

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа
Республика Башкортостан



В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях
(сахарный диабет)

Возрастная категория : старшие классы 11-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

День: понедельник

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1							Возраст: 11-18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
233,22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,99
175,22	Каша гречневая с маслом	180/10	5,75	8,74	25,83	204,7	0,19		45,9	0,46	14,71	137,1	90,2	3,06
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
282,08	Чай (б/сах)	200												
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
			24,9	31,56	47,12	570,21	0,42	3,58	218,58	2,14	194,7	386,83	130,91	5,38
Итого за Завтрак														
Обед														
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,5	203,84	1,44	15,9	44,75	17,55	0,69
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	80/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16
470,13	Каша пшенная с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
			17,47	16,49	79,75	541,56	0,46	29,55	287,47	3,47	71,93	209,68	83,48	6,62
Итого за Обед			42,37	48,05	126,87	1111,77	0,88	33,13	506,05	5,61	266,63	596,51	214,39	12
Итого за день														

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
14,09	Салат из свежих огурцов	100	0,78	5,11	2,77	60,01	0,03	7,17	2,43	2,31	22,1	33,1	13,66	0,55
78,06	Омлет запеченный с сыром	150	18,73	20,2	2,46	267,78	0,09	0,62	312,99	1,78	289,1	338,6	27,66	2,68
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак			26,53	36,65	40,23	602,67	0,35	23,19	366,56	5,12	466,2	441,44	83,76	7,23
Обед														
129,28	Суп гороховый (сах.диабет)	250	9,28	4,67	22,08	188,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,39	14,37	23,65	289,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			24,03	19,6	68,05	544,44	0,74	38,59	634,27	6,11	102,84	331,45	111,5	7,14
Итого за день			50,56	56,25	108,28	1147,11	1,09	61,78	1000,83	11,23	569,04	772,89	195,26	14,37

День: среда

Сезон:

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1

Неделя: 1							Возраст: 11-18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
591	Рыба припущенная	80	17,6	5,49		120,16	0,12	0,55	11,07	2,31	47,59	265,77	61,08	0,91
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
282,08	Чай (б/сах)	200												
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
			32,28	22,05	74,77	629,15	0,43	12,66	120,27	4,39	249,11	480,28	107,32	5,94
Итого за Завтрак														
Обед														
65,36	Суп с гречневой крупой (без картофеля) сах.диабет	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25
233,27	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,88	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1
594,04	Каша перловая с маслом	180/5	3,76	4,07	26,83	159,05	0,04		22,5	0,49	19,71	130,7	16,2	0,76
294,17	Напиток лимонный (б/сах) сах.диабет	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
			22,48	23,49	59,49	538,66	0,35	11,91	825,04	5,12	81,69	370,06	89,88	4,35
Итого за Обед			54,76	45,54	134,26	1167,81	0,78	24,57	945,31	9,51	330,8	850,34	197,2	10,29
Итого за день														

День: четверг

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 11-16 лет				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)			Витамины (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															
227,66	Запеканка творожная (без муки и б/сах) сах.диабет	140	28,91	12,25	12,61	281,75	0,1	0,68	88,79	0,3	225,05	312,1	34,48	0,95	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
282,08	Чай (б/сах)	200													
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
			36,14	23,89	31,14	488,35	0,26	0,79	169,49	1,14	389,05	457,1	59,53	2,28	
Итого за Завтрак															
Обед															
67,24	Свекольник (без картофеля и сахара) сах.диабет	250/10	2,21	5,84	11,61	106,44	0,04	12,93			60,27		30,75	1,75	
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57	
175,12	Каша гречневая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8									
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
			21,84	21,78	86,76	626,17	0,48	27,13	44,25	1,69	120,45	309,14	163,41	10,21	
Итого за Обед			57,98	45,67	117,9	1114,52	0,74	27,92	213,74	2,83	509,5	766,24	222,94	12,49	
Итого за день															

День: пятница

Возраст: 11-18 лет

		Неделя: 1					Возраст: 11-18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
181,3	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом (б/сах) сах.диабет	180/5	7,52	8,96	28,77	226,44	0,21	1,17	42,3	0,68	133,1	212,39	63,88	1,55
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
			18,01	23,81	52,01	497,42	0,4	4,68	123,14	1,53	418,9	358,93	103,77	3,02
Итого за Завтрак														
Обед														
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91	
233,28	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	60/60	15,9	16,77	3,66	228,57	0,09	4,63	122,64	1,95	18,12	139,66	20,68	1,29
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
			28,49	28,23	94,44	747,92	0,47	27,53	410,03			328,17		7,72
Итого за Обед			46,5	52,04	146,45	1245,34	0,87	32,21	533,17	7,9	514,65	687,1	183,95	10,74
Итого за день														

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2							Возраст: 11-18 лет							
№ ре- с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
211,49	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,61	14,17	37,17	319,77	0,1	0,13	96,84	0,98	196,17	157,28	18,5	1,02
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
			14,43	22,31	67,67	532,65	0,3	14,93	147,98	2,01	232,17	227,02	46,94	4,92
Итого за Завтрак														
Обед														
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7
108,15	сах.диабет Филе грудки отварное	30	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63
611	Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
			28,8	24,05	87,07	673,01	0,42	34,84	873,89	5,71	103,36	381,98	103,98	3,75
Итого за Обед			43,23	46,36	154,74	1205,66	0,72	49,77	1021,87	7,72	335,53	609	150,92	8,67
Итого за день														

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16
175,12	Каша гречневая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
			20,21	16,52	69,47	513,55	0,43	17,45	81,54	2,21	170,67	208,79	136,07	7,19
Итого за Завтрак														
Обед														
129,28	Суп гороховый (сах.диабет)	250	9,28	4,87	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07
233,28	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	60/60	15,9	16,77	3,66	228,57	0,09	4,63	122,64	1,95	18,12	139,66	20,68	1,29
470,41	Каша пшенная без молока с растительным маслом (б/сах)	180/5	5,18	6,48	29,93	198,85	0,19				15,46		37,55	1,24
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
			33,72	26,48	77,99	702,38	0,81	12,83	725,38	4,83	108,34	311,92	126,81	7,68
Итого за Обед														
Итого за день														
			53,93	45	147,46	1215,93	1,24	30,28	806,92	7,04	279,01	520,71	262,88	14,87

День: среда

Возраст: 11-18 лет

		Неделя: 2					Возраст: 11-18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
131,66	Плов из мяса птицы	180	15,21	21,15	37,28	399,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
			22,98	33,28	67,78	665,05	0,31	18,88	334,82	6,3	208,42	342,58	78,98	5,52
Итого за Завтрак														
Обед														
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91	
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	7,01	8,07	44,55	279,04	0,11		45	1,05	19,52	57,81	10,39	1,07
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
			24,22	21,94	90,77	650,58	0,46	10,72	725,16			299,8		3,55
Итого за Обед			47,2	55,22	158,55	1315,63	0,77	29,6	1059,98	13,08	283,87	642,38	151,06	9,07
Итого за день														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
			19,48	14,38	59,51	448,55	0,53	49,77	468,63	3,78	119,68	310,84	95,56	6,04
Итого за Завтрак														
Обед														
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12
175,12	Каша гречневая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
			17,88	19,1	59,84	483	0,41	24,87	386,4	4,3	80,9	245,85	137,07	6,36
Итого за Обед														
Итого за день														
			37,36	33,48	119,35	931,55	0,94	74,64	855,03	8,08	200,58	556,69	232,63	12,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
470,52	Каша пшеничная молочная с маслом (б/с)	150/5	6,44	7,17	28,39	204,5	0,19	0,94	39,47	0,16	100,67	153,68	41,38	1,12
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			16,93	22,02	51,63	475,48	0,38	4,45	120,31	1,01	386,47	300,22	81,27	2,59
Обед														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01
110,4	Суфле из мяса птицы	100	20,99	20,54	3,92	283,38	0,11	2,16	89,71	1,55	53,28	207,97	23,89	1,79
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Обед			31,12	28,46	90,17	736,16	0,47	30,66	320,46	4,28	119,76	445,78	89,26	7,27
Итого за день			48,05	50,48	141,8	1211,64	0,85	35,11	440,77	5,29	506,23	746	170,53	9,86
Итого за период			481,94	478,09	1355,66	11666,96	8,88	399,01	7383,67	78,29	3795,84	6747,86	1981,76	114,76
Итого за период			34,42	34,15	96,83	833,35	0,63	28,5	527,41	5,59	271,13	481,99	141,55	8,2