

СТРЕЖАНО
Орлов
Антон
Олегович
3
ИП
№ 19 от 12 2022 г

А.О. Орлов

Разработано совместно с врачом-диетологом

Евг. Гуменюк
Начальник С.В.
№ 19 от 12 2022



СОГЛАСОВАНО

Директор

Начальник
Евг. Гуменюк
№ 19 от 12 2022 г

10- дневное циклическое диетическое меню приготавливаемых блюд

(без-лугеновая диета)

(завтраки, обеды и полдники)

категория питающихся 7 - II лет

г. Крымск 2022 г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		Углевод, ы, г	Жиры, г	Углевод, ы, г																	
Завтрак																					
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,00	0,05	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00		
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	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		
Омлет натуральнЫй	150	14,0	27,1	2,7	310,4	0,06	0,20	0,36	2,48	2,57	0,44	95,67	15,76	211,36	2,43	205,37	24,34	0,05	0,03		
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00		
Фрукты свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		
Фрукты гречневые	90	10,8	2,7	46,8	252,0	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:	575	29,4	42,6	67,7	775,9	0,50	60,35	0,51	2,97	2,72	0,72	293,77	219,81	586,88	9,67	784,78	29,31	0,10	0,04		
Обед																					
Овощи натуральные по сезону (Помидоры, свекле)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00		
Суп картофельный	250	3,6	2,9	19,2	117,0	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		
Гуляш	90	13,3	15,4	2,0	200,3	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	11,56	17,03	116,59	1,78	310,60	6,04	0,04	0,00		
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	21,4	145,3	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	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлебцы гречневые	90	10,8	2,7	46,8	252,0	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:	840	31,5	26,2	101,4	767,7	0,71	39,05	0,37	3,06	0,08	0,40	112,46	272,95	563,53	10,81	1592,48	18,76	0,10	0,01		
Полдник																					
Рыба под маринадом	105	10,0	9,4	4,9	144,6	0,07	2,38	0,58	4,22	0,00	0,09	39,75	42,56	152,91	0,87	358,93	92,23	0,40	0,01		
Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Хлебцы гречневые	25	3,0	0,8	13,0	70,0	0,11	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	5,00	74,50	1,68	95,00	0,83	0,01	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	410	18,4	15,1	35,8	363,3	0,26	13,64	0,63	4,85	0,00	0,46	276,75	125,76	409,41	4,75	994,73	95,06	0,45	0,01		
Всего за день:		79,4	83,9	204,9	1 906,9	1,48	113,04	1,51	10,88	2,79	1,58	682,98	618,52	1 569,82	25,22	3 371,99	143,13	0,65	0,06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		Углевод, ы, г	Жиры, г	Углевод, ы, г																	
Завтрак																					
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,9	3,7	4,0	52,5	0,01	2,82	0,00	1,64	0,00	0,02	17,06	10,54	22,32	0,60	134,38	2,67	0,01	0,00		
Терфели (2-й вариант)	60/30	7,6	13,5	6,3	177,8	0,02	1,32	0,04	3,59	0,00	0,05	11,42	13,52	76,52	1,12	191,21	3,73	0,03	0,00		
Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,3	5,3	30,1	188,4	0,14	0,00	0,03	0,09	0,00	0,00	15,70	37,86	106,20	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00		
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,82	240,00	2,00	0,00	0,00		
Хлебцы гречневые	30	3,6	0,9	15,6	84,0	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	6,00	60,00	89,40	2,01	114,00	0,99	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	500	18,3	23,6	75,6	586,1	0,32	5,54	0,07	5,32	0,00	0,15	62,78	129,12	307,03	7,18	679,59	9,39	0,04	0,00		
Обед																					
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,8	4,1	5,3	62,1	0,03	3,41	0,25	1,79	0,00	0,03	12,93	12,24	25,07	0,47	194,96	1,94	0,01	0,00		
Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,7	13,1	115,9	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		
Плов из птицы	170	17,6	22,6	30,8	397,4	0,08	2,11	0,26	3,79	0,00	0,13	22,02	37,76	187,03	1,80	279,90	6,66	0,12	0,02		
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00		
Хлебцы гречневые	90	10,8	2,7	46,8	252,0	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:	780	31,5	35,2	106,0	868,5	0,55	15,82	0,77	7,97	0,00	0,40	116,98	262,90	538,88	10,31	1 237,86	17,89	0,18	0,03		
Полдник																					
Оладьи из печени	90	14,3	21,6	0,1	289,7	0,16	10,80	5,16	5,42	0,17	1,26	7,43	11,78	207,41	4,60	228,31	5,15	0,03	0,00		
Суп сметанный №330	20	0,1	0,7	0,2	10,0	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	4,92	0,49	2,54	0,01	5,51	0,45	0,00	0,00		
Молоко в промЫшленной упаковке	200	5,6	4,9	9,3	104,8	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	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	255,00	8,00	200,00	8,00	0,00	0,00		
Хлебцы гречневые	20	2,4	0,6	10,4	56,0	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	4,00	40,00	59,60	1,34	76,00	0,66	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	430	23,0	28,4	35,4	512,4	0,35	17,84	5,21	5,42	0,17	1,54	250,36	91,67	435,54	7,11	856,82	32,26	0,17	0,03		
Всего за день:		72,9	87,2	217,0	1 987,0	1,22	39,20	6,06	18,70	0,17	2,09	430,11	483,70	1 281,45	24,59	2 774,07	59,54	0,39	0,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	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	0,1	8,3	0,1	74,8	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	
Каша вязкая молочная из риса	235	6,6	12,2	47,3	326,2	0,06	0,58	0,07	0,47	0,17	0,14	121,91	35,37	148,84	0,55	214,78	10,76	0,02	0,01	
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	
Хлебцы гречневые	50	6,0	1,5	26,0	140,0	0,22	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	10,00	100,00	3,35	190,00	1,65	0,01	0,01	0,01	
Итого за прием пищи:	520	16,3	26,4	83,4	636,7	0,28	0,73	0,20	0,74	0,32	0,31	278,02	146,42	382,16	4,81	445,20	12,41	0,04	0,01	
Обед																				
Овощи по сезону морковь нарезанная (морковные палочки)	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,3	3,6	18,6	148,2	0,15	9,80	0,23	1,45	0,05	0,12	49,90	54,11	179,71	1,65	854,65	80,17	0,34	0,01	
Запеканка картофельная с мясом	170	13,1	20,2	26,0	338,1	0,17	13,11	0,02	3,98	0,06	0,16	22,19	43,78	171,33	2,71	1 095,61	12,17	0,07	0,00	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,7	38,7	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	90	10,8	2,7	46,8	252,0	0,39	0,00	0,02	0,00	0,00	0,18	18,00	180,00	268,20	6,03	342,00	2,97	0,02	0,01	
Итого за прием пищи:	770	34,9	26,5	105,1	798,1	0,74	25,91	1,77	5,81	0,11	0,50	127,96	302,48	652,23	10,99	2 413,17	98,31	0,47	0,02	
Полдник																				
Запеканка из творога	100	10,9	9,8	7,9	167,0	0,03	0,22	0,06	0,15	0,12	0,14	106,54	13,45	121,32	0,29	98,78	2,39	0,02	0,01	
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	
Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	430	12,9	10,4	43,2	323,3	0,07	12,26	0,09	0,15	0,12	0,21	129,05	69,65	182,34	1,75	542,09	2,39	0,02	0,01	
Всего за день:		64,1	63,3	231,8	1 758,0	1,10	38,90	2,06	6,70	0,55	1,02	535,03	518,56	1 196,73	17,56	3 400,46	113,10	0,53	0,05	

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Овощи натуральные по сезону (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	6,4	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	
Коплет "Здоровье" с соусом томатным	60/30	9,2	15,2	2,5	183,7	0,03	0,93	0,20	3,71	0,11	0,09	24,20	14,61	90,38	1,29	215,35	5,77	0,03	0,00	
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	21,4	145,3	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	
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	
Хлебцы гречневые	45	5,4	1,4	23,4	126,0	0,19	6,00	0,01	0,00	0,00	0,09	9,00	90,00	134,10	3,02	171,00	1,49	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:	545	19,2	22,0	68,4	546,8	0,37	18,93	0,24	4,01	0,18	0,32	100,82	150,33	347,41	8,62	1 475,94	19,60	0,08	0,01	
Обед																				
Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	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	
Рассольник со сметаной	250	1,9	6,2	13,1	119,5	0,07	6,71	0,01	2,20	0,00	0,05	31,98	21,21	52,41	0,91	473,02	4,68	0,02	0,00	
Птица отварная	100	31,3	8,0	0,9	202,2	0,09	20,00	0,13	0,44	0,00	0,00	64,44	37,78	240,00	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	5,2	39,4	219,6	0,04	0,00	0,04	1,04	0,00	0,00	9,25	26,58	80,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	
Хлебцы гречневые	65	7,8	2,0	33,8	182,0	0,28	0,00	0,01	0,00	0,00	0,13	13,00	130,00	193,70	4,36	247,00	2,15	0,01	0,01	
Итого за прием пищи:	835	46,0	26,7	102,0	835,8	0,49	30,95	0,31	3,68	0,00	0,22	156,18	230,37	596,64	8,65	934,73	6,83	0,04	0,01	
Полдник																				
Омлет натуральный	75	7,0	13,5	1,3	155,2	0,03	0,10	0,18	1,24	0,29	0,22	47,93	7,90	106,03	1,22	102,97	12,21	0,03	0,01	
Молоко в промышленной упаковке	200	5,6	4,9	9,3	104,8	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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	30	3,6	0,9	15,6	84,0	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	6,00	60,00	89,40	2,01	114,00	0,99	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:	405	16,7	19,7	36,0	390,9	0,24	11,14	0,22	1,87	1,29	0,51	273,93	98,30	350,43	5,59	786,97	33,20	0,04	0,02	
Всего за день:		81,9	68,3	206,4	1 773,5	1,11	61,02	0,77	9,57	1,47	1,06	530,93	479,00	1 294,48	22,85	3 197,64	59,63	0,17	0,03	

4

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины								Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	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																					
Икра, кабахчовая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Шницель натуральный с соусом томатным	60/30	10,1	17,6	1,4	204,5	0,02	0,60	0,07	3,13	0,13	0,08	9,76	11,94	88,43	1,31	207,07	4,80	0,03	0,00	2022	
Рис с овощами	120	2,7	3,4	25,3	143,0	0,03	1,52	0,28	0,37	0,06	0,03	12,09	21,97	57,77	0,59	116,95	1,80	0,02	0,00	2021	
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	2011	
Хлебцы гречневые	35	4,2	1,1	18,2	98,0	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	7,00	70,00	104,30	2,35	133,00	1,16	0,01	0,00	2022	
Итого за прием пищи:	505	19,1	27,6	69,1	600,3	0,23	7,92	0,47	3,50	0,18	0,23	66,05	120,11	285,30	7,19	866,02	9,76	0,06	0,01		
Обед																					
Овощи натуральные по сезону (огурцы свежие)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	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	2011	
Суп картофельный	250	3,6	2,9	19,2	117,0	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	2008	
Рагу из птицы	190	16,2	20,7	17,0	319,9	0,14	9,48	0,44	3,22	0,00	0,17	31,70	41,21	180,28	2,30	757,31	10,86	0,13	0,02	2011	
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	2021	
Хлебцы гречневые	90	10,8	2,7	46,8	252,0	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	2022	
Итого за прием пищи:	800	31,2	26,3	94,6	738,4	0,67	27,92	0,67	3,48	0,00	0,39	101,41	267,41	559,10	10,87	1 209,62	15,63	0,16	0,02		
Полдник																					
Омлет натуральный	75	7,0	13,5	1,3	155,2	0,03	0,10	0,18	1,24	1,29	0,22	47,93	7,90	106,03	1,22	102,97	12,21	0,03	0,01	2011	
Молоко в промыленной упаковке	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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	2022	
Хлебцы гречневые	30	3,6	0,9	15,6	84,0	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	6,00	60,00	89,40	2,01	114,00	0,99	0,01	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	405	16,7	19,7	36,0	390,9	0,24	11,14	0,22	1,87	1,29	0,51	273,93	98,30	350,43	5,59	786,97	33,20	0,04	0,02		
Всего за день:	67,0	73,6	199,7	1 728,7	1,15	46,58	1,36	8,85	1,47	1,13	441,39	485,83	1 194,83	23,65	2 882,61	58,60	0,26	0,05			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины								Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	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 по сезону морковь нарезанная (морковные палочки)	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	82	
Цыплята, тушеные с морковью и луком	90	8,1	14,4	3,3	179,0	0,04	1,55	0,48	2,78	0,00	0,08	29,04	17,59	86,89	1,01	188,31	4,90	0,06	0,01	2022	
Поре картофеля	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	0,32	0,24	0,08	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	764,98	6,55	0,03	0,00	2011	
Какао с молоком	200	4,2	3,3	24,6	146,6	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,73	35,14	107,37	1,27	237,47	9,00	0,00	0,00	12	
Хлебцы гречневые	30	3,6	0,9	15,6	84,0	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	6,00	60,00	89,40	2,01	114,00	0,99	0,01	0,00	2022	
Итого за прием пищи:	530	19,8	23,8	69,1	575,9	0,36	15,47	2,03	3,40	0,08	0,40	220,59	165,65	401,79	6,08	1 404,76	26,44	0,14	0,01		
Обед																					
Салат из белокочанной капусты	60	0,9	4,1	5,5	62,8	0,01	9,11	0,00	1,72	0,00	0,02	22,59	7,70	16,76	0,49	98,11	1,60	0,01	0,00	45	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	
Тертель (2-й вариант)	60/30	7,6	13,5	6,3	177,8	0,02	1,32	0,04	3,59	0,00	0,05	11,42	13,52	76,52	1,12	191,21	3,73	0,03	0,00	2008	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	6,6	37,7	235,7	0,17	0,00	0,03	0,12	0,00	0,00	19,64	47,36	132,84	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	181	
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	
Хлебцы гречневые	50	6,0	1,5	26,0	140,0	0,22	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	10,00	100,00	149,00	3,95	190,00	1,65	0,01	0,01	2022	
Итого за прием пищи:	800	24,2	31,6	108,2	815,6	0,49	22,29	0,34	7,81	0,00	0,24	127,98	202,89	439,87	9,89	1 114,40	15,30	0,07	0,01		
Полдник																					
Шницель рыбный натуральный	105	9,7	8,4	1,6	124,5	0,05	1,57	0,03	2,89	0,06	0,08	41,14	32,07	142,75	0,63	288,71	87,24	0,36	0,01	235	
Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,1	4,4	7,3	94,3	0,02	0,58	0,00	0,00	0,00	0,16	189,72	20,16	132,48	0,14	282,80	16,20	0,00	0,00	388	
Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	1,00	155,00	1,00	0,00	0,00	338	
Хлебцы гречневые	30	3,6	0,9	15,6	84,0	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	6,00	60,00	89,40	2,01	114,00	0,99	0,01	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	415	18,7	13,9	34,8	349,8	0,23	7,15	0,07	3,25	0,06	0,34	255,86	124,23	380,63	4,78	820,51	105,43	0,38	0,01		
Всего за день:	62,8	69,4	212,2	1 741,3	1,07	44,90	2,44	14,47	1,14	0,98	803,92	492,77	1 221,29	20,75	3 339,68	147,17	0,59	0,03			

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	715,9	738,9	2 127,8	18 150,9	11,94	583,25	18,65	113,02	9,14	12,62	6 028,83	5 206,35	13 247,96	214,53	29 775,57	1 006,64	4,46	0,46
Среднее значение за период	71,6	73,9	212,8	1 815,1	1,19	58,32	1,87	11,30	0,91	1,26	602,88	520,64	1 324,80	21,45	2 977,56	100,66	0,45	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,8	36,6	47,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	523	815	399