

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ ЦРР Д/С №11 ЛГО

Т.А. Татарченко

09.01.2023г.



**Примерное десятидневное меню для организации
питания детей страдающих сахарным диабетом с 10,5
часовым пребыванием детей Муниципального
дошкольного образовательного бюджетного учреждения
«Центр развития ребенка - детский сад №11
Лесозаводского городского округа»**

Меню №5 – для детей, страдающих сахарным диабетом

№ рецептуры (3-7 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Расчет углеводов
		г.	г.	г.	г.	ккал	ХЕ
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200,0	4,9	6,9	24,6	180,0	2,1
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,5	0,2	7,6	38,6	0,6
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200,0	0,2	0,0	1,5	6,8	0,1
Итого за завтрак		460,0	13,7	16,1	33,8	334,5	2,8
Второй завтрак							
Пром.	Сок яблочный с мякотью	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2
Итого за второй завтрак		200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2
Обед							
54-6з -2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60,0	1,2	5,8	2,2	65,6	0,2
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1,8	4,9	11,9	98,9	1,0
54-9г-2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,6	13,9	98,9	1,2
54-8р 2020	Суфле рыбное (минтай)	60,0	10,3	4,8	2,6	94,7	0,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	45,0	0,7	3,8	1,5	42,8	0,13
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-15гн -2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200,0	0,3	0,1	4,2	18,9	0,4
Итого за обед		735,0	18,3	24,5	40,9	457,8	3,4
Полдник							
54-6т-2020	Сырники	50,0	8,0	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Молоко	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0	0,7
Итого за полдник		250	13,3	10,1	19,1	220,6	1,6
Ужин							
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150,0	10,3	8,7	20,2	200,2	1,7
54-6о-2020	Яйцо вареное	40,0	4,8	4,0	0,3	56,6	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-21гн -2020	Чай с лимоном и клюквенным сиропом на сорбите	200,0	0,2	0,0	2,9	12,7	0,24
Итого за ужин		410,0	17,1	14,4	27,9	309,4	2,3
Второй ужин							
Пром.	Бифидок	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
Итого за второй ужин		20058,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
Итого за день		2245,0	68,4	69,5	143,7	1473,9	12,0
Вторник, 1 неделя							
Завтрак							
54-3о-2020	Омлет с морковью	150,0	11,0	16,3	5,1	210,9	0,4
Пром..	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-7гн -2020	Какао с молоком	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1	1,1
Итого за завтрак		370,0	16,9	23,9	22,2	371,9	1,9
Второй завтрак							
Пром.	Биомороженое	50,0	1,3	4,2	9,3	80,7	0,8
Итого за второй завтрак		50,0	1,3	4,2	9,3	80,7	0,8
Обед							
54-16з -2020	Винегрет с растительным маслом	60,0	0,7	5,3	4,5	68,9	0,4
54-4с-2020	Рассольник Домашний	200,0	2,0	4,9	13,3	105,0	1,1
	Голубцы ленивые	150	12,8	9,9	10,5	182,1	0,9

Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-18гн -2020	Чай с облепихой и облепиховым сиропом на фруктозе	200,0	0,3	0,0	4,2	18,3	0,4
	Итого за обед	630,0	17,7	21,7	37,0	414,2	3,1
	Поддник						
Пром..	Яблоко	60,0	0,2	0,2	5,4	24,2	0,5
Пром..	Варенец	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
	Итого за полдник	260,0	5,7	4,6	12,8	115,5	1,1
	Ужин						
54-9м -2020	Жаркое по-домашнему	150,0	15,3	11,8	15,4	228,6	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,5	0,2	7,6	38,6	0,6
54-22гн -2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200,0	0,2	0,0	1,7	8,0	0,1
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
	Итого за ужин	380,0	17,1	20,3	24,8	350,1	2,1
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за второй ужин	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за день	1890	66,4	77,4	117,0	1429,9	9,7
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200,0	5,6	5,8	17,4	143,6	1,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-24гн -2020	Чай с черникой с черничным сиропом на фруктозе	200,0	0,4	0,1	4,6	21,0	0,4
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,0
	Итого за завтрак	450,0	14,8	16,5	26,4	313,6	2,2
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2
	Итого за второй завтрак	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2
	Обед						
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4	0,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,7	4,9	5,8	73,6	0,5
54-10г -2020	Картофель отварной	100,0	2,9	3,6	20,6	126,6	1,7
54-16м -2020	Печень по-строгановски	60,0	9,9	10,4	1,4	139,0	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-16гн -2020	Чай с брусникой и с брусничным сиропом на фруктозе	200,0	0,4	0,1	4,6	21,2	0,4
	Итого за обед	640,0	17,2	20,7	38,5	408,7	3,2
	Поддник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50,0	6,8	12,6	16,1	205,0	1,3
Пром.	Кефир	200	5,6	0,1	6,9	51,0	0,6
	Итого за полдник	250,0	12,4	12,7	23,0	256,0	1,9
	Ужин						
54-13г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	150,0	9,7	6,9	13,9	156,7	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,7	2,4	6,8	59,8	0,6
54-14гн -2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5	0,2
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
	Итого за ужин	390,0	12,8	11,6	22,5	299,9	1,9
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин	200,0	5,1	5,6	19,7	149,6	1,6
	Итого за второй ужин	200,0	5,1	5,6	19,7	149,6	1,6

	Итого за день	2130,0	62,9	73,1	144,7	1488,4	12,1
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-8т-2020	Пудинг из творога с яблоками без сахара	150,0	18,9	15,2	6,9	239,6	0,6
Пром.	Повидло яблочное	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-11гн -2020	Чай черный с молоком с сиропом стевии	200,0	1,5	1,4	3,7	33,3	0,3
	Итого за завтрак	390,0	22,3	18,2	26,9	360,7	2,2
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100,0	0,8	0,2	7,4	34,5	0,6
	Итого за второй завтрак	100,0	0,8	0,2	7,4	34,5	0,6
	Обед						
54-18з -2020	Салат из свеклы с черносливом	60,0	0,9	3,2	8,3	65,5	0,7
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	200,0	8,7	3,4	16,5	131,1	1,4
54-15г-2020	Пюре из цветной капусты	150,0	3,8	4,0	7,2	79,7	0,6
54-9р -2020	Тефтели рыбные (горбуша)	40,0	6,3	4,5	4,9	85,5	0,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	20,0	0,5	0,8	0,9	13,1	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-12гн -2020	Чай фруктовый	200,0	0,3	0,0	2,4	11,4	0,2
	Итого за обед	690,0	22,4	17,5	44,7	426,2	3,6
	Полдник						
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	20,0	1,8	4,5	8,5	82,0	0,7
Пром.	Молоко	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0	0,7
	Итого за полдник	220,0	7,1	10,1	17,1	188,0	1,4
	Ужин						
54-11м -2020	Плов из говядины	150,0	11,6	9,9	30,2	256,4	2,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200,0	0,2	0,0	1,5	6,8	0,1
	Итого за ужин	370,0	13,6	11,5	36,2	303,1	3,0
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200,0	5,1	4,4	19,7	138,5	1,6
	Итого за второй ужин	200,0	5,1	4,4	19,7	138,5	1,6
	Итого за день	1970,0	71,2	61,9	152,0	1451,0	12,5
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	8,3	12,6	36,8	294,1	3,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-13гн -2020к	Чай со смородиной	200,0	0,5	0,0	2,2	10,9	0,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,5	0,0	54,5	0
	Итого за завтрак	435,0	14,1	18,7	43,6	399,4	3,6
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое	50,0	1,7	2,9	9,6	71,8	0,8
	Итого за второй завтрак	50,0	1,7	2,9	9,6	71,8	0,8
	Обед						
54-4з -2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5	0,2
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,3	3,6	9,5	75,3	0,8
54-1г-2020	Макароны отварные с овощами	150,0	4,5	6,9	28,1	192,0	2,3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,2	13,0	2,4	187,9	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-17гн -2020	Чай с малиной и с	200,0	0,3	0,0	4,3	18,6	0,4

	малиновым сиропом на фруктозе						
	Итого за обед	730,0	23,5	25,1	51,1	524,2	4,3
	Полдник						
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	40,0	0,6	3,3	13,9	87,7	1,2
Пром.	Ряженка	200,0	5,5	4,4	7,6	92,0	0,6
	Итого за полдник	240,0	6,1	7,7	21,6	179,7	1,8
	Ужин						
54-5о-2020	Омлет с овощами	150,0	10,5	11,1	6,5	167,7	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,5	0,2	7,6	38,6	0,6
54-14гн -2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5	0,2
	Итого за ужин	370,0	12,4	11,3	15,9	214,8	1,3
	Второй ужин						
	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за второй ужин	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за день	2025,0	65,4	68,3	152,6	1487,4	12,7
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,3	5,5	18,4	144,4	1,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,5	0,2	7,6	38,6	0,6
54-22гн -2020	Чай черный с лимоном и сиропом стевии	200,0	0,4	0,1	4,6	21,0	0,4
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,0
	Итого за завтрак	450,0	14,2	14,9	30,6	313,0	2,6
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200,0	1,9	0,0	6,0	31,5	0,5
	Итого за второй завтрак	200,0	1,9	0,0	6,0	31,5	0,5
	Обед						
54-7з -2020	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,4	5,3	6,2	78,2	0,5
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200,0	1,8	4,9	11,9	98,9	1,0
54-15г-2020	Пюре из цветной капусты	150,0	3,8	4,0	7,2	79,7	0,6
54-10р -2020	Тестели рыбные (треска)	40,0	5,2	3,1	4,9	68,3	0,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	20,0	0,5	0,8	0,9	13,1	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200,0	0,2	0,0	1,5	6,8	0,1
	Итого за обед	690,0	14,8	19,7	37,2	385,0	2,9
	Полдник						0,0
Пром.	Груша	100,0	0,4	0,0	9,7	40,5	0,8
Пром.	Молоко	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0	0,7
	Итого за полдник	300,0	5,6	5,6	18,3	146,4	1,5
	Ужин						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150,0	10,3	8,7	20,2	200,2	1,7
54-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-15гн -2020	Чай фруктовый с яблоком с сиропом стевии	200,0	0,3	0,1	4,2	18,9	0,4
	Итого за ужин	380,0	12,4	11,7	28,9	333,9	2,4
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
	Итого за второй ужин	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
	Итого за день	2220,0	54,3	62,4	126,8	1268,4	10,6
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						

54-3о-2020	Омлет с морковью	50,0	11,0	16,3	5,1	210,9	0,4
Пром..	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-7гн -2020	Какао с молоком	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1	1,1
	Итого за завтрак	370,0	16,9	23,9	22,2	371,9	1,9
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое	50,0	1,3	4,3	9,8	83,0	0,8
	Итого за второй завтрак	50,0	1,3	4,3	9,8	83,0	0,8
	Обед						
54-16з -2020	Винегрет с растительным маслом	60,0	0,7	5,3	4,5	68,9	0,4
54-4с-2020	Рассольник Домашний	200,0	2,0	4,9	13,3	105,0	1,1
54-3м-2020	Голубцы ленивые	150	12,8	9,9	10,5	182,1	0,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-18гн -2020	Чай с облепихой и облепиховым сиропом на фруктозе	200,0	0,3	0,0	4,2	18,3	0,4
	Итого за обед	630	17,7	21,7	37,0	414,2	3,1
	Полдник						
д54-6т-2020	Сырники	50,0	8,0	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Варенец	200,0	5,5	4,4	7,5	91,3	0,6
	Итого за полдник	250,0	13,5	8,9	18,0	205,9	1,5
	Ужин						
54-9м -2020	Жаркое по-домашнему	150,0	15,3	11,8	15,4	228,6	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,5	0,2	7,6	38,6	0,6
54-22гн -2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200,0	0,2	0,0	1,7	8,0	0,1
	Итого за ужин	370,0	17,0	12,0	24,8	275,2	2,1
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за второй ужин	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за день	1870,0	74,2	73,4	122,6	1447,7	10,2
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200,0	4,9	6,9	24,6	180,0	2,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-24гн -2020	Чай с черникой и с черничным сиропом на фруктозе	200,0	0,4	0,1	4,6	21,0	0,4
	Итого за завтрак	450,0	14,1	17,1	33,7	350,0	2,8
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2
	Итого за второй завтрак	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2
	Обед						
54-2з -2020	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,6	8,4	0,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,7	4,9	5,8	73,6	0,5
54-10г -2020	Картофель отварной	100,0	2,9	3,6	20,6	126,6	1,7
54-16м -2020	Печень по-строгановски	60,0	9,9	10,4	1,4	139,0	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-16гн -2020	Чай с брусничкой и с брусничным сиропом на фруктозе	200,0	0,4	0,1	4,6	21,2	0,4
	Итого за обед	640,0	17,1	20,7	38,5	408,7	3,2
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	40,0	5,4	10,1	12,9	164,0	1,1
Пром.	Кефир	200,0	5,3	5,6	7,5	101,6	0,6
	Итого за полдник	240,0	10,7	15,7	20,3	265,6	1,7
	Ужин						

54-13г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	150,0	9,7	6,9	13,9	156,7	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,7	2,4	6,8	59,8	0,6
54-14гн -2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,0	1,8	8,5	0,2
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	71,9	0,0
	Итого за ужин	390,0	12,8	17,6	22,5	299,9	1,9
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин	200,0	5,1	5,6	19,7	149,6	1,6
	Итого за второй ужин	200,0	5,1	5,6	19,7	149,6	1,6
	Итого за день	2120,0	60,4	77,4	149,3	1534,3	12,4
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками без сахара	150,0	18,9	15,1	11,7	258,4	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-11гн -2020	Чай черный с молоком с сиропом стевии	200,0	1,5	1,4	3,7	33,3	0,3
	Итого за завтрак	370,0	22,2	18,2	19,8	331,6	1,7
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100,0	0,8	0,2	7,4	34,5	0,6
	Итого за второй завтрак	100,0	0,8	0,2	7,4	34,5	0,6
	Обед						
54-11з -2020	Салат из моркови с яблоками	60,0	0,5	5,4	3,9	66,1	0,3
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200,0	8,7	3,4	16,5	131,1	1,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	150,0	2,2	3,6	13,9	96,9	1,2
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	60,0	10,6	4,1	4,4	96,7	0,4
54-1соус-2020	Соус сметанный	45,0	0,7	3,8	1,5	42,8	0,13
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-16гн-2020	Чай с брусникой и с брусничным сиропом на фруктозе	200,0	0,4	0,1	4,6	21,2	0,4
	Итого за обед	735,0	24,9	22,0	49,4	494,8	4,1
	Полдник						
Пром.	Фруктово-ореховая смесь	20,0	1,8	4,5	8,5	82,0	0,7
Пром.	Молоко кипяченое	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0	0,7
	Итого за полдник	220,0	7,1	10,1	17,1	188,0	1,4
	Ужин						
54-11м -2020	Плов из говядины	150,0	10,9	9,2	28,2	239,3	2,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200,0	0,2	0,0	1,5	6,8	0,1
	Итого за ужин	370,0	13,6	11,5	36,2	303,1	3,0
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200,0	5,5	4,4	7,6	92,0	0,6
	Итого за второй ужин	200,0	5,5	4,4	7,6	92,0	0,6
	Итого за день	1995,0	74,1	66,4	137,6	1444,0	11,4
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	8,3	12,6	36,8	294,1	3,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,6	4,5	0,0	54,5	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-19гн -2020к	Чай с клюквенным сиропом на сорбите	200,0	0,2	0,0	2,7	11,6	0,2
	Итого за завтрак	435,0	13,2	18,7	44,0	400,1	3,7
	Второй завтрак						
Пром.	Сок яблочный с мякотью	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2

	Итого за второй завтрак	200,0	0,6	0,0	14,6	60,5	1,2
	Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5	0,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,7	4,9	10,4	92,4	0,9
54-1г-2020	Макароны отварные	120,0	4,0	4,2	28,0	166,1	2,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50,0	7,4	8,4	5,6	127,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,8	1,6	4,5	39,9	0,4
54-17гн-2020	Чай с малиной и с малиновым сиропом на фруктозе	200,0	0,3	0,0	4,3	18,6	0,4
	Итого за обед	650,0	15,6	19,1	55,0	454,7	4,6
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50,0	8,0	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Ряженка	200,0	5,5	4,4	7,6	92,0	0,6
	Итого за полдник	250,0	13,5	8,9	18,2	206,6	1,5
	Ужин						
54-5о-2020	Омлет с цветной капустой и проростками кольраби	150,0	10,5	11,1	6,5	167,7	0,5
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	20,0	1,5	0,2	7,6	38,6	0,6
54-23гн-2020	Чай черный с молоком с сиропом стевии	200,0	1,5	1,4	3,7	33,3	0,3
	Итого за ужин	380,0	13,6	16,9	17,9	314,5	1,5
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за второй ужин	200,0	7,7	2,6	10,7	97,5	0,9
	Итого за день	2115,0	64,2	70,3	160,5	1536,4	13,4
	Средние показатели за цикл	2058,0	66,0	69,1	140,8	1450,0	11,7

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №5)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2058,0	не менее 1800
Калорийность (ккал)	1450,0	1620,0-1980,0
Белки (г., %)	66,0 (18,1%)	56,0-68,0 (12-16 %)
Жиры (г., %)	69,1 (43,2%)	56,0-68,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	140,8 (38,8%)	223,0-273,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	64,8	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,4	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	2,0	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	717,9	450,0
Кальций (мг/сут)	1253,8	800,0
Фосфор (мг/сут)	1395,7	700,0
Магний (мг/сут)	324,4	80,0
Железо (мг/сут)	15,8	10,0
Калий (мг/сут)	2782,2	400,0
Йод (мг/сут)	0,1	0,07
Селен (мг/сут)	0,005	0,0015
Фтор (мг/сут)	0,016	1,4

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №5)

Название продукта	Ед. изм.	День										Сумма	Ср. знач.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
молоко паст.	мл	355	178	200	261	160	372	178	162	260	223	2349	235
бюльороженое	г	-	50	-	-	50	-	50	-	-	-	150	15
творог	г	81	-	33	103	-	36	45	27	103	45	474	47
сметана	г	40	10	32	6	25	16	12	32	29	12	211	21
сыр	г	30	-	42	-	15	30	-	42	-	15	174	17
говядина 1 кат.	г	-	187	-	97	109	-	187	-	97	-	677	68
кура 1 категории	г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	104	104	10
минтай	г	116	-	-	-	-	-	-	-	-	-	116	12
горбуша потрошенная	г	-	-	-	37,8	-	-	-	-	76	-	114	11
треска	г	-	-	-	-	-	37,8	-	-	-	-	37,8	4
яйца куриные	шт	12	12	18	16	12	10	12	18	16	12	137	14
картофель	г	91	201	194	107	21	27	201	194	171	21	1229	123
капуста белокочанная	г	104	133	70	-	20	124	133	70	38	20	710	71
томат	г	14	-	-	-	64	-	-	-	-	64	142	14
огурцы	г	14	-	63	-	-	-	-	63	-	-	140	14
морковь	г	170	66	10	29	48	147	66	10	104	12	662	66
лук репчатый	г	24	43	10	27	12	24	43	10	33	10	235	23
репа	г	32	-	-	-	-	-	-	-	32	-	63	6
капуста цветная	г	32	32	56	251	107	235	32	56	48	107	956	96
свекла	г	-	11	-	62	40	-	11	-	-	40	165	17
огурцы соленые	г	-	36	-	-	-	-	36	-	-	-	72	7
томат-пюре	г	-	5	1	2	9	-	5	1	2	6	31	3
петрушка (корень)	г	-	-	1	3	2	1	-	1	3	1	10	1
брокколи	г	-	-	60	-	-	-	-	60	-	-	120	12
перец зеленый	г	-	-	45	-	-	-	-	45	-	-	90	9
микрорезель (проростки) люцерны	г	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	12	1
петрушка (зелень)	г	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	0,2
горошек зел. консерв.	г	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	12	1
укроп	г	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	0,1
микрорезель (проростки) кольраби	г	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	15	2
яблоки	г	34	60	-	72	-	34	-	-	83	-	283	28
лимон	г	8	8	-	-	-	-	8	-	-	-	24	2
облепиха	г	-	32	-	-	-	-	32	-	-	-	64	6
черника	г	-	-	32	-	-	32	-	32	-	-	95	10
брусника	г	-	-	32	-	-	-	-	32	32	-	95	10
груша	г	-	-	11	-	23	100	-	11	-	-	145	15
апельсин	г	-	-	15	100	15	-	-	15	100	-	245	25
повидло	г	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	2
вишня	г	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	1
малина	г	-	-	-	11	32	-	-	-	-	32	74	7
смородина черная	г	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	32	3
сушеный чернослив	г	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	1
цукаты	г	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	10	1
кешью	г	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	10	1
миндаль	г	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	10	1
сушеный изюм	г	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	10	1
сок томатный	г	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	20

хлеб	г	20	20	-	4	20	24	20	-	11	29	148	15
сухари	г	6	-	-	6	-	6	-	-	6	-	23	2
панировочные													
крупа рисовая	г	23	8	-	41	-	8	8	15	41	-	143	14
пшено	г	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	22	2
льняное семя грубого помола	г	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	14	1
кунжут	г	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	21	2
крупа манная	г	11	-	-	-	-	7	4	-	-	4	25	3
крупа гречневая ядрица	г	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	16	2
крупа овсяная	г	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	100	10
макаронные изделия в/с	г	-	-	-	-	37	16	-	-	-	41	94	9
мука пшеничная в/с	г	7	-	21	4	1	4	3	19	1	3	65	6
мука гречневая	г	12	12	21	18	12	12	12	21	18	12	153	15
масло сливочное	г	15	29	26	13	20	17	20	27	14	26	207	21
масло подсолнечное	г	15	11	14	13	13	19	11	14	12	11	132	13
чай зеленый листовой	г	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-	4	0,4
чай черный байховый	г	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	24	2
какао	г	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	10	1
сахар-песок	г	16	7	8	-	9	12	12	8	6	10	88	9
крахмал картофельный	г	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	0,4
соль йодированная	г	4	1	3	2	3	2	1	3	2	5	26	3
мука рисовая	г	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	1
бифидок	г	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	40
варенец	г	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	400	40
йогурт	г	-	200	-	-	200	-	200	-	-	200	800	80
кефир	г	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	400	40
ацидофилин	г	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	400	40
снежок	г	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	20
ряженка	г	-	-	-	-	200	-	-	-	200	200	600	60
печень говяжья	г	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	135	14
лавровый лист	г	0,04	0,1	0,04	0,1	-	0,1	0,1	0,04	0,04	0,04	0,6	0,1
сода	г	0,7	0,7	1,2	1	0,7	0,7	0,7	1,2	1	0,7	8,3	0,8
кислота лимонная	г	0,1	-	-	-	-	3,6	-	-	-	1	4,7	0,5
ванилин	г	0,01	-	-	0,02	-	-	0,01	-	0,02	0,01	0,1	0,01
натрий двууглекислый	г	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	0,2

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №5)

№	Название группы продуктов	Средние значения за сутки							Рекомендуе мое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб ржаной	2,6	0	1,6	0	4,5	0	8,7	50
2	хлеб пшеничный	2,6	0	1,6	0	4,6	0	8,7	80
3	мука пшеничная	4,9	0	9,2	3,4	4,3	0	21,7	29
4	крупы, бобовые	17,9	0	4,5	1,1	10,5	0	34	43
5	макаронные изделия	1,6	0	7,8	0	0	0	9,4	12
6	картофель	0	0	65,2	0	27,5	0	92,8	140
7	овощи	14,4	0	189,8	0	65,1	0	269,4	260
8	фрукты свежие	21,6	20	28,8	17	11,1	0	98,5	100
9	сухофрукты	0	0	0,7	4	0	0	4,7	11
10	соки фруктовые и	0	20	0	0	0	0	20	100