

Проект 10-го меню диетического питания (поливалентная пищевая аллергия)

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М	Биточки мясные (конины) с соусом шпинатным, 90/30	120	17,05	9,58	9,56	197,17	0,20	36,27	375,96	2,04	67,91	228,76	70,16	9,88
171/М	Каша кукурузная рассыпчатая	150	4,15	2,6	35,5	181,96	0,07			0,24	11,1	0,27	0,07	1,37
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		520	25,56	15,16	82,43	576,24	0,43	56,37	401,58	2,98	158,01	326,22	112,93	13,76
Второй завтрак														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Второй завтрак		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
Обед														
45/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	3,1	2,95	43,88	0,02	22,1	201,44	0,45	26,84	20,67	11,55	0,38
88/М	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из птицы (индейка)	200	3,72	5,38	7,2	93,18	0,06	24,45	162,82	0,74	28,28	56,29	18,52	0,71
311/К	Гуляш из индейки	90	16,97	8,68	4,36	168,96	0,07	7,15	39,64	1,1	17,44	168,09	24,22	1,09
172/М	Рис отварной	150	2,38	2,34	25,16	131,18	0,03			0,38	6,4	51,79	17,22	0,38
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,9	19,71	14,18	0,46
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		760	30,01	23,09	90,00	698,61	0,41	54,24	404,08	3,7	208,22	438,87	136,09	5,15
Полдник														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Полдник		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
Итого за день		1 980	59,23	43,34	222,92	1825,25	1	141,91	855,94	7,58	498,19	862,97	292,84	26,72

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
289/М	Рагу из овощей с мясом птицы (индейка)	250	27,86	10,18	26,84	318,51	0,24	46,9	328,02	1,33	58,86	329,79	71,31	2,81
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		500	32,10	12,62	63,64	507,42	0,4	47	328,64	1,53	135,66	426,08	111,01	5,18
Второй завтрак														
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Второй завтрак		300	1,83	2,62	25,57	276,7	0,09	10,4	24,89	0,4	69,73	50,69	23,16	1,13
Обед														
52/М	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,88	0,01	5,7	1,14	0,42	21,83	24,72	12,58	0,82
101/М	Суп картофельный с рисом на м/к бульоне (кролик)	200	3,78	3,38	14,3	102,86	0,08	10,08	162,32	0,42	12,78	46,83	20,85	0,94
294/М	Котлеты из кролика с соусом шпинатным, 90/30	120	17,12	13,00	10,29	226,40	0,20	35,44	382,54	2,3	78,32	85,93	72,25	9,57
125/М	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		790	30,76	27,78	105,23	806,33	0,7	222,22	665,21	4,54	245,59	372,39	194,18	15,33
Полдник														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Полдник		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
Итого за день		1 940	66,52	45,64	219,31	1865,65	1,28	299,02	1046,13	6,77	514,71	894,35	348,01	25,47

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
279/М	Тефтели мясные (конина) с соусом шпинатным, 90/30	120	18,85	9,89	6,7	196,4	0,19	31,06	375,12	2,08	68,54	243,93	75,23	10,32
171/М	Каша пшенная рассыпчатая	150	3,91	3,12	22,61	134,24	0,14		1,02	0,34	11,02	79,64	28,33	0,94
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		550	28,03	15,55	69,53	540,09	0,52	64,16	416,27	2,79	164,16	438,97	150,07	13,93
Второй завтрак														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Второй завтрак		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
Обед														
58/К	Салат морковный	80	1,04	5,07	5,52	72,9	0,05	4	1600	0,93	22,34	44,25	30,44	0,59
82/М	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы (индейка)	200	3,73	5,36	8,96	100,31	0,05	18,55	182,45	0,83	29,73	61,19	22,38	1,06
289/М	Рагу из овощей с мясом птицы (индейка)	240	26,83	10,08	25,93	309,54	0,23	45,2	326,15	1,32	57,3	318,32	69,04	2,71
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		780	37,16	24,09	85,91	723,27	0,55	70,45	2108,78	3,41	223,69	551,48	176,94	6,61
Полдник														
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Полдник		300	1,83	2,62	25,57	276,7	0,09	10,4	24,89	0,4	69,73	50,69	23,16	1,13
Итого за день		1 980	68,85	44,73	206,63	1815,26	1,23	156,91	2572,83	7,2	525,81	1093,83	374,33	25,65

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
266/М	Бифштекс рубленый	100	24	7,36	1,24	173,94	0,16	2,33		0,3	13,33	253,41	28,63	4,37
142/М	Рагу овощное	150	3,1	5,47	17,94	134,83	0,14	42,75	736,64	1,06	46,03	88,13	43,31	1,5
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		500	31,34	15,27	55,98	497,68	0,46	45,18	737,26	1,56	136,16	437,83	111,64	8,24
Второй завтрак														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Второй завтрак		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
Обед														
67/М	Винегрет овощной	60	0,91	3,11	4,89	51,51	0,04	6,1	164,27	0,45	13,43	26,96	12,45	0,51
98/М	Суп крестьянский с рисом на м/к бульоне (кролик)	200	3,87	3,42	11,53	93,28	0,05	16	162,22	0,5	21	60,37	18,57	0,63
292/М	Кролик тушеный	90	18,95	11,64	2,63	190,95	0,13	6,55	25,99	0,82	28,02	18,65	28,03	3,21
171/М	Киноа отварная	150	8,47	5,64	34,3	238,76	0,22		0,6	1,71	28,57	274,32	118,22	2,75
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,9	19,71	14,18	0,46
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		760	38,15	27,40	103,68	835,91	0,67	29,19	353,26	4,51	220,28	522,33	241,85	9,69
Полдник														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Полдник		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
Итого за день		1 960	73,15	47,76	210,15	1883,99	1,29	105,67	1140,8	6,97	488,4	1058,04	397,31	25,74

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
294/М	Котлеты из кролика с соусом шпинатным, 90/30	120	17,12	13,00	10,29	226,40	0,20	35,44	382,54	2,3	78,32	85,93	72,25	9,57
171/М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,91	3,12	22,61	134,24	0,14		1,02	0,34	11,02	79,64	28,33	0,94
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,50	53,93		30,1	25,0	0,11	7,08	8,75	4,9	0,94
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		520	25,37	18,60	71,15	558,07	0,5	65,54	408,69	2,90	167,94	262,37	140,79	12,97
Второй завтрак														
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Второй завтрак		300	1,83	2,62	25,57	276,7	0,09	10,4	24,89	0,4	69,73	50,69	23,16	1,13
Обед														
45/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	3,1	2,95	43,88	0,02	22,1	201,44	0,45	26,84	20,67	11,55	0,38
99/М	Суп из овощей на м/к бульоне (конина)	200	3,44	3,67	8,48	81,6	0,07	16,5	161,68	0,47	18,02	59,59	18,39	0,98
269/М	Котлеты мясные (конина) с соусом шпинатным, 90/30	120	17,05	8,59	9,56	188,19	0,20	36,27	375,96	1,92	67,17	228,59	70,12	9,87
171/М	Каша кукурузная рассыпчатая	150	4,15	2,6	35,5	181,96	0,07			0,24	11,1	0,27	0,07	1,37
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		790	31,19	21,64	103,61	743,71	0,58	78,47	741,06	3,43	236,55	435,4	153,77	15,55
Полдник														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Полдник		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
Итого за день		1 960	60,22	45,48	225,20	1853,68	1,26	173,81	1202,03	7,03	537,95	793,65	337,38	33,48

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
269/М	Биточки мясные (кони́на) с соусом шпинатным, 90/30	120	17,05	8,59	9,56	188,19	0,20	36,27	375,96	1,92	67,17	228,59	70,12	9,87
331	Соус шпинатным	30	1,59	4,16	1,82	51,52	0,06	28,5	375	1,75	56,1	47,38	42,4	6,85
171/М	Киноа отварная	150	8,47	5,64	34,3	238,76	0,22		0,6	1,71	28,57	274,32	118,22	2,75
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		520	29,88	18,20	81,23	633,04	0,58	56,37	402,18	4,45	175,48	600,27	231,08	15,14
Второй завтрак														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Второй завтрак		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
Обед														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
71/М	Подгарнировка из кукурузы консервированной	30	0,66	0,42	3,39	19,2	0,01	0,51			0,6	12,3	3,3	0,07
82/М	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы (индейка)	200	3,73	5,36	8,96	100,31	0,05	18,55	182,45	0,83	29,73	61,19	22,38	1,06
311/К	Гуляш из индейки	90	16,97	8,68	4,36	168,96	0,07	7,15	39,64	1,1	17,44	168,09	24,22	1,09
172/М	Рис отварной	150	2,38	2,34	25,16	131,18	0,03			0,38	6,4	51,79	17,22	0,38
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		760	30,23	20,44	89,32	672,17	0,41	31,91	237,27	2,7	174,49	439,69	128,5	5,06
Полдник														
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Полдник		300	1,83	2,62	25,57	276,7	0,09	10,4	24,89	0,4	69,73	50,69	23,16	1,13
Итого за день		1 930	63,77	43,73	221,74	1857,11	1,15	110,58	687,23	8,15	487,93	1143,34	406,9	25,31

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291/М	Плов с кроликом	250	25,83	15,88	42,77	417,06	0,2	4,72	739,27	1,41	41,82	110,58	68,15	4,3
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		500	30,07	18,32	79,57	605,97	0,36	4,82	739,89	1,61	118,62	206,87	107,85	6,67
Второй завтрак														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Второй завтрак		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
Обед														
56/М	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	4,1	6,99	67,79	0,01	5,5	1,55	1,83	18	19,08	10,19	0,9
102/М	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы (индейка)	200	6,96	3,62	15,43	123,16	0,21	9,2	162,42	0,54	24,72	88,61	29,38	1,7
294/М	Шницель из индейки с соусом шпинатным, 90/30	120	18,5	7,65	6,87	175,89	0,13	34,6	382,32	2,09	69,47	210,79	63,29	7,78
171/М	Каша кукурузная рассыпчатая	150	4,15	2,6	35,5	181,96	0,07			0,24	11,1	0,27	0,07	1,37
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,9	19,71	14,18	0,46
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		790	36,21	21,56	115,12	810,21	0,65	49,84	546,47	5,73	252,55	460,78	167,51	14,34
Полдник														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Полдник		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
Итого за день		1 990	69,94	44,97	245,18	1966,58	1,17	85,96	1336,64	8,24	503,13	765,53	319,18	28,82

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
288/М	Кролик отварной	90	23,41	12,12	0,53	203,96	0,14	1,98	11	0,56	25,48	4,01	28,57	3,68
172/М	Рагу овощное	150	3,1	5,47	17,94	134,83	0,14	42,75	736,64	1,06	46,03	88,13	43,31	1,5
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		520	31,09	20,10	57,47	540,42	0,45	77,83	775,77	1,96	155,21	197,94	116,29	7,79
Второй завтрак														
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Второй завтрак		300	1,83	2,62	25,57	276,7	0,09	10,4	24,89	0,4	69,73	50,69	23,16	1,13
Обед														
67/М	Винегрет овощной	60	0,91	3,11	4,89	51,51	0,04	6,1	164,27	0,45	13,43	26,96	12,45	0,51
88/М	Ши из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне (конины)	200	3,6	4,65	7,19	86	0,06	24,55	161,92	0,61	27,78	58,37	19,02	1
269/М	Биточки мясные (конины) с соусом шпинатным, 90/30	120	17,05	8,59	9,56	188,19	0,20	36,27	375,96	1,92	67,17	228,59	70,12	9,87
171/М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,91	3,12	22,61	134,24	0,14		1,02	0,34	11,02	79,64	28,33	0,94
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		790	31,03	24,14	91,37	717	0,66	70,52	705,15	3,79	233,56	520,01	183,6	15,28
Полдник														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Полдник		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
Итого за день		1 960	65,78	49,48	199,28	1809,32	1,29	178,15	1533,2	6,45	522,23	813,83	342,71	28,03

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
294/М	Котлета из индейки с соусом шпинатным, 90/30	120	18,5	8,64	6,87	184,87	0,13	34,6	382,32	2,22	69,47	210,81	63,29	7,78
172/М	Рис отварной	150	2,38	2,34	25,16	131,18	0,03			0,38	6,4	51,79	17,22	0,38
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		550	26,04	13,48	70,78	516,96	0,35	37,7	397,94	2,86	158,67	377,49	126,51	10,74
Второй завтрак														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Второй завтрак		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
Обед														
62/М	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	7	32,27	0,03	2,9	1160	0,23	15,75	31,9	22,04	0,42
82/М	Борщ из капусты с картофелем на м/к бульоне (кролик)	200	3,52	5,24	8,76	96,57	0,05	15,78	162,6	0,67	31,87	39,23	21,16	1,23
259/М	Жаркое по-домашнему (кролик)	200	18,08	13,32	24,75	291,72	0,27	36,01	44,45	1,29	37,06	95,14	56,49	3,93
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		720	27,91	22,20	86,01	661,08	0,57	57,39	1367,23	2,52	199	293,99	154,77	7,83
Полдник														
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Полдник		300	1,83	2,62	25,57	276,7	0,09	10,4	24,89	0,4	69,73	50,69	23,16	1,13
Итого за день		1 920	57,61	40,77	207,98	1729,94	1,08	117,39	1812,95	6,38	495,63	774,86	328,6	23,68

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
281/М	Поджарка мясная (конина)	100	23,68	7,05	3,8	180,9	0,17	12,42	43,89	0,54	21,75	263,3	36,69	4,65
172/М	Рагу овощное	150	3,1	5,47	17,94	134,83	0,14	42,75	736,64	1,06	46,03	88,13	43,31	1,5
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
Итого за Завтрак		500	31,14	15,50	59,11	512,84	0,47	75,27	806,15	2,3	146,78	448,62	122,7	8,66
Второй завтрак														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Второй завтрак		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
Обед														
52/К	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,07	3,28	4,21	50,49	0,02	14,76	200,9	0,44	19,69	24,06	10,99	0,34
101/М	Суп картофельный с пшеном на бульоне из птицы	200	4,28	4,65	13,71	114,74	0,1	10	162,46	0,61	13,4	73,51	22,89	0,84
288/М	Индейка отварная с соусом шпинатным, 90/30	120	28,03	6,38	1,94	186,07	0,12	28,5	385,53	1,86	69,71	281,53	64,67	7,86
125/М	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
Итого за Обед		810	42,49	22,51	97,32	775,77	0,66	84,86	753,72	4,66	251,09	613,53	200,42	13,1
Полдник														
338/М	Груша	150	0,6	0,5	15,5	71	0,03	8	3	0,6	29	24	18	3,5
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
Итого за Полдник		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
Итого за день		2 010	77,29	43,10	206,92	1839,01	1,29	191,43	1610,15	7,86	529,83	1160,03	366,94	29,57