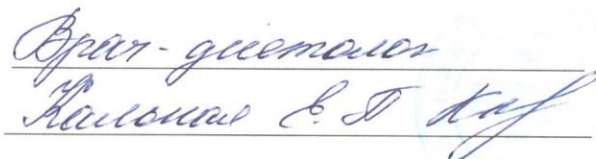


УТВЕРЖДАЮ

ИП  Р.А.Пономаренко
«26» июня 2023 г

Разработано совместно с врачом-диетологом

Врач-диетолог

«___» _____ 2023

СОГЛАСОВАНО

Директор 
«26» июля 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	Р, мг	Fe, мг	К, 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	25,09	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																							
	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		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	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		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	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		
СОК ФРУКТОВЫЙ	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		
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	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																							
	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		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	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		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	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		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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		
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	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																							
	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		
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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		
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	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		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	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		
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	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				
Итого за прием пищи:																							
		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				
Всего за день:																							

3 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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	25.79	18.40	9.34	314.14	0.05	0.28	0.11	0.25	0.22	0.30	202.98	31.94	276.28	1.03	190.30	1.75	0.04	0.03	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.10	2.47	16.15	95.45	0.01	0.12	0.01	0.07	0.02	0.10	82.89	9.18	59.13	0.05	109.50	2.10	0.01	0.00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.22	3.30	14.93	107.90	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.55	35.14	107.37	1.27	237.17	9.00	0.00	0.00	12	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	20	2.40	0.60	10.40	56.00	0.09	0.00	0.00	0.16	0.00	0.04	4.00	40.00	59.60	1.34	76.00	0.66	0.00	0.00	101	2022
Итого за прием пищи:	500	34.91	25.17	60.62	620.49	0.21	10.92	0.15	1.11	0.24	0.58	419.42	124.26	513.38	5.89	890.97	15.51	0.06	0.03		
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
БЕФСТРОГАНОВ	90	10.68	32.12	2.42	351.10	0.25	0.89	0.02	2.69	0.00	0.09	26.38	17.76	114.81	1.20	263.03	7.20	0.05	0.00	83	2023
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	2.96	10.58	20.96	195.86	0.12	10.77	0.02	3.99	0.00	0.09	28.03	29.38	80.80	1.38	726.59	7.64	0.04	0.00	145	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	27.70	48.33	105.21	978.94	0.86	24.40	0.28	8.04	0.00	0.44	118.55	266.45	557.99	10.22	1 894.09	24.39	0.15	0.01		
Полдник																					
БЛИНЧИКИ	80	0.76	5.94	0.55	58.76	0.00	0.00	0.03	1.17	0.19	0.03	7.26	1.40	11.19	0.15	9.30	1.21	0.00	0.00	399	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.40	1.65	10.77	63.63	0.01	0.08	0.01	0.05	0.01	0.06	55.26	6.12	39.42	0.04	73.00	1.40	0.01	0.00		
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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0.60	0.60	15.40	72.00	0.05	6.00	0.01	0.00	0.00	0.02	30.00	17.00	22.00	1.00	255.00	8.00	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	380	7.80	12.69	34.84	296.11	0.11	7.34	0.10	1.22	0.20	0.42	308.52	49.72	243.61	1.19	600.10	10.61	0.06	0.00		
Всего за день:		70.41	86.19	200.67	1 895.54	1.18	42.66	0.53	10.37	0.44	1.44	846.49	440.43	1 314.98	17.30	3 385.16	50.51	0.27	0.04		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп туры	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																					
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
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18,94	5,92	1,80	136,99	0,11	3,26	0,15	2,54	0,00	0,12	53,63	65,73	269,28	1,10	582,58	#####	0,76	0,02	81	2023
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
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:	560	29,60	12,83	70,94	516,71	0,49	23,66	0,19	3,24	0,08	0,36	132,65	212,25	542,61	9,04	1 862,16	#####	0,81	0,02		
Обед																					
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
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0,78	5,44	0,84	55,54	0,00	0,40	0,02	2,22	0,12	0,02	20,45	4,33	15,44	0,26	25,68	1,35	0,00	0,00	113	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20,90	21,04	0,38	274,03	0,06	1,94	0,10	0,27	0,00	0,15	21,41	20,72	178,02	1,75	247,11	7,17	0,14	0,02	288	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,33	1,09	0,81	17,95	0,00	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,60	2,07	5,57	0,08	34,51	0,95	0,00	0,00	331	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
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	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	41,11	45,04	95,26	934,88	0,62	7,13	0,31	7,16	0,26	0,50	120,18	322,34	646,51	12,76	1 078,35	14,31	0,17	0,03		
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 (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
Итого за прием пищи:	400	10,74	9,17	21,36	218,02	0,07	60,28	0,07	1,40	0,18	0,22	130,76	31,10	153,71	1,42	293,99	3,70	0,04	0,01		
Всего за день:		81,45	67,04	187,56	1 669,61	1,18	91,07	0,57	11,80	0,52	1,08	383,59	565,69	1 342,83	23,22	3 234,50	#####	1,02	0,06		

4

5 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																					
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
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
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	171,4	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	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	0,36	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									№ 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																						
КАША ВЯЗКАЯ 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			

7 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																							
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	0,00	71	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	12,45	16,48	0,97	201,89	0,04	0,59	0,07	0,24	0,08	0,11	30,59	13,13	114,95	0,99	160,32	5,83	0,08	0,01	0,01	297	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	0,00	312	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	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	0,00	101	2022	
Итого за прием пищи:	555	23,11	23,39	70,11	581,61	0,42	20,99	0,11	0,94	0,16	0,35	109,61	159,65	388,28	8,93	1 439,90	19,83	0,13	0,01				
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	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	0,00	92	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	0,00	270	2011	
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	0,01	3	2021	
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	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	24,83	25,64	94,47	708,28	0,49	28,98	0,68	3,13	0,15	0,25	83,12	206,99	435,20	8,45	751,18	9,37	0,07	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	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:		60,50	67,61	197,27	1 641,05	1,10	56,12	0,95	4,70	0,46	0,95	553,93	456,29	1 134,88	21,39	2 747,78	49,03	0,23	0,03				

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп туры	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 ВЯЗАКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,65	10,60	32,04	246,76	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	106,14	30,71	125,91	0,70	192,32	9,57	0,01	0,00	175	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	18,35	25,53	81,17	627,02	0,42	0,65	0,18	1,61	0,29	0,34	266,80	191,36	432,99	6,57	515,25	12,05	0,04	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
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
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,78	5,84	1,86	107,53	0,07	1,11	0,05	0,47	0,25	0,11	46,44	36,87	174,62	0,80	334,16	#####	0,42	0,01	240	2005
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	2,96	10,58	20,96	195,86	0,12	10,77	0,02	3,99	0,00	0,09	28,03	29,38	80,80	1,38	726,59	7,64	0,04	0,00	145	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:	885	32,87	29,60	103,42	816,92	0,78	41,83	0,34	10,65	0,25	0,46	185,53	296,11	634,26	10,76	2 137,62	#####	0,52	0,02		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	0,28	6,04	6,97	83,33	0,00	0,00	0,00	1,50	0,03	0,01	3,45	0,86	6,13	0,06	8,40	0,28	0,00	0,00	424	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	330	5,92	11,14	30,49	257,05	0,10	7,26	0,06	1,50	0,03	0,34	249,45	43,06	199,13	1,06	526,20	8,28	0,05	0,00		
Всего за день:		57,14	66,27	215,08	1 700,99	1,30	49,74	0,58	13,76	0,57	1,14	701,78	530,53	1 266,38	18,39	3 179,07	#####	0,61	0,03		

8

9 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 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	0.15	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 (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 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																						
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	K, 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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262791

Владелец Михеенко Анна Владимировна

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024