

УТВЕРЖДАЮ



Г.А. Пономаренко

« 3 » 20__ г

Разработано совместно с врачом-диетологом



Елена Павловна
Савицкая

« » 20__ г

СОГЛАСОВАНО



Директор

Ирина Мещерякова

« 20 » 20__ г

10- дневное циклическое 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	0,12	103,72	30,12	126,70	0,47	182,79	9,16	0,02	0,01	174	2011		
Каша с молоком	200	4,22	3,30	14,93	107,90	0,03	0,52	0,02	0,00	0,12	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	9,00	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	0,53	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	51,19	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		
Копилеты 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	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	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	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 (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 пища, 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	223			
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	2005			
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	338			
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	0,00	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	25,20	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	75,86	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	83,96	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	80,80	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	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	266,20	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	10,35	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	11,19	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	2011		
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	386		
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		
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	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71		
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	582,56	#####	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	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	101		
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	0,00	2008		
СУП-ПАЦША ДОМАШНЯЯ	250	0,78	5,44	0,84	126,00	0,00	4,40	0,02	2,22	0,12	0,02	20,45	4,33	15,44	0,26	29,68	1,39	0,00	0,00	113		
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	12		
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	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	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		
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	101		
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		
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	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 МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЯНОЙ КРУПЫ	200	6,77	10,71	54,02	340,24	0,47	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	105,98	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	47,00	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	140,00	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	633,22	0,36	10,99	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	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	
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	366,58	3,90	0,02	0,00	
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	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	99	
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	
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	
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	1,96	0,01	0,01	
Итого за прием пищи:	815	29,23	38,65	102,99	947,10	0,65	27,50	6,15	0,22	0,32	93,69	217,57	480,94	11,25	1 357,99	16,71	0,08	0,01		
Полдник																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,00	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	
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	
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	
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	1,88	95,00	0,83	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:	365	13,99	10,39	32,88	283,06	0,20	6,04	0,14	1,17	0,89	0,44	247,92	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	1,25	1,12	582,90	458,87	1 153,70	23,36	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	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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПКОЙ	200	4,29	5,21	13,26	117,74	0,06	0,52	0,03	0,86	0,05	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	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	0,00	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	101	
Итого за прием пищи:	560	19,33	12,51	72,78	490,46	0,48	11,78	0,09	2,13	0,05	357,62	227,03	525,18	8,41	1 037,26	14,04	0,07	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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,60	2,86	19,20	117,00	0,13	12,00	0,20	0,20	0,00	0,00	32,00	32,00	78,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	16,15	18,61	17,23	301,38	0,13	9,23	0,02	3,34	0,00	0,15	19,39	37,57	175,24	2,75	871,09	11,21	0,07	0,00	
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		
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	
Итого за прием пищи:	770	31,21	24,29	95,19	723,48	0,69	36,23	0,34	3,77	0,00	0,35	79,07	263,37	537,04	10,58	1 387,99	15,38	0,09	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	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	0,00	240,00	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	355,44	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	0,57	1,58	536,88	1 430,38	19,86	2 857,63	33,38	0,22	0,04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 кабанковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	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	33,29	43,30	189,46	2,42	795,93	11,41	0,13	0,02	289	2011
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	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	10,00	100,00	149,00	3,35	190,00	1,65	0,01	0,00	101	2022
Итого за прием пищи:	510	25,14	28,79	68,70	620,75	0,40	18,16	0,56	3,77	0,00	81,89	160,30	374,66	8,99	1 414,93	15,06	0,14	0,02		
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	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	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011
Бифштекс	90	10,78	32,71	2,56	371,84	0,25	0,89	0,03	2,69	0,00	29,31	18,01	116,73	1,21	267,39	7,56	0,05	0,00	83	2023
Рис с овощами	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	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	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	12,00	120,00	178,80	4,02	228,00	1,98	0,01	0,01	101	2022
Итого за прием пищи:	810	24,14	44,58	90,03	884,00	0,62	19,09	0,65	5,61	0,07	133,80	206,36	450,73	8,50	1 444,38	19,92	0,13	0,02		
Полдник																				
Сыр (порция)	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	2011
Масло (порция)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,07	0,22	0,22	0,15	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
Молоко в промашленной упаковке	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	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	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	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	37,20	94,65	317,40	3,01	656,70	26,83	0,03	0,00		
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		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 (порция)	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	2011
Масло (порция)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,07	0,22	0,22	0,15	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
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	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	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	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Хлебцы гречневые	50	6,00	1,50	26,00	140,00	0,22	0,00	0,00	0,40	0,00	10,00	100,00	149,00	3,35	190,00	1,65	0,01	0,00	101	2022
Итого за прием пищи:	575	15,75	25,18	77,97	604,02	0,35	10,65	0,19	2,04	0,29	277,80	149,36	369,49	7,09	698,25	13,22	0,04	0,00		
Обед																				
Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	4,25	71,67	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	42,00	14,36	31,01	0,59	260,53	2,73	0,01	0,00	103	2023
Суп картофельный с бобовыми	250	5,73	18,97	147,17	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	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	157,10	0,07	1,11	0,05	0,47	0,25	46,44	36,87	174,62	0,80	334,16	#####	0,42	0,01	240	2005
Картофель отварной	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	18,95	32,03	79,23	1,36	853,12	7,50	0,04	0,00	310	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	0,00	18,00	180,00	268,20	6,03	342,00	2,97	0,02	0,01	101	2022
Итого за прием пищи:	885	32,85	23,80	105,22	816,77	0,80	43,06	0,35	6,93	0,33	176,43	298,76	632,69	10,74	2 264,12	#####	0,52	0,02		
Полдник																				
Булочка домашняя	50	0,21	6,03	6,96	202,55	0,00	0,00	0,00	1,50	0,03	3,63	0,61	4,04	0,05	4,87	0,25	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	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011
Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	330	5,65	10,83	25,38	351,27	0,07	6,26	0,05	1,86	0,03	238,63	37,81	191,04	2,05	422,67	1,25	0,05	0,00		
Всего за день:	54,25	59,81	208,57	1 772,06	1,22	59,97	0,59	10,83	0,65	1,12	692,96	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	240,00	2,00	0,00	0,00	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 КРУПОЙ 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	1,16	28,30	36,82	161,09	2,06	676,72	9,70	0,11	0,01	
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	289	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	10,80	2,70	46,80	252,00	0,39	0,00	0,02	0,00	0,00	18,00	180,00	268,20	6,03	342,00	2,97	0,02	0,01	386	
Итого за прием пищи:	750	33,98	28,61	96,51	794,08	0,68	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	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	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	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	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	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	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	1,68	95,00	0,83	0,01	0,00	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	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	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	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	
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	0,00	
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	4,80	1,20	20,80	112,00	0,17	0,00	0,00	0,32	0,00	8,00	80,00	119,20	2,68	152,00	1,32	0,01	0,00	338	
Итого за прием пищи:	610	24,42	19,02	86,74	617,94	0,25	14,40	0,03	3,61	0,00	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	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
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	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	8,55	11,77	91,84	1,21	196,04	4,56	0,03	0,00	211	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	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	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	0,01	0,00	0,00	12,00	120,00	178,80	4,02	228,00	1,98	0,01	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																				
ПИРОЖКИ СДОбНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	9,57	8,99	2,30	282,21	0,02	0,24	0,08	0,40	0,25	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	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	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	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	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	531,69	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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190552

Владелец Михеенко Анна Владимировна

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024