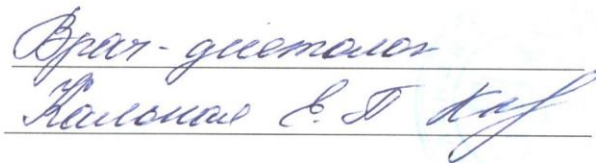


УТВЕРЖДАЮ

ИП  Р.А.Пономаренко

«26» июня 2023 г

Разработано совместно с врачом-диетологом


Врач-диетолог
Колесникова Е.Д. Каз

« _____ » _____ 2023

СОГЛАСОВАНО

Директор


«26» июня 2023 г



10- дневное цикличное диетическое меню приготавливаемых блюд

(безглютеновая диета)

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2023 г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,58	10,40	40,27	277,63	0,05	0,50	0,06	0,40	0,14	0,12	103,72	30,12	126,70	0,47	182,79	9,16	0,02	0,01	174	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	75	9,00	2,25	39,00	210,00	0,32	0,00	0,00	0,60	0,00	0,15	15,00	150,00	223,50	5,03	285,00	2,48	0,02	0,01	101	2022	
Итого за прием пищи:	500	18,28	25,33	89,40	657,89	0,38	0,65	0,18	1,27	0,29	0,34	264,38	190,77	433,78	6,34	505,72	11,64	0,05	0,02			
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011	
ГУЛЯШ	90	13,29	15,41	2,04	200,29	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	11,56	17,03	116,59	1,78	310,60	6,04	0,04	0,00	260	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,15	21,44	145,32	0,12	10,40	0,03	0,24	0,08	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	764,98	8,55	0,03	0,00	312	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	10,80	2,70	46,80	252,00	0,39	0,00	0,02	0,00	0,00	0,18	18,00	180,00	268,20	6,03	342,00	2,97	0,02	0,01	101	2022	
Итого за прием пищи:	840	30,08	29,13	95,35	766,63	0,64	37,32	0,42	5,25	0,08	0,45	138,59	268,06	536,68	10,86	1 987,57	25,08	0,12	0,01			
Полдник																						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	13,77	12,18	6,62	193,56	0,05	0,31	0,12	0,63	0,52	0,28	115,63	18,80	180,68	0,89	144,52	3,99	0,02	0,02	55	2023	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021	
Итого за прием пищи:	300	13,94	12,18	16,67	234,42	0,05	0,35	0,12	0,63	0,52	0,29	128,09	24,20	187,36	1,56	167,75	3,99	0,02	0,02			
Всего за день:		62,30	66,64	201,42	1 658,94	1,07	38,32	0,72	7,15	0,89	1,08	531,06	483,03	1 157,82	18,76	2 661,04	40,72	0,19	0,05			

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	10,29	21,40	0,22	234,53	0,09	0,09	0,03	2,17	0,10	0,07	8,55	11,77	91,84	1,21	196,04	4,56	0,03	0,00	271	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,00	38,52	260,43	0,18	0,00	0,04	1,67	0,14	0,03	20,07	43,05	119,76	1,55	120,54	2,53	0,01	0,00	171,4	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	50	6,00	1,50	26,00	140,00	0,22	0,00	0,00	0,40	0,00	0,10	10,00	100,00	149,00	3,35	190,00	1,65	0,01	0,00	101	2022	
Итого за прием пищи:	555	24,76	37,44	89,56	775,56	0,52	8,29	0,18	4,24	0,24	0,25	77,22	171,82	396,80	9,33	935,58	10,74	0,05	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,60	2,86	19,20	117,00	0,13	12,00	0,20	0,20	0,00	0,00	25,00	32,00	78,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	92	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,59	22,63	30,78	397,38	0,08	2,11	0,26	3,79	0,00	0,13	22,02	37,76	187,03	1,80	279,90	6,66	0,12	0,02	291	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	80	9,60	2,40	41,60	224,00	0,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,16	16,00	160,00	238,40	5,36	304,00	2,64	0,02	0,01	101	2022	
Итого за прием пищи:	860	32,21	31,94	116,40	882,31	0,59	26,48	0,49	6,21	0,00	0,34	110,86	254,68	543,71	11,96	1 052,75	15,37	0,16	0,03			
Полдник																						
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	25	3,00	0,75	13,00	70,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	5,00	50,00	74,50	1,68	95,00	0,83	0,01	0,00	101	2022	
Итого за прием пищи:	365	14,49	10,29	30,68	279,06	0,22	61,04	0,15	1,03	0,89	0,44	262,92	89,75	311,05	3,05	640,35	28,88	0,05	0,01			
Всего за день:		71,46	79,67	236,64	1 936,93	1,33	95,81	0,82	11,48	1,13	1,03	451,00	516,25	1 251,56	24,34	2 628,68	54,99	0,26	0,04			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	5,25	75,66	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	2,73	0,01	0,00	103	2023
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	170	17,59	22,63	30,78	397,38	0,08	2,11	0,26	3,79	0,00	0,13	22,02	37,76	187,03	1,80	279,90	6,66	0,12	0,02	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	50	6,00	1,50	26,00	140,00	0,22	0,00	0,00	0,40	0,00	0,10	10,00	100,00	149,00	3,35	190,00	1,65	0,01	0,00	101	2022
Итого за прием пищи:	520	25,19	29,23	71,71	651,74	0,32	27,41	0,26	6,31	0,00	0,25	82,32	153,92	367,04	5,74	731,36	11,04	0,14	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	4,45	0,03	0,00	102	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	12,23	22,43	0,04	250,80	0,09	0,00	0,02	1,91	0,08	0,08	6,44	13,31	105,98	1,40	228,87	5,10	0,04	0,00	269	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,00	38,52	260,43	0,18	0,00	0,04	1,67	0,14	0,03	20,07	43,05	119,76	1,55	120,54	2,53	0,01	0,00	171	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	60	7,20	1,80	31,20	168,00	0,26	0,00	0,01	0,00	0,00	0,12	12,00	120,00	178,80	4,02	228,00	1,98	0,01	0,01	101	2022
Итого за прием пищи:	815	33,15	38,93	111,11	926,80	0,77	23,65	0,42	7,88	0,22	0,33	103,67	230,06	513,77	12,33	1 464,82	17,26	0,09	0,01		
Полдник																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	25	3,00	0,75	13,00	70,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	5,00	50,00	74,50	1,68	95,00	0,83	0,01	0,00	101	2022
Итого за прием пищи:	350	12,56	18,58	32,69	351,16	0,19	6,15	0,16	0,63	0,15	0,35	361,20	89,65	311,40	4,01	556,70	19,83	0,03	0,00		
Всего за день:		70,90	86,74	215,51	1 929,70	1,28	57,21	0,84	14,82	0,37	0,93	547,19	473,63	1 192,21	22,08	2 752,88	48,13	0,26	0,03		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКА МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	8,03	11,16	42,53	303,38	0,17	0,50	0,06	1,45	0,14	0,12	112,06	46,73	169,81	1,38	241,20	10,71	0,01	0,00	173	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	30	3,60	0,90	15,60	84,00	0,13	0,00	0,00	0,24	0,00	0,06	6,00	60,00	89,40	2,01	114,00	0,99	0,01	0,00	101	2022
Итого за прием пищи:	570	17,16	16,95	78,25	536,54	0,35	10,54	0,17	3,13	1,03	0,36	166,44	124,48	346,44	7,17	712,78	21,75	0,05	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	16,15	18,03	17,23	296,14	0,13	9,23	0,02	3,09	0,00	0,15	19,39	37,57	175,23	2,75	871,09	11,21	0,07	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	80	9,60	2,40	41,60	224,00	0,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,16	16,00	160,00	238,40	5,36	304,00	2,64	0,02	0,01	101	2022
Итого за прием пищи:	760	28,38	26,24	83,12	683,16	0,54	25,49	0,30	5,54	0,00	0,39	108,60	234,88	489,99	9,97	1 655,68	21,98	0,13	0,01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	13,77	12,18	6,62	193,56	0,05	0,31	0,12	0,63	0,52	0,28	115,63	18,80	180,68	0,89	144,52	3,99	0,02	0,02	55	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	300	19,37	17,18	15,64	306,58	0,11	1,71	0,17	0,63	0,52	0,62	355,63	46,80	370,68	0,89	436,52	3,99	0,06	0,02		
Всего за день:		64,91	60,37	177,01	1 526,28	1,00	37,74	0,64	9,30	1,55	1,37	630,67	406,16	1 207,11	18,03	2 804,98	47,72	0,24	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	9,84	16,60	0,13	189,04	0,02	0,04	0,02	2,23	0,08	0,06	10,16	10,15	83,96	1,22	179,88	3,94	0,03	0,00	270	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,48	8,01	36,39	231,65	0,03	0,00	0,04	0,43	0,14	0,02	13,54	24,00	70,68	0,51	52,45	0,71	0,02	0,01	171,2	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	50	6,00	1,50	26,00	140,00	0,22	0,00	0,00	0,40	0,00	0,10	10,00	100,00	149,00	3,35	190,00	1,65	0,01	0,00	101	2022
Итого за прием пищи:	555	21,46	31,65	87,34	701,29	0,30	8,24	0,17	3,06	0,22	0,23	72,30	151,15	339,84	8,30	851,33	8,30	0,06	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И ТОМАТОМ	250	2,78	2,87	23,85	132,88	0,08	6,74	0,21	1,30	0,00	0,06	24,06	29,11	68,98	1,01	476,97	4,78	0,03	0,00	4	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,45	18,53	15,20	285,90	0,12	8,47	0,40	2,88	0,00	0,16	28,30	36,82	161,09	2,06	676,72	9,70	0,11	0,01	289	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	10,80	2,70	46,80	252,00	0,39	0,00	0,02	0,00	0,00	0,18	18,00	180,00	268,20	6,03	342,00	2,97	0,02	0,01	101	2022
Итого за прием пищи:	750	33,55	28,66	95,47	780,90	0,66	22,47	0,69	4,24	0,00	0,73	300,16	279,53	694,47	9,70	1 843,09	19,25	0,21	0,02		
Полдник																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,16	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	25	3,00	0,75	13,00	70,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	5,00	50,00	74,50	1,68	95,00	0,83	0,01	0,00	101	2022
Итого за прием пищи:	350	13,06	18,48	30,49	347,16	0,21	61,15	0,17	0,49	0,15	0,35	376,20	90,65	318,40	2,31	598,70	20,83	0,04	0,00		
Всего за день:		68,07	78,79	213,30	1 829,35	1,17	91,86	1,03	7,79	0,37	1,31	748,66	521,33	1 352,71	20,31	3 293,12	48,38	0,31	0,03		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,59	22,63	30,78	397,38	0,08	2,11	0,26	3,79	0,00	0,13	22,02	37,76	187,03	1,80	279,90	6,66	0,12	0,02	291	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	2021
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	50	6,00	1,50	26,00	140,00	0,22	0,00	0,00	0,40	0,00	0,10	10,00	100,00	149,00	3,35	190,00	1,65	0,01	0,00	101	2022
Итого за прием пищи:	520	28,41	32,65	82,52	736,82	0,35	6,51	0,28	6,85	0,00	0,37	176,38	177,35	464,75	6,83	923,10	24,10	0,15	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,60	2,86	19,20	117,00	0,13	12,00	0,20	0,20	0,00	0,00	25,00	32,00	78,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	92	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	10,29	21,40	0,22	234,53	0,09	0,09	0,03	2,17	0,10	0,07	8,55	11,77	91,84	1,21	196,04	4,56	0,03	0,00	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,73	36,96	267,90	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	2,20	0,01	0,00	171,1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	60	7,20	1,80	31,20	168,00	0,26	0,00	0,01	0,00	0,00	0,12	12,00	120,00	178,80	4,02	228,00	1,98	0,01	0,01	101	2022
Итого за прием пищи:	815	30,94	36,11	110,06	887,83	0,75	31,09	0,38	7,24	0,24	0,35	85,61	304,59	558,44	14,05	1 092,86	11,94	0,05	0,01		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	9,67	8,97	3,21	134,16	0,03	0,24	0,06	1,18	0,18	0,18	84,30	12,70	124,03	0,45	73,76	1,70	0,02	0,01	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	10,24	9,27	23,56	222,02	0,05	5,28	0,06	1,54	0,18	0,22	115,76	30,10	146,71	3,12	251,99	2,70	0,03	0,01		
Всего за день:		69,59	78,03	216,14	1 846,67	1,15	42,88	0,72	15,63	0,42	0,94	377,75	512,04	1 169,90	24,00	2 267,95	38,74	0,23	0,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	676,73	737,35	2 060,60	17 635,06	11,76	603,41	7,40	106,80	6,72	11,27	#####	#####	12 390,38	#####	#####	731,49	3,62	0,39
Среднее значение за период	67,67	73,74	206,06	1 763,51	1,18	60,34	0,74	10,68	0,67	1,13	577,21	490,54	1 239,04	20,78	2 895,52	73,15	0,36	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	37,6	47,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	534	824	353

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлебцы гречневые в пересчете на хлеб	138	165	155	123	130	135	110	135	165	165	110	1393	139		100	16,3	4,1	70,8	380,8
Мука	9	30,4	18,4	47,2	65,1	20	28,6	34,1	50,7	20,6	61,3	376,4	37,6	28,6	418				
Крупа (злаки), бобовые	27	42	96	15	66,6	116	47,6	39,6	51,4	65,6	106,3	646,1	64,6	37,6	239	6,5	1,3	42,6	207,4
Макаронные изделия	9													-9	0				
Картофель	112,2	148,4	113	181	128,4	50	117,2	241,4	161	147,6	113	1401	140,1	27,9	125	2,7	0,6	22,2	104,6
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	138,4	154,9	196,2	165,6	175,3	161,3	175,9	201,9	1698,8	169,9	1,9	101	2,6	1,7	10,7	66,1
Фрукты свежие	111		200	200	100	100	100	100	100	100	100	1100	110	-1	99	0,6	0,4	11,5	55,5
Фрукты сухие	9	25		20		20	25		20			110	11	2	122			0,6	2,7
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	12,1	51,6
Мясо	42	71,1	60,9	71,1		72,7	76,8	54,3		54,3	60,9	522,1	52,2	10,2	124	8,9	10,4		128,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6		117,8	81,6		67,2		69,9	81,6	499,7	50	29	238	8,8	8,9		115,4
Рыба	34,8				120				66			186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0
Молоко	180	119	200	300	24	200	95	244	109	200	100	1591	159	-21	88	4,3	3,8	9,2	88,8
Кисломолочные продукты	90			180			200		180	180		740	74	-16	82	2,1	1,9	3,3	41,8
Творог	30	61		138	47		61				47	354	35	5	118	6,3	3,1	1,0	59,2
Сыр	6	15				15		15	15	15		75	7,5	1,5	125	1,8	2,2		27,3
Сметана	6	5		36,1	7,5		5		9,4			63	6,3	0,3	105	0,2	0,9	0,2	12,6
Масло сливочное	18	29,8	17,4	9,8	14,6	24,4	14,6	32,9	24,6	24,4	17,5	210	21	3	117	0,1	17,0	0,1	153,5
Масло растительное	9	9,8	15,8	20,1	10,3	21,5	11,2	4,3	19	12,7	18,5	143,2	14,3	5,3	159		14,0		125,5
Яйцо	24	19,7	41,5	12,1	13,4		60		9,3		9,4	165,4	16,5	-7,5	69	2,1	1,9	0,1	25,2
Сахарный песок	18	29	10	22	21	12	26	10	34		20	184	18		100			19,6	78,1
Кондитерские изделия	6													-6	0				
Чай	0,6	1,8	0,9		1,8		0,9	0,9	0,9		0,9	8,1	0,8	0,2	135	0,2		0,4	1,9
Какао	0,6			6							6	6	0,6	-0,6	50	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1		0,3	1,5
Дрожжи	0,12	0,2			0,3		0,2		0,3		0,2	1,2	0,12		100	0,1			0,5
Крахмал	1,8													-1,8	0				
Соль	1,8	1,5	0,9	1	3,1	2,4	0,7	1,7	2,6	2,9	1,2	18	1,8		100				
Специи	1,2													-1,2	0				
																67,4	72,6	204,8	1 743,5