

УТВЕРЖДАЮ



И.А. Пономаренко

« 02 » 09 2024 г.

Разработано совместно с врачом-диетологом



Елена Павловна

« 02 » 09 2024 г.

СОГЛАСОВАНО



Директор

« 02 » 09 2024 г.

10- дневное циклическое диетическое меню приготавливаемых блюд

(безглютеновая диета)

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 20 24 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Сыр (порциями)	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	
Масло (порциями)	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	
Яйца вареные	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	
Каша вязкая молочная из риса	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	
Какао с молоком	2,00	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	
Хлебцы гречневые	4,80	1,20	20,80	112,00	0,17	1,00	0,00	0,32	0,00	0,08	8,00	80,00	119,20	2,68	192,00	1,32	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:	23,09	32,07	76,35	668,23	0,28	1,13	0,30	1,80	1,18	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)	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	
Борщ с капустой и картофелем	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	
Гуляш	13,29	15,41	2,04	206,67	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	11,56	17,03	116,59	1,78	310,60	6,04	0,00	0,00	
Пюре картофельное	1,50	3,18	5,15	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	
Компот из смеси сухофруктов	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	
Хлебцы гречневые	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:	30,08	29,13	95,35	773,01	0,64	37,32	0,42	5,25	0,08	0,45	138,99	268,06	536,68	10,86	1 987,57	25,09	0,12	0,01	
Полдник																			
Ватрушка с творогом и изюмом	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	
Сок фруктовый	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	
Итого за прием пищи:	14,68	12,37	26,21	377,92	0,06	4,31	0,12	0,63	0,52	0,29	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	1 839,16	0,98	42,76	0,64	7,68	1,78	1,27	646,42	449,40	1 228,56	20,03	3 010,96	58,58	0,20	0,05	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	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	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	
Котлеты домашние с маслом сливочным (90%)	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	
Каша рассыпчатая пшеничная	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	
Компот из смеси сухофруктов	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	
Хлебцы гречневые	2,40	0,50	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	
Итого за прием пищи:	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	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	
Суп картофельный	3,60	2,96	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	
Плов из птицы	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	0,00	
Чай с сахаром	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	
Хлебцы гречневые	12,00	3,00	52,00	280,00	0,43	0,00	0,02	0,00	0,00	0,20	200,00	200,00	298,00	6,70	380,00	3,30	0,02	0,01	
Итого за прием пищи:	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 (порциями)	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	
Сыр (порциями)	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	
Молоко в промышленной упаковке	2,00	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 (виноград)	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	
Хлебцы гречневые	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	
Итого за прием пищи:	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	
Всего за день:	63,94	73,63	217,85	1 839,00	1,16	25,81	0,57	6,06	0,39	0,74	514,54	449,19	1 016,08	16,83	1 810,03	41,95	0,10	0,01	

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая 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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	25,79	18,40	9,34	346,00	0,05	0,28	0,11	0,25	0,02	0,30	202,98	31,94	276,28	1,03	190,30	1,75	0,04	0,03	0,03
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	1,75	2,06	13,46	79,54	0,01	0,10	0,01	0,06	0,01	0,08	69,08	7,65	49,28	0,05	91,25	1,75	0,01	0,00	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	0,40	0,40	9,90	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	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	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	0,00
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	4,20	1,05	18,20	98,00	0,15	0,00	0,00	0,28	0,00	0,07	7,00	70,00	104,30	2,35	133,00	1,16	0,01	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	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	6,96	0,07	0,03	0,03
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	6,00	0,06	1,50	8,40	0,02	0,00	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
СУП-ЛАПША С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	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	0,00
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	9,84	16,60	0,13	298,43	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	0,00
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	2,96	10,58	20,96	206,13	0,12	10,77	0,02	3,99	0,00	0,09	28,03	29,38	80,80	1,38	726,59	7,64	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	0,00
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	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	0,01
Итого за прием пищи:	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	0,01
Полдник																			
БЛИНЧИКИ	80	0,76	5,94	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	0,00
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	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	0,00
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	4,50	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	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	13,00	23,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	380	8,10	12,29	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	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	3 068,45	33,13	0,28	0,04	0,04

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал		Минеральные вещества										№ рецеп- туры				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая 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
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	0,02	0,00	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
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	53,63	65,73	269,28	1,10	582,58	#####	0,76	0,02	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,15	21,44	145,32	0,12	10,40	0,03	0,24	0,08	41,22	30,12	85,13	1,19	764,98	8,55	0,03	0,00	0,00
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	0,00
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	0,00
Итого за прием пищи:	560	29,60	12,83	70,94	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	0,02
Обед																			
ИГРА КАБАЧКОВАЯ 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
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0,78	5,44	0,84	126,00	0,00	0,40	0,02	2,22	0,12	20,45	4,33	15,44	0,26	25,68	1,35	0,00	0,00	0,00
ЧАХОХБЛИ ИЗ КУР	90	15,99	17,20	1,68	235,53	0,05	1,48	0,07	0,81	0,00	20,02	17,09	139,74	1,44	212,30	5,80	0,11	0,00	0,00
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	0,01
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	0,00
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	80	9,60	2,40	41,60	224,00	0,34	0,00	0,02	0,00	0,00	16,00	160,00	238,40	5,36	304,00	2,64	0,02	0,01	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	108,63	223,26	494,62	8,89	900,28	12,04	0,16	0,04	0,04
Полдник																			
ПИРОЖКИ СДОВНЫЕ 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	120,96	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	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	300	9,74	8,99	12,35	323,07	0,02	0,28	0,08	0,40	0,25	96,80	17,51	127,24	1,10	90,23	1,70	0,02	0,01	0,01
Всего за день:	70,38	56,46	173,69	1 699,75	0,95	31,96	0,94	7,14	0,52	0,92	338,08	453,02	1 164,47	19,03	2 852,67	#####	0,99	0,07	0,07

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ Сборник рецептур						
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, г	А, мг	С, 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	В12, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	6,77	10,71	54,02	340,24	0,07	0,47	13,73	1,60	0,14	0,13	103,23	24,17	117,65	1,35	210,66	6,18	0,00	29,37	174	2011
КОФЕЯНЫЙ 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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,03	10,00	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	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:	550	16,58	15,04	107,28	633,22	0,36	10,99	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	14,40	0,04	0,04	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 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	99	2011
БАТОНКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (Ф005)	85	12,23	22,43	0,04	321,61	0,09	0,00	0,02	1,91	0,08	0,08	6,40	3,07	105,98	1,40	228,87	1,50	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	29,23	38,65	102,99	947,10	0,65	27,50	0,37	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 ВАРЕНЫЕ	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 (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	0,00	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:	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	456,87	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							№ Сборник рецептур						
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, г	А, мг	С, 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	В12, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПой	200	4,29	5,21	13,26	117,74	0,06	0,52	0,03	0,86	0,05	0,13	109,62	33,83	104,78	0,85	192,46	9,40	0,00	0,00	121	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 (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	0,00	0,64	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:	560	19,33	12,51	72,78	480,46	0,48	11,78	0,09	2,13	0,05	0,62	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	0,04	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
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	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	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:	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	0,27	115,44	18,48	178,16	0,87	140,38	3,96	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	180,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	300	19,28	17,17	15,03	404,94	0,10	1,71	0,17	0,63	0,52	0,61	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	1 618,86	1,27	49,72	0,60	6,53	0,57	1,58	792,13	536,88	1 430,38	19,86	2 857,63	33,38	0,22	0,04		

7 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МКРА 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		
РАТУ 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		
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	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		
Итого за прием пищи:	510	25,14	28,79	66,70	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		
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		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ	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	151,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00		
БЕФСТРОГАНОВ	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		
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		
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		
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	60	7,20	1,90	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		
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	1 144,38	19,92	0,13	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		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	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		
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 (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		
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:	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		
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

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	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		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	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		
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		
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		
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	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		
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	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	0,02	42,00	14,36	31,01	0,59	260,53	2,73	0,01	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,85	0,25	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	4,45	0,03	0,00		
ФРИКАДЕЛЛИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,78	5,84	1,86	150,13	0,17	1,11	0,03	0,47	0,25	0,11	46,44	36,87	174,62	0,80	334,16	#####	0,42	0,01		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	157,10	0,14	12,00	0,05	0,27	0,08	0,09	18,95	32,03	79,23	1,36	853,12	7,50	0,04	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	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	885	32,85	23,80	105,22	816,77	0,80	43,06	0,35	6,93	0,33	0,46	176,43	288,76	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	0,01	3,63	0,61	4,04	0,05	4,87	0,25	0,00	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		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	40,00	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		
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		
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	485,93	1 193,22	19,88	3 385,04	#####	0,61	0,02		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ Сборник рецептов							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	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
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	9,84	16,60	0,13	288,43	0,02	0,04	0,02	2,23	0,08	0,06	10,15	83,96	1,22	179,88	3,94	0,03	0,00	0,00	0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	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	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧЕВЫЕ	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	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	19,60	26,07	79,02	696,48	0,26	10,04	0,07	3,04	0,22	0,20	59,90	130,55	313,04	7,81	708,93	9,77	0,07	0,01	0,00
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,96	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	0,00
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	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	0,01
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,04	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	0,00
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧЕВЫЕ	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	0,01
Итого за прием пищи:	33,98	28,61	86,51	794,08	0,68	31,62	0,90	3,47	0,03	0,74	303,26	285,46	691,75	9,81	1 932,12	19,38	0,21	0,02	0,00
Полдник																			
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3,48	4,43	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	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	0,00
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	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	0,00
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	0,00
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧЕВЫЕ	25	3,00	0,75	13,00	70,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,00	5,00	50,00	74,50	1,68	95,00	0,83	0,01	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	350	13,06	18,48	347,16	0,21	61,15	0,17	0,48	0,15	0,35	376,20	90,65	318,40	2,31	598,70	20,83	0,04	0,00	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	738,96	506,66	1 323,19	19,93	3 239,75	49,98	0,32	0,03	0,00

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ Сборник рецептов							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
Завтрак																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,68	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	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	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	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	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	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	0,00
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧЕВЫЕ	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	0,00
Итого за прием пищи:	610	24,42	86,74	617,94	0,29	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	0,00
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	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	0,00
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	10,29	21,40	299,88	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	0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,19	9,73	36,96	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	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧЕВЫЕ	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	0,01
Итого за прием пищи:	815	28,97	38,29	926,64	0,66	18,59	0,29	9,21	0,24	0,40	98,79	290,20	536,84	13,73	1 370,04	16,44	0,08	0,01	0,01
Полдник																			
ПИРОЖКИ СДВОЙНЫЕ 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
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	0,00
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	0,00

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Тщательное подсчет		Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, 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	6180,14	4683,44	11938,88	197,44	28861,62	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	1193,89	19,74	2886,16	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

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	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлебцы гречневые в пересчете на хлеб	138	130	145	138	130	135	170	135	140	155	100	1378	138		100	16,1	4,0	69,9	376,3
Мука	9	30,4	18,4	63,2	65,7	20	28,6	4,8	47,8	20,6	61,3	360,8	36,1	27,1	401				127,8
Крупа (злаки), бобовые	27	42	96	15	39,6	108,1	12	39,6	51,4	65,6	106,3	575,6	57,6	30,6	213	5,3	1,0	38,9	185,5
Макаронные изделия	9													-9	0				
Картофель	112,2	148,4	113	172	128,4	50	210,2	111,3	200	138,6	50	1321,9	132,2	20	118	2,6	0,5	20,9	98,7
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	134,9	194,6	107,5	95,6	303,2	127,5	192,9	229,4	1714,9	171,5	3,5	102	2,6	1,7	11,2	67,9
Фрукты свежие	111		100	200		200	100	100	200	100	100	1100	110	-1	99	0,6	0,4	11,7	55,9
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	54,3		72,7	76,8	71,1		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		88,6			82,2		69,9	81,6	403,9	40,4	19,4	192	7,2	7,2		93,3
Рыба	34,8				120			66				186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0
Молоко	180	219	200	180	24	391	100	200	109	200	300	1923	192	12	107	5,2	4,7	10,6	106,2
Кисломолочные продукты	90		180	180		380		180	180	180		920	92	2	102	2,6	2,3	4,1	52,0
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		20,4				29,7		5		60,1	6		100	0,1	0,9	0,2	12,0
Масло сливочное	18	29,8	27,4	16,8	14,3	23,5	11,1	14,8	29,9	26,4	18,9	212,9	21,3	3,3	118	0,1	17,2	0,1	155,6
Масло растительное	9	9,8	15,8	15,6	11,7	8,6	6,8	18,2	10	10,2	23,5	130,2	13	4	145		12,7		114,0
Яйцо	24	60	1,2	12,1	13,7	40,3	19,7		9,3		9,7	166	16,6	-7,4	69	2,1	1,9	0,1	25,4
Сахарный песок	18	27	20	22	20	24	12	12	33		10	180	18		100			18,1	72,2
Кондитерские изделия	6													-6	0				
Чай	0,6		0,9	0,9	1,8			0,9	0,9			5,4	0,54	-0,06	90	0,1		0,2	1,3
Какао	0,6	6										6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2		100	0,1		0,6	3,0
Дрожжи	0,12	0,3			0,3		0,3		0,3		0,3	1,5	0,2	0,08	125				0,1
Крахмал	1,8													-1,8	0				
Соль	1,8	1,5	0,9	2	3,2	1,4	0,5	0,7	2,6	2,9	2,3	18	1,8		100				
Специи	1,2													-1,2	0				
																65,4	70,6	200,4	1 831,5