

10-ти дневное меню диетического питания (СД) для учащихся МОУ " СОШ №4 г. Новоузенска Саратовской области" возрастная категория 7 - 11 лет

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"	200	8,15	6,26	31,5	215,18	0,22	1,39	24,2	0,47	151,39	228,7	26,68	1,56
210/М/СД	Омлет белковый	50	5,3	3,21	1,11	54,39	0,01	0,18	1,4	1,32	22,3	24,77	5,99	0,11
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	2,68	0,48	21,16	99,6								
Итого за Завтрак		505	19,87	14,41	55,65	434,07	0,24	4,58	69,3	1,88	313,44	338,25	43,16	2,68
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10	210	1,77	4,21	7,91	77,19	0,06	24,9	168,48	1,47	36,38	43,61	18,08	0,63
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30	120	19,98	7,74	10,00	190,19	0,18	5,17	311,3	3,12	64,5	328,13	83,89	1,63
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
342/М/СД	Компот из яблок и вишни (сироп стевии)	200	0,24	0,13	4,17	20,17	0,01	5	1,15	0,1	10,34	7,93	6,75	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	60	4,02	0,72	31,74	149,4								
Итого за Обед		840	30,23	20,24	82,89	639,03	0,49	131,24	662,56	8,48	151,59	492,68	160,29	5,04
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 865	58,80	41,57	184,20	1367,62	0,94	168,06	788,85	11,63	775,17	1079,88	280,14	15,07

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
210/М/СД	Омлет белковый с маслом сливочным, 150/5	155	14,51	5,25	3,27	118,06	0,02	0,55	26,7	0,49	66,44	72,05	16,79	0,31
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	80	5,36	0,96	42,32	199,2								
Итого за Завтрак		505	24,07	15,46	53,50	449,77	0,08	7,71	86,72	0,66	190,96	199,35	54,7	1,61
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,91	3,11	4,89	51,54	0,04	6,1	164,27	1,41	13,79	27,04	12,48	0,5
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7	0,29	9,4	165,52	1,08	26,12	84,82	29,45	1,74
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина)	100	19,58	8,24	0,9	158,91	0,13	1,1		1,09	13,39	207,54	30,47	2,21
139/М/СД	Капуста тушеная	150	3,58	3,49	10,46	88,06	0,07	79,05	65,16	1,54	87,85	67,1	32,77	1,23
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	80	5,36	0,96	42,32	199,2								
Итого за Обед		790	36,14	19,95	77,23	638,01	0,53	98,65	396,55	5,32	146,15	389,7	106,57	5,76
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 815	68,91	42,33	176,39	1382,3	0,82	138,6	540,26	7,25	647,25	838	237,96	14,72

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из перца сладкого	60	0,78	0,06	2,94	15,6	0,05	120	150	0,42	4,8	9,6	4,2	0,3
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	90	13,99	10,15	2,47	159,3	0,1	1,95	80	2,69	10,2	153,03	25,8	1,66
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,43	1,68	29,12	157,08	0,22		1,02	0,41	11,3	152,21	102,07	3,43
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	2,68	0,48	21,16	99,6								
Итого за Завтрак		540	26,92	13,91	62,23	484,13	0,41	123,25	241,02	3,52	146,51	404,84	146,12	5,49
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
43/М/ССЖ	Салат овощной	100	1,36	4,17	3,91	59,38	0,04	30,6	40,02	2,02	32,77	30,15	16,81	0,67
97/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	230	9,19	4,66	15,88	142,36	0,19	19,52	173,2	1,54	22,48	131,66	35,47	1,15
289/М/СД	Рагу из овощей с курицей	240	23,43	12,4	23,86	297,06	0,26	46,3	300,29	1,59	49,71	277,48	62,43	2,37
342/М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	60	4,02	0,72	31,74	149,4								
Итого за Обед		830	38,20	22,03	76,86	657	0,5	136,42	516,91	5,29	112,16	445,89	120,91	4,45
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 890	73,82	42,86	184,75	1435,65	1,12	291,91	814,92	10,08	568,81	1099,68	343,72	17,29

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 110/50	160	22,46	6,35	18,89	228,10	0,09	7,53	35,28	0,2	183,24	271,73	48,83	1,10
	Йогурт в инд.уп.	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	2,68	0,48	21,16	99,6								
Итого за Завтрак		500	29,62	16,38	57,14	507,17	0,14	8,81	95,38	0,34	473,79	410,77	72,82	2,1
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	6,15	3,82	75,97	0,05	17	67,54	3,04	18,14	31,47	16,67	0,73
101/М/ССЖ	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	200	4,91	6,88	12,95	133,56	0,23	10,3	167,48	1,96	13,84	82,71	33,2	1,26
232/М/СД	Рыба запеченная	90	19,27	4,69	6,49	145,23	0,16	0,57	11,3	1,66	51,9	306,49	73,22	1,27
142/М/СД	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3	3,24	22,68	132,5	0,17	27,29	148,48	1,07	24,56	88,5	34,54	1,3
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72	16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	60	4,02	0,72	31,74	149,4								
Итого за Обед		800	32,37	21,72	81,40	653,46	0,62	58,16	394,8	7,79	115,84	515,17	162,83	4,66
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 820	70,69	45,02	184,20	1455,15	0,97	99,21	547,17	9,4	899,77	1174,89	312,34	14,11

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,15	6,26	31,5	215,18	0,22	1,39	24,2	0,47	151,39	228,7	26,68	1,56
210/М/СД	Омлет белковый	50	5,3	3,21	1,11	54,39	0,01	0,18	1,4	1,32	22,3	24,77	5,99	0,11
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	2,68	0,48	21,16	99,6								
Итого за Завтрак		505	19,87	14,41	55,65	434,07	0,24	4,58	69,3	1,88	313,44	338,25	43,16	2,68
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,85	2,19	2,8	34,5	0,02	15,82	20,74	1,02	17,1	18,42	9,44	0,36
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 100/5	105	19,62	11,87	1,0	191,96	0,13	1,1	22,5	1,14	14,59	209,04	30,50	2,22
309/М/ССЖ	Каша перловая с овощами	150	4,94	2,58	33,27	177,22	0,09	19,65	49,74	1,66	28,64	122,75	27,5	1,28
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5								
Итого за Обед		765	35,60	21,76	82,15	672,27	0,51	49,07	256,1	5,51	92,89	442,62	99	5,86
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 790	64,17	43,09	183,46	1400,86	0,96	85,89	382,39	8,66	716,47	1029,82	218,85	15,89

День: суббота

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаривание из перца сладкого	60	0,78	0,06	2,94	15,6	0,05	120	150	0,42	4,8	9,6	4,2	0,3
228/М/СД	Рыба припущенная (минтай)	100	18,76	7,06		138,9	0,13	0,59	11,8	2,99	48,67	283,62	64,99	0,96
311/М/СД	Картофель отварной в молоке	150	3,44	4,58	21,88	142,8	0,16	25,39	29,25	0,18	51,54	101,38	33,09	1,18
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	2,68	0,48	21,16	99,6								
Итого за Завтрак		550	29,30	14,12	52,26	454,91	0,38	147,14	200,07	3,6	216,93	500,9	131,74	3,41
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	60	0,65	2,09	1,36	26,54	0,01	4,7	12,7	0,93	8,63	10,74	5,37	0,18
82/М/СД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 200/10	210	1,72	5,15	8,34	87,24	0,05	16,2	168,1	1,93	36,1	45,51	19,98	0,89
254/М/СД	Печень жареная с маслом	100	26,24	12,28	11,49	262,5	0,45	46,86	11666,5	2,65	17,34	468,44	32,19	10,02
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,43	1,68	29,12	157,08	0,22		1,02	0,41	11,3	152,21	102,07	3,43
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	5,52	25,2	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5								
Итого за Обед		770	38,55	21,96	82,28	683,06	0,74	71,76	11850,32	6	79,77	681,3	163,21	15,4
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 840	76,55	43,00	180,20	1432,49	1,33	251,14	12107,38	10,87	606,84	1431,15	371,64	26,16

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
214/М/СД	Омлет белковый с морковью	150	10,47	2,19	7,08	90,47	0,05	3,59	1213,5	0,26	79,28	94,58	35,93	0,63
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	70	4,69	0,84	37,03	174,3								
Итого за Завтрак		505	22,42	16,37	53,06	452,42	0,14	20	1391,5	0,86	342,29	278,18	67,28	1,45
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	20,6	169,9	1,43	25,08	27,99	12,4	0,42
97/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	230	9,19	4,66	15,88	142,36	0,19	19,52	173,2	1,54	22,48	131,66	35,47	1,15
290/М/СД	Бефстроганов из куриного филе	90	14,1	11,23	4,65	173,83	0,09	2,32	24,89	1,43	35,98	153,54	21,53	0,82
309/М/ССЖ	Каша перловая с овощами	150	4,94	2,58	33,27	177,22	0,09	19,65	49,74	1,66	28,64	122,75	27,5	1,28
342/М/СД	Морс клюквенный (сироп стевии)	200	0,1	0,04	2,34	12		3	0,6	0,2	2,8	2,2	3	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5								
Итого за Обед		780	32,94	22,22	86,05	676,92	0,41	65,09	418,33	6,26	114,98	438,14	99,9	3,79
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 805	64,06	45,51	184,77	1423,86	0,76	117,33	1866,82	8,39	767,41	965,27	243,87	12,59

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
173/М/СД	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	9,16	5,33	33,61	219,14	0,25	1,39	25,14	0,41	139,99	237,56	109,08	3,27
210/М/СД	Омлет белковый	50	5,3	3,21	1,11	54,39	0,01	0,18	1,4	1,32	22,3	24,77	5,99	0,11
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	2,68	0,48	21,16	99,6								
Итого за Завтрак		505	24,26	15,39	62,16	485,74	0,31	2,84	78,76	1,82	406,21	443,63	149,78	4,5
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
43/М/ССЖ	Салат овощной	100	1,36	4,17	3,91	59,38	0,04	30,6	40,02	2,02	32,77	30,15	16,81	0,67
113/И	Свекольник со сметаной, 200/10	210	2,07	4,23	12,17	95,59	0,07	14,83	171,63	1,51	39,39	59,64	25,85	1,27
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина)	100	19,58	8,24	0,9	158,91	0,13	1,1		1,09	13,39	207,54	30,47	2,21
142/М/СД	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3	3,24	22,68	132,5	0,17	27,29	148,48	1,07	24,56	88,5	34,54	1,3
342/М/СД	Компот из свежих груш (сироп стевии)	200	0,16	0,12	5,72	25,2	0,01	2	0,8	0,16	7,6	6,4	4,8	0,92
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	60	4,02	0,72	31,74	149,4								
Итого за Обед		820	30,19	20,72	77,12	620,98	0,42	75,82	360,93	5,85	117,71	392,23	112,47	6,37
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 845	63,15	43,03	184,94	1401,24	0,94	110,9	496,68	8,94	834,06	1084,81	338,94	18,22

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 110/50	160	21,52	6,96	20,12	234,5	0,10	7,52	31,98	0,68	177,73	268,68	49,95	1,15
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Йогурт в инд.уп.	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	2,68	0,48	21,16	99,6								
Итого за Завтрак		500	27,06	16,16	55,89	490,79	0,13	10,87	86,48	0,79	403,88	358,86	66,94	2,13
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,94	46,37	0,02	5,7	4,8	1,83	12,05	19,93	8,05	0,32
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	200	4,7	4,44	15,42	120,68	0,2	9,2	161,52	1,93	26,56	69,23	27,66	1,63
231/М/СД	Поджарка из рыбы	100	23,29	10,99	11,41	238,17	0,21	6,67	13,3	4,48	78,14	389,33	92,59	1,91
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
342/М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5								
Итого за Обед		760	35,15	20,79	81,96	657,87	0,63	92,57	187,67	8,54	140,55	575,22	170,22	5,52
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 780	70,91	43,87	183,51	1443,18	0,97	135,68	331,14	10,6	854,57	1183,03	313,85	15

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с клюквой	200	8,09	6,22	32,53	219,62	0,23	2,74	23,3	0,59	139,8	225,64	27,11	1,69
210/М/СД	Омлет белковый	50	5,3	3,21	1,11	54,39	0,01	0,18	1,4	1,32	22,3	24,77	5,99	0,11
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40	2,68	0,48	21,16	99,6								
Итого за Завтрак		505	23,19	16,28	61,08	486,22	0,29	4,19	76,92	2	406,02	431,71	67,81	2,92
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
40/М/СД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,86	3,25	10,82	80,45	0,09	12,75	509,85	1,52	18,23	55,32	24,61	0,77
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10	210	1,77	4,21	7,91	77,19	0,06	24,9	168,48	1,47	36,38	43,61	18,08	0,63
290/М/СД	Гуляш из курицы	100	21,34	12,5	7,69	224,01	0,13	1,9	15,4	1,36	19	221,75	33,27	1,28
6/И	Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры)	150	1,63	1,34	7,36	49,79	0,07	24,5	71,3	0,91	26,1	40,85	20,87	0,94
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	9,33	51,84	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	70	4,69	0,84	37,03	174,3								
Итого за Обед		830	31,83	22,36	80,14	657,58	0,36	224,05	895,75	5,87	109,31	364,25	99,55	4,1
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 855	63,72	45,56	186,88	1438,32	0,86	260,48	1029,66	9,14	825,47	1044,91	244,05	14,37

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из перца сладкого	60	0,78	0,06	2,94	15,6	0,05	120	150	0,42	4,8	9,6	4,2	0,3
261/М/СД	Печень, тушенная в соусе	90	14,59	9,97	5,55	171,28	0,25	28,65	6560	3,85	11,69	258,83	17,23	5,67
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,43	1,68	29,12	157,08	0,22		1,02	0,41	11,3	152,21	102,07	3,43
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,01	0,36	15,87	74,7								
Итого за Завтрак		530	27,45	14,01	59,76	476,67	0,56	149,81	6720,04	4,69	139,71	526,94	152,96	10,37
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
95/М/ССЖ	Рассольник домашний со сметаной 10% с мясом, 200/25/10	235	7,84	5,54	11,08	127,13	0,12	13,2	168,76	1,23	25,19	114,48	28,95	1,38
232/М/СД	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 90/20	110	22,21	8,92	2,38	178,53	0,23	3,90	231,8	2,56	31,2	226,76	38,91	0,88
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
342/М/СД	Компот из свежих яблок и апельсинов (сироп стевии)	200	0,28	0,14	5,67	26,75	0,02	14,5	2,85	0,09	10,8	7,35	4,85	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	60	4,02	0,72	31,74	149,4								
Итого за Обед		855	39,16	21,12	80,97	674,25	0,59	102,7	610,7	6,37	129,87	471,83	126,38	4,88
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 905	75,31	42,05	186,39	1445,44	1,36	284,75	7387,73	12,33	579,72	1247,72	356,03	22,6

День: суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 110/60	170	22,56	6,38	20,59	236,14	0,10	9,48	35,28	0,3	188,05	275,63	52,21	1,16
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1
	Йогурт в инд.уп.	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,01	0,36	15,87	74,7								
Итого за Завтрак		500	30,21	16,97	55,73	509,74	0,17	11,23	99,28	0,38	526,66	446,03	78,01	1,38
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
53/М/СД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	2,19	9,28	62,32	0,02	10,2	2,94	1,01	31,44	34,3	18,54	1,67
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с перловой крупой на мясном (говядина) бульоне со сметаной, 200/10	210	4	3,6	11,34	94,28	0,06	16,05	167,82	1,15	31,74	73,53	19,34	0,78
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	100	17,71	12,57	2,47	193,92	0,62	4,53	80	1,84	12,64	185,64	27,28	2,7
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,43	1,68	29,12	157,08	0,22		1,02	0,41	11,3	152,21	102,07	3,43
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5								
Итого за Обед		810	32,83	20,74	81,90	647,7	0,92	33,78	253,38	4,61	92,12	448,88	168,63	8,66
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 830	71,74	44,63	183,29	1451,96	1,3	77,25	409,65	6,26	928,92	1143,86	323,33	17,39