														
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
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
	Печенье из гречневой муки	20	3,02	1,16	3,82	37,52	0,03	0,29	1,52	0,59	10,01	17,8	11,23	0,39
Итого за Полдник		370	3,82	1,78	29,57	153,43	0,08	15,39	9,52	0,89	39,29	42,54	29,13	4,54
Итого за день		1 865	64,44	45,47	199,19	1482,28	1,46	290,92	9141,08	8,08	443,8	1211,85	381,29	24,39

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	Ca	P	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	Подгарнировка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
214/М/ССЖ	Омлет с морковью	150	9,25	8,21	6,91	139,61	0,1	4,26	1764,9	0,71	79,94	177,73	40,47	2,09
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
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 Завтрак		690	16,65	19,82	70,20	536,88	0,42	44,36	1951,08	2,09	232,98	353,79	128,82	9,3
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	3,11	3,9	48,91	0,04	16,2	209,9	1,43	23,05	28,57	13,01	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
323/К/ССЖ	Курица по-тайски	250	18,53	12,79	38,29	340,46	0,14	11,85	360,4	0,62	43,31	231,56	53,66	1,75
342/М/ССЖ	Морс клюквенный, 200/11	200	0,1	0,04	11,72	49,49		3	0,6	0,2	3,13	2,2	3	0,15
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
Итого за Обед		800	33,86	23,59	99,58	749,14	0,56	50,57	744,25	4,04	183,35	501,06	148,18	5,32
Полдник														
	Ацидофилин	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	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
	Печенье кокосовое	20	0,72	4,62	11,24	89,42								
Итого за Полдник		370	7,12	10,22	33,94	265,92	0,13	16,4	47,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 860	57,63	53,63	203,72	1551,94	1,11	111,33	2742,83	6,43	680,33	1051,35	318,5	18,12

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	Ca	P	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
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы, 190/5/5	200	8,69	7,78	44,1	281,99	0,25	1,3	46	0,3	136,35	208,3	55,61	1,49
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Хлеб безглютеновый	40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12		0,09	0,15	54,52	66,16	26,16	1,14
338/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		555	17,87	15,62	84,18	557,93	0,44	62,24	110,11	0,79	429,35	431,1	112,26	3,99
Обед														
43/М/ССЖ	Салат овощной	60	1,73	6,01	2,13	69,93	0,03	16,05	42,97	2,39	21,67	31,53	9,97	0,56
113/И	Свекольник со сметаной, 200/10	210	2,08	3,75	12,14	91,26	0,07	16,42	188,43	1,12	40,19	60,76	26,75	1,32
260/М/Ц	Гуляш из говядины	90	13,77	8,01	5,97	154,47	0,1	4,65	19,95	1,88	12,59	151,04	25,93	1,66
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22		23,5	0,45	11,94	150,65	100,07	3,37
342/М/ССЖ	Компот из свежих плодов (груша), 200/11	200	0,16	0,12	15,1	62,69	0,01	2	0,8	0,16	7,93	6,4	4,8	0,95
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		790	29,50	26,71	97,57	756,66	0,64	39,12	275,83	6,28	201,68	522,7	217,92	9,99
Полдник														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Печенье рисовое	20	1	3,6	12,4	88								
Итого за Полдник		370	1,80	4,07	38,90	203,91	0,03	7,6	3,5	0,6	33,78	32,24	22,4	4,3
Итого за день		1 715	49,17	46,40	220,65	1518,5	1,11	108,96	389,44	7,67	664,81	986,04	352,58	18,28

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/Ц	Залепанка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	19,22	13,16	26,48	308,23	0,07	4,3	85,3	0,36	178,23	244,71	33,43	0,69
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб безглютеновый	40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12		0,09	0,15	54,52	66,16	26,16	1,14
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 Завтрак		540	23,06	15,58	70,68	529,21	0,24	22,15	93,39	0,82	264,83	337,15	78,33	6,03
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
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
231/М/Ц	Поджарка из рыбы	90	19,14	8,22	9,87	192,05	0,16	5,97	11,3	3,53	64,48	309,9	72,27	1,38
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,46	4,82	32,78	188,83	0,06	4	427	0,36	19,26	88,7	31,33	0,78
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		780	32,62	26,79	104,34	796,44	0,65	65,87	612,24	6,77	224,38	616,96	191,14	5,79
Полдник														
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Печенье из гречневой муки	20	3,02	1,16	3,82	37,52	0,03	0,29	1,52	0,59	10,01	17,8	11,23	0,39
Итого за Полдник		370	9,62	6,61	27,67	210,02	0,1	7,79	4,52	1,19	286,51	225,8	57,23	4,04
Итого за день		1 690	65,30	48,98	202,69	1535,67	0,99	95,81	710,15	8,78	775,72	1179,91	326,7	15,86

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	Ca	P	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
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 190/5/5	200	8,86	7,68	36,69	251,76	0,24	1,3	45,44	0,53	132,22	231,86	108,11	3,29
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		560	15,20	19,17	86,11	584,01	0,45	12,13	108,38	1,09	294,62	392,55	164,7	7,95
Обед														
77/М/ССЖ	Салат картофельный с сельдью	100	5,08	4,74	13,04	115,39	0,1	16	8,4	0,86	23,14	92,57	32,64	1,01
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	2,14	4,77	9,49	90,27	0,07	32,54	225,7	1,56	43,74	53,11	23,04	0,84
290/М/Ц	Гуляш из курицы	100	14,9	11,45	5,54	183,23	0,09	6,5	40,32	2,38	14,1	145,52	21,84	0,87
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/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб безглютеновый	100	6,73	4,65	41,25	237,94	0,27		0,24	0,36	139,32	152,82	65,12	2,68
Итого за Обед		860	31,02	27,17	95,39	765,95	0,61	239,54	476,68	6,68	256,33	487,59	166,23	6,85
Полдник														
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Печенье кокосовое	20	0,72	4,62	11,24	89,42								
Итого за Полдник		370	1,58	5,10	37,95	207,71	0,03	10,4	3,5	0,61	36,58	33,78	23,24	4,35
Итого за день		1 790	47,80	51,44	219,45	1557,67	1,09	262,07	588,56	8,38	587,53	913,92	354,17	19,15

День:
Неделя:

№ 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	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
254/М/Ц	Печень жареная с маслом	90	19,14	8,31	9,53	191,31	0,32	34,65	8637	1,01	11,39	336,4	20,68	7,27
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	2,99	5,45	17,56	132,48	0,13	40,25	723,34	2,59	44,63	85,53	41,31	1,39
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		550	27,15	16,26	66,83	528,3	0,66	195	9510,96	4,22	137,62	527,82	105,89	11,33
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, 200/10	210	1,7	3,76	11,05	85,58	0,08	13,19	172,26	1,03	22,19	51,03	19,75	0,72
232/М/Ц	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 90/30	120	21,20	9,55	11,21	217,78	0,24	8,97	359,7	3,04	36,3	228,25	45,44	1,09
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок и апельсинов, 200/11	200	0,28	0,14	15,05	64,24	0,02	14,5	2,85	0,09	11,13	7,35	4,85	0,64
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		860	33,72	26,13	99,58	776,99	0,76	105,02	764,22	6,97	263,84	542,84	173,52	6,49
Полдник														
	Ацидофилин	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	Печенье рисовое	20	1	3,6	12,4	88								
Итого за Полдник		370	9,05	9,35	51,90	338	0,14	16,4	70	0,6	252	222	91	1,1
Итого за день		1 780	69,92	51,74	218,31	1643,29	1,56	316,42	10345,18	11,79	653,46	1292,66	370,41	18,92

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом молочным сладким, 120/50	170	20,63	14,64	25,91	325,95	0,08	0,85	91,75	0,32	204,19	272,65	34,4	0,58
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		520	25,77	17,32	71,66	561,38	0,3	68,95	126,88	0,83	317,79	386,45	85,62	3,14
Обед														
54/М/ССЖ	Салат из свеклы с яблоками	100	1,15	5,2	12,32	101,51	0,02	10,2	3,09	2,34	30,48	32,76	17,89	1,72
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,56	3,71	8,84	75,54	0,06	16,44	171,68	1,01	28,8	44,09	17,04	0,63
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	11,44	9,12	2,36	139,98	0,1	10,85	153,2	2,87	14,87	129,18	26,93	1,63
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22		23,5	0,45	11,94	150,65	100,07	3,37
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
Итого за Обед		840	26,73	27,39	102,57	772,34	0,64	40,49	353,27	7,19	212,2	497,49	220,03	9,86
Полдник														
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
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
	Печенье из гречневой муки	20	3,02	1,16	3,82	37,52	0,03	0,29	1,52	0,59	10,01	17,8	11,23	0,39
Итого за Полдник		370	3,88	1,79	29,78	155,81	0,08	18,19	9,52	0,9	42,09	44,08	29,97	4,59
Итого за день		1 730	56,38	46,50	204,01	1489,53	1,02	127,63	489,67	8,92	572,08	928,02	335,62	17,59