

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
Школа № 24

Сир Н.З.Н. РД - Уфа РБ

И. П. Крутгий

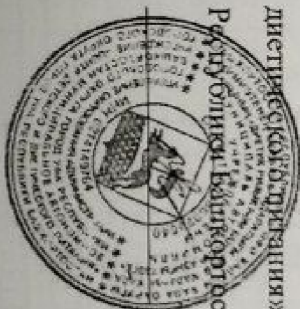


УТВЕРЖДАЮ

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

Республика Башкортостан

И. П. Крутгий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания детей в детских дошкольных учреждениях

городского округа город Уфа

(множественная пищевая переносимость)

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Круглий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания детей в детских дошкольных учреждениях

городского округа город Уфа

(множественная пищевая переносимость)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Множественная пищевая переносимость

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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															
430,28	Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	2,05	4,29	21,39	132,2	0,02				1,88	4,89	43,43	14,6	0,31
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200													
Итого за Завтрак															
			2,10	5,26	31,43	181,28	0,02				2,28	6,05	43,45	14,72	0,32
Завтрак2															
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8									
Итого за Завтрак2															
			0,44	0,09	12,96	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед															
53,17	Ши из свежей капусты (без сметаны)	200	1,51	3,4	7,39	66,86					1,52	29,18		16,26	
233,93	Гуляш из мяса птицы (филе индейки) без муки и томат-пасты	70	8,16	14,26	0,85	164,45					2,43	11,84		9,49	
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06					2,02	9,08		65,15	
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08					0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед															
			13,82	23,70	36,84	416,45					6,37	51,26	0,02	91,02	0,01
Уплотненный полдник															
108,94	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	8,62	13,04	3,67	167,06					2,04	22,71		21,94	
211,81	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	134	2,96	4,82	35,81	199,31					1,76	4,05		0,24	
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08					0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6					0,24	19,2		10,8	
Итого за Уплотненный полдник															
			12,11	19,31	68,36	497,05					4,44	47,12	0,02	33,10	0,01
Итого за День															
			28,47	48,36	149,59	1143,58	0,02	0,00	0,00	0,00	13,09	104,43	43,49	138,84	0,34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Множественная пищевая переносимость

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
470,7	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13		
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01	
282,08	Чай (б/сах)	200													
Итого за Завтрак															
			3,79	6,04	31,65	196,19				2,26	12,51	0,02	27,25	0,01	
Завтрак2															
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	
Итого за Завтрак2															
			0,16	0,16	3,92	18,80				0,08	6,40		3,60		
Обед															
65,08	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,18	2,53	12,94	83,38				1,03	12,08		29,47		
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92		
211,81	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05		0,24		
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01	
Итого за Обед															
			13,20	17,36	58,79	445,21				3,31	24,06	0,02	37,75	0,01	
Уплотненный полдник															
108,94	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	8,62	13,04	3,67	167,06				2,04	22,71		21,94		
547,01	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		11,28		
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01	
Итого за Уплотненный полдник															
			11,75	18,45	40,05	373,79				4,46	33,87	0,02	33,34	0,01	
Итого за день															
			28,90	42,01	134,41	1033,99				10,11	76,84	0,06	101,94	0,03	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06				2,02	9,08			65,15							
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01							
282,08	Чай (б/сах)	200																			
Итого за Завтрак																					
			4,15	6,04	28,60	185,14				2,42	10,24	0,02	65,27	0,01							
Завтрак2																					
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8															
Итого за Завтрак2																					
			0,44	0,09	12,96	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																					
67,26	Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)	200	1,82	3,48	11,95	86,55				1,54	31,66			23,71							
131,89	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	150	13,06	20,67	30,76	362,13				4,32	17,24			34,19							
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							
Итого за Обед																					
			15,04	24,31	46,63	467,48	0,01	4,00	2,00	5,94	55,30	4,40	61,50	0,88							
Уплотненный полдник																					
108,94	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	8,62	13,04	3,67	167,06				2,04	22,71			21,94							
136,38	Картофель отварной с растительным маслом	134	3,33	4,83	24,86	156,21				1,9	16,45			32,06							
282,08	Чай (б/сах)	200																			
Итого за Уплотненный полдник																					
			11,95	17,87	28,53	323,27				3,94	39,16			54,00							
Итого за День																					
			31,58	48,31	116,72	1024,69	0,01	4,00	2,00	12,30	104,70	4,42	180,77	0,89							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Т	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
470,7	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13					
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01				
282,08	Чай (б/сах)	200																
Итого за Завтрак																		
			3,79	6,04	31,65	196,19				2,26	12,51		27,25					
Завтрак2																		
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				
Итого за Завтрак2																		
			0,16	0,16	3,92	18,80					6,40		3,60					
Обед																		
66,94	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	180	1,96	2,17	16,43	93,42				0,85	12,15		16,32					
108,93	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	60	8,62	13,04	3,67	167,06				2,04	22,71		21,94					
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06				2,02	9,08		65,15					
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8												
Итого за Обед																		
			15,12	20,37	51,62	445,34				4,91	43,94	0,00	103,41	0,00				
Уплотненный полдник																		
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92					
548,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		11,28					
282,08	Чай (б/сах)	200																
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01				
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8					
Итого за Уплотненный полдник																		
			11,62	14,93	55,22	401,77				2,78	37,13	0,02	30,12	0,01				
Итого за день																		
			30,69	41,50	142,41	1062,10				9,95	99,98	0,02	164,38	0,01				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
493,16	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	2,23	4,53	16,34	115,05	0,06				6,92		16,14	0,48	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01	
282,08	Чай (б/сах)	200													
Итого за Завтрак			2,28	5,50	26,38	164,13	0,06			0,40	8,08	0,02	16,26	0,49	
Завтрак2															
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8		
Итого за Завтрак2			0,48	0,48	18,84	81,60				0,24	19,20		10,80		
Обед															
129,1	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58				1,44	22,84		25,63		
108,94	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с	60	8,62	13,04	3,67	167,06				2,04	22,71		21,94		
138,11	Картофельное пюре с растительным маслом	130	2,22	5,04	18,13	126,98	0,13	22,24			20,32		26,13	1,07	
282,08	Чай (б/сах)	200													
Итого за Обед			15,24	21,45	36,42	400,62	0,13	22,24		3,48	65,87		73,70	1,07	
Уплотненный полдник															
131,89	Глов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	150	13,06	20,67	30,76	362,13				4,32	17,24		34,19		
282,08	Чай (б/сах)	200													
Итого за Уплотненный полдник			13,06	20,67	30,76	362,13				4,32	17,24		34,19		
Итого за день			31,06	48,10	112,40	1008,48	0,19	22,24		8,44	110,39	0,02	134,95	1,56	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Множественная пищевая переносимость

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (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														
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06				2,02	9,08		65,15	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак														
			4,15	6,04	28,60	185,14				2,42	10,24	0,02	65,27	0,01
Завтрак2														
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
Итого за Завтрак2														
			0,16	0,16	3,92	18,80				0,08	6,40		3,60	
Обед														
56,45	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны и томат-пасты)	200	1,37	3,36	7,64	66,64				1,52	28,7		17,62	
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92	
610,04	Рис припущенный (растительное масло)	130	3,32	5,1	34,03	196,05				2,21	8,42		23,04	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед														
			12,75	18,47	51,71	425,21				4,25	45,05	0,02	48,70	0,01
Уплотненный полдник														
684,44	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе индейки) без томат-пасты	160	9,37	13,54	20,24	240,45				2,61	20,07		32,92	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник														
			9,42	14,51	30,28	289,53				3,01	21,23	0,02	33,04	0,01
Итого за день														
			26,48	39,18	114,51	918,68				9,76	82,92	0,06	150,61	0,03

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
470,7	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13			
667,16	Хлеб из безглютовой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
282,08	Чай (б/сах)	200														
Итого за Завтрак																
			3,79	6,04	31,65	196,19				2,26	12,51	0,02	27,25	0,01		
Завтрак2																
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8										
Итого за Завтрак2																
			0,44	0,09	12,96	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																
53,17	Щи из свежей капусты (без сметаны)	200	1,51	3,4	7,39	66,86				1,52	29,18		16,26			
233,93	Гуляш из мяса птицы (филе индейки) без муки и томат-пасты	70	8,16	14,26	0,85	164,45				2,43	11,84		9,49			
211,81	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05		0,24			
282,08	Чай (б/сах)	200														
Итого за Обед																
			12,63	22,48	44,05	430,62				5,71	45,07		25,99			
Уплотненный полдник																
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92			
548,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		11,28			
282,08	Чай (б/сах)	200														
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8			
Итого за Уплотненный полдник																
			11,57	13,96	45,18	352,69				2,38	35,97		30,00			
Итого за день																
			28,43	42,57	133,84	1028,30	0,00	0,00	0,00	10,35	93,55	0,02	83,24	0,01		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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																
493,16	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	2,23	4,53	16,34	115,05	0,06				6,92		16,14	0,48		
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
282,08	Чай (б/сах)	200														
Итого за Завтрак																
			2,28	5,50	26,38	164,13	0,06			0,40	8,08	0,02	16,26	0,49		
Завтрак2																
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8										
Итого за Завтрак2																
			0,44	0,09	12,96	48,80				0,00	0,00			0,00		
Обед																
65,08	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,18	2,53	12,94	83,38				1,03	12,08		29,47			
684,44	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе индейки) без томат-пасты	160	9,37	13,54	20,24	240,45				2,61	20,07		32,92			
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		
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
Итого за Обед																
			11,76	17,20	47,14	391,71	0,01	4,00	2,00	4,12	39,71	4,42	66,11	0,89		
Уплотненный полдник																
108,94	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	8,62	13,04	3,67	167,06				2,04	22,71		21,94			
211,81	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05		0,24			
282,08	Чай (б/сах)	200														
Итого за Уплотненный полдник																
			11,58	17,86	39,48	366,37				3,80	26,76		22,18			
Итого за день																
			26,06	40,65	125,96	971,01	0,07	4,00	2,00	8,32	74,55	4,44	104,55	1,38		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость

День: четверг
Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06				2,02	9,08		65,15	
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Завтрак														
			4,15	6,04	28,60	185,14				2,42	10,24		65,27	
Завтрак2														
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8				0,00	0,00		0,00	
Итого за Завтрак2														
			0,44	0,09	12,96	48,80				0,00	0,00		0,00	
Обед														
66,94	Суп с макаронными изделиями (безпшотеновые)	180	1,96	2,17	16,43	93,42				0,85	12,15		16,32	
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92	
138,11	Картофельное пюре с растительным маслом	130	2,22	5,04	18,13	126,98	0,13	22,24			20,32		26,13	1,07
282,08	Чай (б/сах)	200												
Итого за Обед														
			12,19	16,25	34,56	333,84	0,13	22,24		0,97	39,24		50,37	1,07
Уплотненный полдник														
131,89	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	150	13,06	20,67	30,76	362,13				4,32	17,24		34,19	
282,08	Чай (б/сах)	200												
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Уплотненный полдник														
			13,11	21,64	40,80	411,21				4,72	18,40	0,02	34,31	0,01
Итого за день														
			29,89	44,02	116,92	978,99	0,13	22,24		8,11	67,88	0,02	149,95	1,08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Множественная пищевая непереносимость

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Т	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
470,39	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13		
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08			0,4	1,16	0,02	0,12	0,01		
282,08	Чай (б/сах)	200													
Итого за Завтрак															
			3,79	6,04	31,65	196,19				2,26	12,51	0,02	27,25	0,01	
Завтрак2															
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8		
Итого за Завтрак2															
			0,48	0,48	18,84	81,60				0,24	19,20		10,80		
Обед															
129,1	Суп картофельный с горохом	180	4,4	3,37	14,62	106,58				1,44	22,84		25,63		
108,97	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8,01	9,04		113,44				0,12	6,77		7,92		
175,17	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	4,1	5,07	18,56	136,06				2,02	9,08		65,15		
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8									
Итого за Обед															
			16,95	17,57	46,14	404,88				3,58	38,69	0,00	98,70	0,00	
Уплотненный полдник															
108,94	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	8,62	13,04	3,67	167,06				2,04	22,71		21,94		
548,03	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,08	4,44	26,34	157,65				2,02	10		11,28		
282,08	Чай (б/сах)	200													
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01	
Итого за Уплотненный полдник															
			11,75	18,45	40,05	373,79				4,46	33,87	0,02	33,34	0,01	
Итого за день															
			32,97	42,54	136,68	1056,46				10,54	104,27	0,04	170,09	0,02	
Итого за период															
			294,53	437,24	1283,44	10226,28			0,42	52,48	4,00	52,59	1379,32	5,35	
Итого за период															
			29,45	43,72	128,34	1022,63			0,04	5,25	0,40	5,26	137,93	0,54	