

УТВЕРЖДАЮ



Г.А. Пономаренко

« 3 » 20__ г

Разработано совместно с врачом-диетологом



Елена Павловна

« » 20__ г

СОГЛАСОВАНО



Директор

Ирина Мещерякова

« 20 » 20__ г

10- дневное цикличное диетическое меню приготавливаемых блюд

(безглютеновая диета)

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 20 24 г

1 день

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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			
																				В1, мг	С, мг	
Завтрак																						
Сыр (порция)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	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	2011		
Масло (порция)	10	0,05	8,25	0,06	74,80	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	0,00	2011		
Яйца вареные	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,10	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	0,01	209	2011		
Каша вязкая молочная из риса	200	5,58	10,40	40,27	277,63	0,05	0,50	0,40	0,14	103,72	30,12	182,70	0,47	126,70	9,16	0,02	0,01	0,01	174	2011		
Какао с молоком	200	4,22	3,30	14,93	107,90	0,03	0,52	0,00	0,00	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	9,00	0,00	0,00	0,00	12	2021		
Хлебцы гречневые	40	4,80	1,20	20,80	112,00	0,17	0,00	0,32	0,00	0,08	8,00	80,00	119,20	2,68	152,00	1,32	0,01	0,00	101	2022		
Итого за прием пищи:	505	23,09	32,07	76,35	688,23	0,28	1,13	1,80	0,18	5,53	378,39	154,86	499,72	5,50	643,01	27,53	0,06	0,02				
Обед																						
Овощи натуральные по сезону (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,23	0,00	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	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	62	2011		
Гуляш	90	13,29	15,41	2,04	206,67	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	11,56	17,03	116,59	1,78	310,60	6,04	0,00	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	10,40	41,22	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	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	0,18	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	773,01	0,64	37,32	0,42	5,25	0,08	138,59	268,06	536,68	10,86	1987,57	25,09	0,12	0,01				
Полдник																						
Ватрушка с творогом и изюмом	100	13,68	12,17	6,01	291,92	0,04	0,31	0,12	0,63	0,52	0,27	115,44	18,48	178,16	0,87	140,38	3,96	0,02	0,02	55	2023	
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
Итого за прием пищи:	300	14,68	12,37	26,21	377,92	0,06	4,31	0,12	0,63	0,52	129,44	26,48	192,16	3,67	380,38	5,96	0,02	0,02				
Всего за день:		67,85	73,57	197,91	1839,16	0,98	42,76	0,84	7,68	1,78	646,42	449,40	1228,56	20,03	3010,96	58,58	0,20	0,05				

2 день

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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			
																				В1, мг	С, 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		
Коплеты домашние с маслом сливочным (90%)	95	10,29	21,40	0,22	299,68	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 пшеничная	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	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	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:	525	20,16	36,34	63,44	709,41	0,37	4,29	0,18	4,00	0,24	0,17	65,50	105,62	293,40	4,52	582,48	7,75	0,04	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	19,36	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	82	2008	
Плов из птицы	170	14,40	8,90	30,40	259,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	6	2021	
Хлебцы гречневые	100	12,00	3,00	52,00	280,00	0,43	3,00	0,02	0,00	0,00	0,20	20,00	200,00	298,00	6,70	380,00	3,30	0,02	0,01	101	2022	
Итого за прием пищи:	780	31,02	18,41	116,62	753,43	0,57	14,37	0,22	1,79	0,00	0,23	76,84	248,92	405,28	9,30	570,85	7,37	0,03	0,01			
Полдник																						
Масло (порция)	10	0,05	8,25	0,06	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	
Сыр (порция)	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	
Молоко в промышленной упаковке	200	5,63	9,31	104,76	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 (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	
Хлебцы гречневые	25	3,00	0,75	13,00	70,00	0,11	0,00	0,00	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	12,76	18,88	37,79	376,16	0,22	7,15	0,17	0,27	0,15	0,34	372,20	94,85	317,40	3,01	656,70	26,83	0,03	0,00			
Всего за день:		63,94	73,63	217,85	1839,00	1,16	25,81	0,57	6,06	0,39	0,74	514,54	449,19	1016,08	16,83	1810,03	41,95	0,10	0,01			

3 день

Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, 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			
																				В1, мг	С, мг	
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	25,79	18,40	9,34	346,00	0,05	0,28	0,11	0,25	0,22	0,30	202,98	31,94	1,03	190,30	1,75	0,04	0,03	2005			
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	25	1,75	2,06	13,46	79,54	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	69,08	7,65	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00				
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	2,20	279,00	2,00	0,01	0,00	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	23,23	0,00	0,00	6	2021			
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	35	4,20	1,05	18,20	98,00	0,15	0,00	0,00	0,28	0,00	0,07	7,00	70,00	2,35	133,00	1,16	0,01	0,00	101			
Итого за прием пищи:	510	32,31	21,91	60,85	611,40	0,24	10,42	0,13	1,22	0,23	0,48	307,52	122,99	447,54	6,30	715,78	6,66	0,07	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	13,90	8,40	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,06	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4			
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	9,84	16,60	0,13	258,43	0,02	0,04	0,02	2,23	0,08	0,06	10,16	10,15	1,22	179,88	3,94	0,03	0,00	270			
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	2,96	10,58	20,96	206,13	0,12	10,77	0,92	3,99	0,00	0,09	28,03	29,38	1,38	726,59	7,64	0,04	0,00	145			
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	0,00	0,00	10				
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	6,03	342,00	2,97	0,02	0,01	101			
Итого за прием пищи:	845	27,11	32,70	103,18	900,17	0,63	23,70	0,40	6,64	0,11	0,42	110,83	261,17	534,02	1 810,57	21,86	0,14	0,01				
Полдник																						
БЛИНЧИКИ	80	0,76	5,94	0,55	171,00	0,00	0,00	0,03	1,17	0,19	0,03	7,26	1,40	0,15	9,30	1,21	0,00	0,00	389			
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	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	0,00	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00			
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			
Итого за прием пищи:	380	8,10	12,29	27,54	379,35	0,10	61,34	0,10	1,44	0,20	0,43	312,52	45,72	244,61	0,49	542,10	4,61	0,07	0,00			
Всего за день:		67,52	66,90	191,57	1 890,92	0,97	95,46	0,63	9,30	0,54	1,33	730,87	429,88	1 226,17	17,14	3 066,45	33,13	0,28	0,04			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, 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			
																				В1, мг	С, 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	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71			
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18,94	5,82	1,80	136,99	0,11	3,26	0,15	2,54	0,00	0,12	53,63	65,73	269,28	1,10	582,56	#####	0,76	0,02	81		
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		
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	389			
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	50	6,00	1,50	25,00	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			
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	80	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	2008			
СУП-ПАЦША ДОМАШНЯЯ	250	0,78	5,44	0,84	126,00	0,00	0,40	0,02	2,22	0,12	0,02	20,45	4,33	15,44	0,26	29,68	1,39	0,00	0,00			
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	90	15,99	17,20	1,68	235,53	0,05	1,48	0,07	0,81	0,00	0,12	20,02	17,09	139,74	1,44	212,30	5,80	0,11	0,02			
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	0,09	0,01			
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	8			
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			
Итого за прием пищи:	830	31,04	34,64	90,40	859,97	0,44	8,02	0,57	3,50	0,19	0,38	108,63	223,26	494,62	8,89	900,28	12,04	0,16	0,04			
Полдник																						
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	9,57	8,99	2,30	282,21	0,02	0,24	0,08	0,40	0,25	0,17	84,34	12,11	120,56	0,43	67,00	1,70	0,02	0,01			
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	8			
Итого за прием пищи:	300	9,74	8,99	12,35	323,07	0,02	0,28	0,08	0,40	0,25	0,18	96,80	17,51	127,24	1,10	90,23	1,70	0,02	0,01			
Всего за день:		70,38	56,46	173,69	1 899,75	0,95	31,96	0,84	7,14	0,52	0,92	338,08	453,02	1 164,47	19,03	2 852,67	#####	0,96	0,07			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, г	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 МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЯНОЙ КРУПЫ	200	6,77	10,71	54,02	0,07	13,73	1,60	0,14	0,13	103,23	24,17	117,65	1,35	210,66	8,18	0,00	29,37	174	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	0,04	0,52	0,00	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	6,00	0,40	9,80	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	2011	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	50	6,00	1,50	26,00	0,22	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	
Итого за прием пищи:	550	16,58	15,04	107,28	0,36	13,76	2,63	0,14	0,36	241,29	152,55	368,71	7,36	852,50	20,83	0,02	29,37		
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	0,04	15,00	0,00	0,23	0,00	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	32,78	21,21	46,80	0,88	386,58	3,90	0,02	0,00	99
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90%)	95	12,23	22,43	0,04	321,61	0,09	0,00	0,02	1,91	0,08	6,44	13,31	105,98	1,40	228,87	5,10	0,04	0,00	269
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,00	38,52	260,43	0,18	0,00	0,04	1,67	0,14	20,07	43,05	119,76	1,55	120,54	2,53	0,01	0,00	171,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	60	7,20	1,80	31,20	168,00	0,26	0,00	0,00	0,12	12,00	120,00	178,80	4,02	228,00	1,96	0,01	0,01	101	
Итого за прием пищи:	815	29,23	38,65	102,99	947,10	0,65	27,50	6,15	0,22	93,69	217,57	480,94	11,25	1 357,99	16,71	0,08	0,01		
Полдник																			
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,81	0,00	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	
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	155,00	1,00	0,01	0,00	338	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	25	3,00	0,75	13,00	70,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05	5,00	50,00	74,50	95,00	0,83	0,01	0,00	101	
Итого за прием пищи:	365	13,99	10,39	32,88	283,06	0,20	6,04	0,14	1,17	0,89	88,75	304,05	4,75	598,35	27,88	0,04	0,01		
Всего за день:		59,80	64,08	243,15	1 863,38	1,21	44,53	14,27	9,95	1,12	582,90	458,87	1 153,70	2 808,84	65,42	0,14	29,39		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, г	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																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ	200	4,29	5,21	13,26	117,74	0,06	0,52	0,03	0,86	0,13	109,62	33,83	104,78	0,85	192,46	9,40	0,00	0,00	121
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	80	9,60	2,40	41,60	224,00	0,34	0,00	0,00	0,64	0,00	16,00	160,00	238,40	5,36	304,00	2,64	0,02	0,01	
Итого за прием пищи:	560	19,33	12,51	72,78	490,46	0,48	11,78	0,09	2,13	0,62	357,62	227,03	525,18	8,41	1 037,26	14,04	0,07		
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	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,60	2,86	19,20	117,00	0,13	12,00	0,20	0,00	25,00	32,00	78,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	92	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	16,15	18,61	17,23	301,38	0,13	9,23	0,02	3,34	0,00	19,39	37,57	175,24	2,75	871,09	11,21	0,07	0,00	259
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	10	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	10,80	2,70	46,80	252,00	0,39	0,00	0,02	0,00	18,00	180,00	268,20	6,03	342,00	2,97	0,02	0,01	101	
Итого за прием пищи:	770	31,21	24,29	95,19	723,48	0,69	36,23	0,34	3,77	0,00	79,07	263,37	537,04	10,58	1 387,99	15,38	0,09		
Полдник																			
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	13,68	12,17	6,01	291,92	0,04	0,31	0,12	0,63	0,27	115,44	18,48	178,16	0,87	140,38	3,96	0,02	0,02	55
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	34,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	
Итого за прием пищи:	300	19,28	17,17	15,03	404,94	0,10	1,71	0,17	0,63	0,52	46,48	46,48	368,16	0,87	432,38	3,96	0,06	0,02	
Всего за день:		69,82	53,97	183,00	1 618,88	1,27	49,72	0,60	6,53	1,58	792,13	536,88	1 430,38	19,86	2 857,63	33,38	0,22	0,04	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Углевод		Энергетическая ценность, ккал		Витамины								Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	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			
																						60
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		
Ракун из птицы	200	17,00	21,75	17,88	340,15	0,15	9,96	0,47	3,37	0,00	0,18	33,29	43,30	189,46	2,42	795,93	11,41	0,13	0,02	289		
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	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	389		
Итого за прием пищи:	510	25,14	28,79	68,70	620,75	0,40	18,16	0,56	3,77	0,00	0,33	81,89	160,30	374,66	8,99	1 414,93	15,06	0,14	0,02	2022		
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		
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		
Бекстрогонов	90	10,78	32,71	2,56	371,84	0,25	0,89	0,03	2,69	0,00	0,09	29,31	18,01	116,73	1,21	267,39	7,56	0,05	0,00	83		
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	3		
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		
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		
Итого за прием пищи:	810	24,14	44,58	90,03	884,00	0,62	19,09	0,65	5,61	0,07	0,34	133,80	206,36	450,73	8,50	1 444,38	19,92	0,13	0,02	2022		
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		
Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,07	0,22	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14		
Молоко в промашленной 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		
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		
Хлебцы гречневые	25	3,00	0,75	13,00	70,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	5,00	50,00	74,50	1,68	95,00	0,83	0,01	0,00	101		
Итого за прием пищи:	350	12,76	18,88	37,79	376,16	0,22	7,15	0,17	0,27	0,15	0,34	372,20	94,65	317,40	3,01	656,70	26,83	0,03	0,00	2022		
Всего за день:	62,04	92,25	196,52	1 880,91	1,24	44,40	1,40	9,65	0,22	1,01	587,89	461,31	1 142,79	20,50	3 216,01	61,81	0,30	0,04				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Углевод		Энергетическая ценность, ккал		Витамины								Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	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			
																						15
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		
Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,07	0,22	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14		
Каша вязкая 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		
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		
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		
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		
Итого за прием пищи:	575	15,75	25,18	77,97	604,02	0,35	10,65	0,19	2,04	0,29	0,31	277,80	149,36	369,49	7,09	688,25	13,22	0,04	0,00	2022		
Обед																						
Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	4,25	71,67	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,00	14,36	31,01	0,59	260,53	2,73	0,01	0,00	103		
Суп картофельный с бобовыми	250	5,73	18,97	147,17	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	2023		
Фрикадельки рыбные с маслом сливочным (90/5)	95	11,78	5,84	1,86	157,10	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		
Картофель отварной	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	0,09	18,95	32,03	79,23	1,36	853,12	7,50	0,04	0,00	2005		
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	0,00	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	310			
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		
Итого за прием пищи:	885	32,85	23,80	105,22	816,77	0,80	43,06	0,35	6,93	0,33	0,46	176,43	298,76	632,69	10,74	2 264,12	#####	0,52	0,02	2022		
Полдник																						
Булочка домашняя	50	0,21	6,03	6,96	202,55	0,00	0,00	0,00	1,50	0,03	0,01	3,63	0,61	4,04	0,05	4,87	0,25	0,00	0,00	424		
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		
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		
Итого за прием пищи:	330	5,65	10,83	25,38	351,27	0,07	6,26	0,05	1,86	0,03	0,35	238,63	37,81	191,04	2,05	422,67	1,25	0,05	0,00	2011		
Всего за день:	54,25	59,81	208,57	1 772,06	1,22	59,97	0,59	10,83	0,65	1,12	692,86	465,93	1 193,22	19,88	3 385,04	#####	0,61	0,02				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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	
																				Масса порции
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	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	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	9,84	16,60	0,13	258,43	0,02	0,04	0,02	0,08	0,06	10,16	10,15	83,96	1,22	179,88	3,94	0,03	0,00	270	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,48	8,01	36,39	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	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	389	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	4,80	1,20	20,80	0,17	0,00	0,00	0,32	0,00	0,08	8,00	80,00	119,20	2,68	152,00	1,32	0,01	0,00	101	
Итого за прием пищи:	545	19,60	26,07	79,02	0,26	10,04	0,07	3,04	0,22	0,20	59,50	130,55	313,04	7,81	708,93	9,77	0,07	0,01		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	8,89	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,45	18,53	15,20	289,45	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
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	386	
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
Итого за прием пищи:	750	33,98	28,61	96,51	794,08	0,88	31,62	0,90	3,47	0,03	303,26	285,46	691,75	9,81	1 932,12	19,38	0,21	0,02		
Полдник																				
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	15	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	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	14	
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	83	
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	338	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	25	3,00	0,75	13,00	70,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	5,00	50,00	74,50	1,68	95,00	0,83	0,01	101	
Итого за прием пищи:	350	13,06	18,48	30,49	347,16	0,21	61,15	0,17	0,49	0,15	376,20	90,65	318,40	2,31	598,70	20,83	0,04	0,00		
Всего за день:		66,64	73,16	206,02	1 837,72	1,15	102,81	1,14	7,00	0,40	1,29	739,96	506,66	1 323,19	19,93	3 239,75	49,98	0,32	0,03	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг	
																				Масса порции
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	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	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	112,06	20,38	91,06	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	11	
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	338	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	4,80	1,20	20,80	112,00	0,17	0,00	0,00	0,32	0,00	0,08	8,00	80,00	119,20	2,68	152,00	1,32	0,01	101	
Итого за прием пищи:	610	24,42	19,02	86,74	617,94	0,25	14,40	0,03	3,61	0,00	0,24	168,36	127,59	258,92	6,56	883,20	19,11	0,04	0,00	
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	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	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	366,56	3,90	0,02	0,00	99
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	10,29	21,40	0,22	239,68	0,09	0,08	0,03	2,17	0,10	0,07	8,55	11,77	91,84	1,21	196,04	4,56	0,03	0,00	211
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,19	9,73	36,96	287,90	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	2,20	0,01	0,00	171,1	
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	389	
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	101	
Итого за прием пищи:	815	29,97	38,29	100,83	926,64	0,66	18,59	0,29	9,21	0,24	0,40	98,79	290,20	536,84	1 370,04	16,44	0,08	0,01		
Полдник																				
ПЫРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	9,57	8,99	2,30	282,21	0,02	0,24	0,08	0,40	0,25	0,17	84,34	12,11	120,56	0,43	67,00	1,70	0,02	0,01	101
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	83	
Итого за прием пищи:	300	15,20	13,84	11,61	386,97	0,07	1,28	0,11	0,40	0,25	0,38	288,34	34,51	264,56	0,59	359,00	19,70	0,02	0,01	
Всего за день:		68,59	71,15	199,18	1 931,55	0,98	34,27	0,43	13,22	0,49	1,02	555,49	452,30	1 060,32	20,88	2 612,24	55,25	0,14	0,02	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Жиры, г		Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, 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	650,83	684,98	11,13	531,68	21,31	87,36	6,81	11,40	6 180,14	4 683,44	11 938,88	197,44	28 861,62	742,50	3,30	29,71			
Среднее значение за период	65,08	68,50	1,11	53,17	2,13	8,74	0,68	1,14	618,01	468,34	1 193,89	19,74	2 886,16	74,25	0,33	2,97			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	33,9																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	545	814