



Н. В. Сомова

Диетическое 24-дневное меню

Для учащихся с 11 и старше (3-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №6, 20, 8, 13, 32; МАОУ Гимназия №№3; МАОУ Лицей №№2; МАОУ СОШ №№1, 4, 16, 18, 22, 23, 34; МАОУ НОШ №21; МАОУ СОШ №14; МБОУ «Коррекционная школа «Надежда»)

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины							Минеральные вещества														
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg														
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ																											
ПОНЕДЕЛЬНИК																											
День 1																											
Завтрак																											
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210/10	13,27	11,64	46,54	233,20	0,21	1,64	87,15	1,05	2,51	179,40	253,21	49,79														
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15														

Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		17,91	12,93	100,00	483,28	0,36	16,68	87,15	1,35	8,50	225,36	362,80	92,14

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	8,41	5,59	12,92	224,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50
Виточки рубленые из филе куриного	100	11,98	14,04	12,40	308,00	0,10	1,70	5,30	1,60	1,97	53,60	185,00	26,00
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		31,49	29,41	97,27	996,20	0,44	33,74	77,15	4,08	8,86	187,28	486,31	127,59
Динго за 1й день:		49,4	42,34	197,27	1479,48	0,87	50,93	104,41	6,36	17,36	412,64	849,11	219,73

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ВТОРНИК

День 2

Завтрак

Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		24,99	28,94	65,08	644,64	0,59	6,36	211,60	3,22	10,66	463,96	623,85	235,11

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62
Виточки рыбные	100	8,58	6,70	15,00	156,00	0,21	2,20	29,00	2,80	0,96	40,00	210,00	34,00
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70

Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		28,47	25,89	137,42	863,87	0,72	34,39	105,04	6,37	8,43	158,28	682,31	175,59
<i>Итого за 2й день:</i>		<i>53,46</i>	<i>54,83</i>	<i>202,50</i>	<i>1508,51</i>	<i>1,31</i>	<i>40,75</i>	<i>316,69</i>	<i>9,60</i>	<i>19,09</i>	<i>622,24</i>	<i>1306,16</i>	<i>410,70</i>

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав						Витамины						Минеральные вещества					
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg						

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СРЕДА

День 3

Завтрак

Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Макаронны отварные с сыром	220	15,00	17,50	37,00	367,00	0,10	0,20	136,00	1,16	1,30	260,00	193,00	19,50
Чай с ксилитом и лимоном	200/5/7	0,14	0,01	13,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		21,31	23,96	93,62	699,94	0,30	147,05	195,00	2,08	4,78	374,32	344,74	83,40

Обед

Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
Шниц из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	3,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	57,56	81,36	29,57
Котлеты мясные (говядина, свинина постная)	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23
Сложный гарнир (морс картофельное, капуста тушеная)	90/90	6,30	12,02	34,20	235,20	0,19	29,00	65,00	0,25	1,39	57,00	115,00	38,00
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		30,02	38,98	129,31	982,08	0,75	72,96	77,85	3,55	41,88	210,66	543,92	151,94
<i>Итого за 3й день:</i>		<i>51,33</i>	<i>62,94</i>	<i>222,93</i>	<i>1682,02</i>	<i>1,05</i>	<i>220,01</i>	<i>272,85</i>	<i>5,63</i>	<i>46,66</i>	<i>584,98</i>	<i>898,66</i>	<i>233,34</i>

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав						Витамины						Минеральные вещества					
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg						

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ЧЕТВЕРГ

День 4

Завтрак

Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	9,93	5,23	33,6	223,99	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,56	25,50	65,90	622,54	17,18	1,58	183,00	0,30	38,26	505,10	421,55	102,90

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15
Рагу из курицы с овощами	220	12,9	21,25	64,52	410,12	0,2	25,5	52,32	1,99	2,5	3,21	197	46
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		31,48	31,79	141,77	851,16	0,54	219,14	52,32	3,42	7,57	79,41	411,66	124,14
Динго за 4й день:		58,04	57,29	207,67	1473,70	17,72	220,72	235,52	3,72	45,83	584,51	833,21	227,04

Принём пищи/наименование блюда

Нетто

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Mg

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ПЯТНИЦА

День 5

Завтрак

Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	200/30	30,87	28,90	67,00	491	0,22	1,41	302,00	130,10	3,60	633,00	750,00	81,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		35,51	30,22	120,46	741,08	0,35	16,45	302,00	130,73	8,75	676,26	834,09	113,45

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37
Мясо тушеное (свинина постная)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,09	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00

Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		18,45	24,90	124,14	793,83	0,61	34,54	58,00	4,99	12,12	332,35	481,22	242,22
<i>Динго за 5й день:</i>		53,96	55,12	244,60	1534,91	0,96	50,99	360,01	135,80	20,87	1008,61	1315,31	355,67

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СУББОТА

День 6

Завтрак

Брынза (попаним)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (попаним)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Омлет натуральный	220	7,26	10,78	37,07	321,75	0,07	1,03	0,99	2,53	9,28	299,20	775,50	55,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,99	33,07	78,36	783,31	0,25	3,26	193,99	2,84	13,01	857,43	1225,33	133,68

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с клецками с мясом курицы	250/10	5,90	6,54	25,50	184,45	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Жаркое по-домашнему из свиинны постной	250	23,28	25,85	24,20	484,94	0,20	35,70	0,00	1,80	3,30	39,70	216,00	54,38
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		36,97	33,65	108,84	979,64	0,56	62,75	74,48	3,60	41,83	188,59	549,96	149,80
<i>Динго за 6й день:</i>		63,66	66,72	187,2	1761,95	0,81	66,01	208,47	6,44	54,84	1046,02	1775,29	283,48

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 7

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса и пшена	210/10	6,08	11,18	33,38	260,00	0,23	3,16	0,00	1,59	0,85	139,65	163,80	38,85
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15

Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		10,72	12,5	86,84	510,08	0,38	18,20	00,00	1,89	6,84	185,61	273,39	81,2

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перед сладкий													
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	14,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35
Плов (из свиинны постной)	250	23,70	27,90	51,20	555,70	0,63	3,95	0,00	2,05	2,77	274,00	150,00	53,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Всего:		35,29	36,98	115,63	956,48	0,95	28,35	55,0	4,54	11,28	356,20	416,03	165,04
<i>Итого за 7й день:</i>		<i>46,01</i>	<i>49,48</i>	<i>202,47</i>	<i>1466,56</i>	<i>1,33</i>	<i>46,55</i>	<i>55,00</i>	<i>6,43</i>	<i>18,12</i>	<i>541,81</i>	<i>689,42</i>	<i>246,24</i>
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав											
		Б, г	ЖК, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ВТОРНИК

День 8

Завтрак

Помидор свежий	85	11,69	11,24	16,26	140,95	0,03	0,32	59,00	0,00	0,71	36,5	244,29	30,00
Макаронные изделия с яйцом	200/5	10,2	15,00	34,90	316,00	0,05	0,35	0,09	1,93	1,08	139,52	168,28	11,90
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		29,27	29,46	83,38	6671,73	0,34	1,97	79,9	1,93	4,63	323,92	610,22	92,8

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перед сладкий													
Свекольник с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33	40,02
Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	8,41	9,87	32,85	303,25	0,12	4,31	9,30	1,68	1,11	49,55	243,44	62,39
Капустя тушеная	180	3,70	2,80	22,96	131,68	0,19	4,50	0,34	0,18	1,03	45,90	92,34	32,04
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Всего:		25,16	29,61	133,52	971,94	0,64	209,72	14,64	3,32	8,49	208,03	597,62	185,22
<i>Итого за 8й день:</i>		<i>54,43</i>	<i>59,07</i>	<i>216,9</i>	<i>1633,67</i>	<i>0,88</i>	<i>211,69</i>	<i>94,54</i>	<i>5,25</i>	<i>13,12</i>	<i>531,95</i>	<i>1207,84</i>	<i>278,02</i>

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав							Витамины							Минеральные вещества				
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg						
СРЕДА																			
День 9																			
Завтрак																			
Брынза (порциями)	20	4,6	5,9	0,00	73,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00						
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	8,7	4,6	29,9	196,00	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00						
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15						
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20						
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20						
Всего:		19,55	16,95	88,18	599,55	17,22	144,32	163,0	0,78	38,83	460,76	372,19	113,55						
Обед																			
Овоши (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75						
- Огурец свежий или соленый																			
- Помидор свежий или соленый																			
- Перец сладкий																			
Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250/10	8,57	8,50	14,19	167,45	0,07	5,23	48,44	1,44	1,14	43,27	92,95	15,81						
Тертый 2-й вариант	100	11,96	11,70	9,05	189,29	0,22	3,01	0,00	1,51	1,77	16,22	142,57	22,16						
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43						
Рис отварной	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00						
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5						
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99						
Всего:		34,08	29,47	106,97	859,91	0,79	13,84	123,04	3,75	44,4	351,85	530,39	232,64						
<i>Нитро за 9й день:</i>		53,63	46,42	195,15	1459,46	18,01	158,16	286,04	4,53	83,23	812,61	902,58	346,19						
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав							Витамины							Минеральные вещества				
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg						
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ																			
ЧЕТВЕРГ																			
День 10																			
Завтрак																			
Суп молочный с вермишелью	260	5,72	4,89	20,59	224,85	0,08	0,83	26,00	2,01	0,52	153,92	130,00	20,08						
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00						
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48						
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20						

Всего:		24,08	21,69	53,88	599,04	0,26	3,06	160,0	2,22	4,23	7110,95	577,93	99,48
Обед													

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Расолылик "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,15	6,20	16,39	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84
Жаркое по-домашнему из кур	250	14,00	18,03	52,30	469,00	0,23	35,34	50,78	1,63	2,70	141,23	213,89	51,70
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		25,84	25,44	118,39	865,63	0,53	66,02	55,78	3,0	8,33	227,27	464,22	145,03
Нитро за 10й день:		49,92	47,13	172,27	1464,67	0,79	69,08	215,78	5,22	12,56	938,22	1042,15	244,51

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б, г

Ж, г

У, г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
ПЯТНИЦА

День 11

Завтрак

Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	45,50	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Чай с кефиром	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		20,07	28,6	106,18	746,04	0,33	19,45	182,6	2,9	9,3	99,69	470,51	105,78

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп с крупой	250	3,98	5,23	16,31	128,23	0,03	5,02	0,00	2,40	0,43	30,38	43,78	19,78
Гуляш из свинины постной	50/50	5,73	6,04	33,61	338,49	0,07	4,36	0,00	1,82	2,51	19,75	171,13	26,66
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Кисель без сахара	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	0,19	22,46	18,50	7,26
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		21,62	18,03	147,11	967,2	0,6	17,48	58,0	4,88	12,24	327,09	496,71	248,39

Итого за 12й день:		41,69	46,63	253,29	1713,24	0,93	36,93	240,6	7,78	21,54	426,78	967,22	354,17
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
СУББОТА													
День 12													
Завтрак													
Брынза (попийман)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Запеканка из творога со сметаной	210/20	8,21	12,68	21,76	234,04	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,11	27,94	61,9	624,42	0,32	2,6	332,6	1,14	5,36	849,12	904,77	123,37
Обед													
Овоши (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/50	10,85	10,54	12,09	259,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	39,12	219,24	38,85
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		28,29	30,31	134,0	987,97	0,68	204,82	113,27	4,61	40,67	153,86	650,89	162,02
Итого за 12й день:		54,40	58,25	195,90	1612,39	1,0	207,42	445,87	5,75	46,03	1002,98	1555,66	285,39
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 13													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из риса с маслом	210/10	6,94	12,27	46,61	325,56	0,08	1,64	87,15	0,32	0,66	162,34	185,48	41,44
Чай с кенгитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		11,58	13,59	100,07	575,64	0,23	16,68	87,15	0,62	6,65	208,3	295,07	83,79

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/10/5	5,41	5,59	12,92	124,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50
Плов из курицы	250	22,00	25,10	39,03	408,00	0,12	5,00	63,00	1,66	2,30	288,00	119,00	52,00
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		34,22	31,87	100,75	782,06	0,36	35,24	68,0	2,84	8,19	401,11	367,0	142,24
Итого за 13й день:		45,8	45,46	200,82	1357,70	0,59	51,92	155,15	3,46	14,84	609,41	662,07	226,03
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав											
		Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Мг
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ВТОРНИК													
День 14													
Завтрак													
Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,50	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		24,59	32,28	86,01	737,15	0,34	6,36	21,26	2,61	6,62	258,76	608,85	128,11

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15
Котлеты мясные	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70
Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		35,23	37,4	121,37	940,73	0,86	36,89	72,0	3,8	12,24	347,25	514,42	262,35
Итого за 14й день:		59,82	69,68	207,38	1677,88	1,2	43,25	93,26	6,41	18,86	606,01	1123,27	390,46

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав						Витамины						Минеральные вещества					
	Нетто	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg					
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ														СРЕДА				
День 15														Завтрак				
Помидор свежий	30	8,18	0,06	11,36	27,84	0,03	0,32	0,00	0,00	0,21	6,00	136,64	6,30					
Макаронные запеченные с яйцом	200/5	10,2	15,00	34,90	316,00	0,05	0,35	0,09	1,93	1,08	139,52	168,28	11,90					
Чай с кефиром	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15					
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20					
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20					
Всего:		24,58	16,26	104,46	626,62	0,28	144,71	0,9	2,41	4,7	249,08	453,21	79,75					
Обед																		
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70					
- Огурец свежий или соленый																		
- Помидор свежий или соленый																		
- Перец сладкий																		
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37					
Мясо тушеное (свинина постная)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33					
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00					
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5					
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99					
Всего:		19,37	28,18	153,94	920,28	0,41	33,78	59,0	4,46	40,89	128,47	482,46	136,89					
<i>Итого за 15й день:</i>		<i>43,95</i>	<i>44,44</i>	<i>258,4</i>	<i>1546,9</i>	<i>0,69</i>	<i>178,49</i>	<i>59,09</i>	<i>6,87</i>	<i>45,59</i>	<i>377,55</i>	<i>935,67</i>	<i>216,64</i>					
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав						Витамины						Минеральные вещества					
	Нетто	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg					
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ																		
ЧЕТВЕРГ																		
День 16																		
Завтрак																		
Брынза (порцирами)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00					
Масло сливочное (порцирами)	10	0,05	5,25	0,08	47,44	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00					
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	9,93	5,23	33,6	223,99	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00					
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70					
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20					
Всего:		26,56	25,5	65,9	622,21	17,18	1,58	183,0	0,3	38,26	505,1	421,55	102,9					

Обед																			
Овоши (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00					
															Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47
Печень, тушенная в соусе	100	5,53	6,35	6,19	184,01	0,24	26,72	607,49	2,14	5,41	5,41	27,11	254,59	19,59					
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40					
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05	9,11	0,00	2,00					
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	3,51	26,10	135,00	41,99					
Всего:		24,22	22,24	103,9	800,88	0,81	217,05	6139,53	5,5	12,63	12,63	133,54	558,14	117,6					
Итого за 16й день:		50,78	47,74	169,8	1423,09	17,99	218,63	6322,53	5,8	50,89	50,89	638,64	1200,19	220,5					
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав										Витамины				Минеральные вещества			
		Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg						
ПЯТНИЦА																			
День 17																			
Завтрак																			
Макаронны отварные с сыром	220	15,00	17,50	37,00	367,00	0,10	0,20	136,00	1,16	1,30	1,30	260,00	193,00	19,50					
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	0,97	187,63	157,93	36,48					
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	3,30	24,00	16,50	12,00					
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	2,34	17,4	90,00	28,20					
Всего:		24,76	23,1	84,99	665,69	0,31	17,15	166,0	1,47	7,91	7,91	489,03	457,43	96,18					
Обед																			
Овоши (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	3,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	1,32	57,56	81,36	29,57					
Рыба запеченная	120	9,10	14,40	4,20	281,33	0,31	1,30	45,00	4,30	1,01	1,01	35,70	308,00	46,00					
Капуста тушенная	180	3,70	2,80	22,96	131,68	0,19	4,50	0,34	0,18	1,03	1,03	45,90	92,34	32,04					
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	0,23	5,60	11,00	5,70					
Компот на ксилите из свежих яблок	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	0,15	15,81	4,01	3,78					
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	3,51	26,10	135,00	41,99					
Всего:		24,49	24,86	94,59	804,24	0,75	49,53	55,34	5,96	7,75	7,75	200,97	646,71	167,83					
Итого за 17й день:		49,25	47,96	179,58	1469,93	1,06	66,68	221,34	7,43	15,66	15,66	690,0	1104,14	264,01					

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
СУББОТА													
День 18													
Завтрак													
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	210/30	30,02	24,00	76,57	436,17	0,21	1,27	250,00	130,00	3,40	457,00	650,00	74,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		44,58	37,76	123,25	801,35	0,33	1,59	354	130,2	6,49	830,96	943,09	118,35
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с клецками с мясом курицы	250/10	10,90	12,54	25,50	258,77	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Рагу из свиных постной с овощами	250	23,15	25,38	21,80	383,00	0,17	28,60	0,00	1,44	2,65	31,81	172,97	43,50
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		41,54	39,18	106,44	951,02	0,53	56,25	74,48	3,24	41,18	180,7	506,93	138,92
<i>Итого за 18й день:</i>		<i>86,12</i>	<i>76,94</i>	<i>229,69</i>	<i>1752,37</i>	<i>0,86</i>	<i>57,84</i>	<i>428,48</i>	<i>133,44</i>	<i>47,67</i>	<i>1011,66</i>	<i>1450,02</i>	<i>257,27</i>
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 19													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210/10	13,27	11,61	45,54	222,60	0,21	1,64	87,15	1,05	2,51	179,40	253,21	49,79
Брынза (порциями)	40	9,2	11,8	00,00	146	0,02	0,00	0,11	0,60	0,80	17,00	41,00	9,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		27,11	24,73	99,0	618,68	0,38	16,68	87,26	1,95	9,3	242,36	403,8	101,14
Обед													

Овоши (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
Рагу из курицы с овощами	220	12,9	12,45	42,25	304	0,2	25,5	52,32	1,99	2,5	3,21	197	46	
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00	
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99	
Всего:		25,13	29,172	117,29	819,07	0,49	53,35	57,32	3,2	9,05	110,99	454,63	143,71	
Итого за 19й день:		52,24	53,902	216,29	1437,75	0,87	70,03	144,58	5,15	18,35	353,35	858,43	244,85	
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав													
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ														
ВТОРНИК														
День 20														
Завтрак														
Брынза (порциамн)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00	
Масло сливочное (порциамн)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00	
Омлет натуральный	220	7,26	6,19	24,78	184,25	0,06	0,94	0,90	2,30	8,44	272,00	705,00	50,00	
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48	
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20	
Всего:		26,99	28,48	66,07	645,81	0,24	3,17	193,90	2,61	12,17	830,23	1154,83	128,68	
Обед														
Овоши (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00	
Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250/10	8,57	8,50	14,19	167,45	0,07	5,23	48,44	1,44	1,14	43,27	92,95	15,81	
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/50	10,85	7,54	12,09	159,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	339,12	119,24	38,85	
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00	
Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78	
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99	
Всего:		31,44	26,250	119,43	831,69	0,57	187,08	144,21	5,0	6,93	445,6	464,7	137,43	
Итого за 20й день:		58,43	54,73	185,5	1477,5	0,81	190,25	338,11	7,61	19,1	1275,83	1619,53	266,11	
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав													
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
Витаминный состав														
Витаминны														
Минеральные вещества														

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Mg	Химический состав		Витамины		Минеральные вещества	
														Химический состав	Витамины	Минеральные вещества	Минеральные вещества	Минеральные вещества	
ПЯТНИЦА																			
День 23																			
Завтрак																			
Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00						
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43						
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00						
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15						
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20						
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20						
Всего:		20,07	28,6	106,18	749,09	0,38	148,45	182,6	3,08	6,72	157,29	509,21	124,98						
Обед																			
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70						
- Огурец свежий или соленый																			
- Помидор свежий или соленый																			
- Перец сладкий																			
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	14,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35						
Котлеты мясные	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23						
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95						
Капуста тушеная	180	3,70	2,80	22,96	131,68	0,19	4,50	0,34	0,18	1,03	45,90	92,34	32,04						
Компот на ксилите из свежих яблок	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78						
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99						
Всего:		27,71	32,91	119,47	889,16	0,78	35,22	68,19	4,75	11,84	173,37	539,69	174,04						
<i>Минус за 23й день:</i>		<i>47,78</i>	<i>61,51</i>	<i>225,65</i>	<i>1638,25</i>	<i>1,16</i>	<i>183,67</i>	<i>250,79</i>	<i>7,83</i>	<i>18,56</i>	<i>330,66</i>	<i>1048,93</i>	<i>299,02</i>						
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ																			

СУББОТА

День 24

Завтрак

Брынза (порциями)	20	4,6	5,9	0,00	73,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Запеканка из творога со сметаной	200/10	7,50	11,58	19,87	213,69	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		18,30	18,68	78,07	569,47	0,36	154,34	312,60	1,62	5,93	804,78	855,41	134,02

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
Плов из курицы	250	22,00	25,10	39,03	408,00	0,12	5,00	63,00	1,66	2,30	288,00	119,00	52,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		34,94	35,97	118,96	903,82	0,53	206,73	80,5	2,96	41,44	388,94	454,65	143,17
Много за 24й день:		53,24	54,65	197,03	1473,29	0,89	352,07	393,10	4,58	47,37	1193,72	1310,06	277,19
Итого за 24 дня:		1270,91	1293,12	4894,53	36749,5	91,04	2883,85	21478,10	403,22	797,0	17315,40	26711,80	6688,68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575755

Владелец Бек Виктор Сергеевич

Действителен с 08.11.2023 по 07.11.2024