**Меню — 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** |  |  |  |  |  |  |
| 54-63 -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 (крупа 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** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 54-13-2020 | 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** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 54-13-2020 | 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 говядин | 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 малиновым сиропом на фруктозе | 200,0 | 0,3 | 0,0 | 4,3 | 18,6 | 0,4 |
|  | **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 |
| 54-13-2020 | 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 (крупа 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 | Тефтели 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 | Г олубцы 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 брусникой и с брусничным сиропом на фруктозе | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 4,6 | 21,2 | 0,4 |
|  | **Итого за обед** | **640,0** | **17,1** | **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 |
| 54-13-2020 | 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 |
| биомороженое | 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 |
| микрозелень (проростки) люцерна | 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 |
| микрозелень (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 панировочные | г | 6 | - | - | 6 | - | 6 | - | - | 6 | - | 23 | 2 |
| 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 |
| 11 | мясо 1-й категории | 0 | 0 | 24,6 | 0 | 24,9 | 0 | 49,5 | 55 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | субпродукты (печень, | 0 | 0 | 11,2 | 0 | 0 | 0 | 11,2 | 15 |
| 13 | птица | 0 | 0 | 3,7 | 0 | 0 | 0 | 3,7 | 24 |
| 14 | рыба (филе) | 0 | 0 | 15,6 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 37 |
| 15 | молоко и кисломолочные прод. | 114,1 | 15 | 9,4 | 200 | 27,1 | 200 | 565,6 | 450 |
| 16 | творог | 20,4 | 0 | 0 | 19,5 | 6,8 | 0 | 46,7 | 40 |
| 17 | сыр | 15 | 0 | 0 | 0 | 2,1 | 0 | 17,1 | 6 |
| 18 | сметана | 1,2 | 0 | 18,4 | 0,5 | 1,1 | 0 | 21,1 | 11 |
| 19 | масло сливочное | 6,5 | 0 | 3,6 | 2,6 | 8 | 0 | 20,7 | 21 |
| 20 | масло растительное | 0,4 | 0 | 11,2 | 0,4 | 1,1 | 0 | 13,1 | 11 |
| 21 | яйцо | 22,5 | 0 | 7,7 | 0,8 | 28,2 | 0 | 59,2 | 20 |
| 22 | сахар | 3,5 | 0 | 0,6 | 3,1 | 1,6 | 0 | 8,8 | 30 |
| 23 | кондитерские изделия | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 24 | чай | 0,8 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2,8 | 0,6 |
| 25 | какао-порошок | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,6 |
| 26 | кофейный напиток | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 |
| 27 | дрожжи | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
| 28 | крахмал | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,4 | 3 |
| 29 | соль йодированная | 0,7 | 0 | 1,5 | 0 | 0,5 | 0 | 2,7 | 5 |