

11

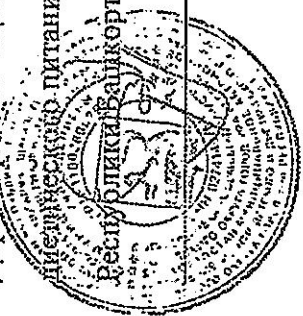
СОГЛАСОВАНО

*Директор МАУ «Мителервотси»
Исмаилов И.С. УНМУ*
Исмаилов А.Н. Удубине



УТВЕРЖДАЮ

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



В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях
(сахарный диабет)

Возрастная категория: старше классы 12 - 18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|---------------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 546,15 | 80 | 10,66 | 13,13 | 2,92 | 172,24 | | | | 2,05 | 20,36 | | | 21,5 | | |
| 211,06 | | 155 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 | | | | 0,84 | 15,59 | | | 5,66 | | |
| 401 | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | |
| 27,01 | | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | | | 0,04 | 100 | | | 5,5 | | |
| 282,08 | | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 421,11 | | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | | 16,8 | | |
| 38,01 | | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | | 10,8 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 22,87 | 28,23 | 77,37 | 653,44 | 0,16 | 0,00 | 45,00 | 3,95 | 169,15 | 55,00 | 63,26 | 1,22 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65,66 | | 260 | 2,3 | 4,5 | 13,04 | 102,39 | | | | 1,25 | 20,47 | | | 20,49 | | |
| 80,14 | | 100 | 10,37 | 5,71 | 2,93 | 105,4 | | | | 2,53 | 36,76 | | | 45,48 | | |
| 548,02 | | 155 | 3,59 | 4,14 | 30,45 | 173,43 | 0,06 | | 36,62 | 0,35 | 12,7 | 48,15 | | 13,02 | | |
| 262,08 | | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 421,11 | | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | | 16,8 | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19,46 | 14,75 | 64,82 | 469,22 | 0,22 | 0,00 | 36,62 | 4,81 | 81,53 | 100,15 | 95,79 | 2,39 | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 42,33 | 42,98 | 142,19 | 1122,66 | 0,38 | 0,00 | 81,62 | 8,76 | 250,68 | 155,15 | 159,05 | 3,61 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Возраст: 12-18 лет

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|--------------------------------|---------------|--------|--------|--------|------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,95 | Пудинг творожный (б/сах) | 150 | 26,11 | 11,4 | 14,34 | 269,01 | | | | 1,5 | 229,39 | | | | | | | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | | | 0,02 | | | | | | | |
| 284,1 | Чай с лимоном (сах.диабет) | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | | | | |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 29,93 | 19,54 | 51,92 | 507,09 | 0,16 | 2,80 | 45,14 | 2,53 | 265,39 | 56,54 | 61,93 | 1,26 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67,24 | Свекольник (без картофеля и сахара) сах.диабет | 260 | 2,21 | 5,64 | 11,61 | 106,44 | 0,04 | 12,93 | | | 60,27 | | 30,75 | 1,75 | | | | | | | |
| 502,81 | Тедфтели из говядины с томатным соусом | 100 | 9,46 | 10,83 | 8 | 167,82 | | | | 0,87 | 3,09 | | 3,35 | | | | | | | | |
| 175,12 | Каша гречневая | 185 | 5,71 | 5,11 | 25,76 | 171,65 | | | | 0,41 | 13,51 | | 90,2 | | | | | | | | |
| 293,05 | Компот из смеси сухофруктов (б/сах) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 21,02 | 22,07 | 76,73 | 582,71 | 0,20 | 12,93 | 0,00 | 1,96 | 88,47 | 52,00 | 141,10 | 2,95 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 50,95 | 41,61 | 128,65 | 1089,80 | 0,36 | 15,73 | 45,14 | 4,49 | 353,86 | 108,54 | 203,03 | 4,21 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-16 лет

| № рач. | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|---------------------------|--------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2. | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 502,03 | Огурцы свежие | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,3 | 0,01 | 2,1 | 0,9 | 0,03 | 5,1 | 9 | 4,2 | 0,15 | | |
| 591,11 | Рыба запеченная с овощами | 100 | 10,44 | 6,07 | 3,61 | 111,45 | | | | 2,08 | 40,46 | | 41,92 | | | |
| 610 | Рис прилуценный | 150 | 3,87 | 4,42 | 39,34 | 212,48 | | | | 0,26 | 10,99 | | 26,58 | | | |
| 27,02 | Сыр прилуценный | 15 | 3,95 | 3,99 | | 52,5 | | 0,11 | 35,7 | 0,06 | 150 | 90 | 8,25 | 0,11 | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | |
| 284,1 | Чай с лимонном (сах.диабет) | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,36 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | | | | 0,68 | 11,8 | 52 | 16,8 | 1,2 | | |
| Итого за Завтрак | | | 21,81 | 22,17 | 62,26 | 536,21 | 0,17 | 5,01 | 81,74 | 3,22 | 223,35 | 155,54 | 98,59 | 1,52 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,55 | Рассольник с перловой крупой и сметаной | 260 | 2,02 | 6,78 | 12,82 | 120,8 | | | | 2,44 | 26,51 | | 18,36 | | | |
| 233,7 | Мясо птицы, прилуценное в томатном соусе | 100 | 13,11 | 11,89 | 2,91 | 170,55 | | | | 0,56 | 17,44 | | 17,24 | | | |
| 211,02 | Макаронные изделия отварные | 185 | 6,97 | 4,44 | 44,48 | 245,99 | | | | 1 | 18,32 | | 10,39 | | | |
| 294,09 | Компот из свежих плодов (б/сах) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | | | | 0,68 | 11,8 | 52 | 16,8 | 1,2 | | |
| Итого за Обед | | | 25,46 | 23,67 | 82,53 | 644,14 | 0,17 | 4,00 | 2,00 | 4,76 | 80,27 | 56,40 | 66,39 | 2,08 | | |
| Итого за день | | | 47,27 | 45,84 | 144,79 | 1180,35 | 0,34 | 9,01 | 83,74 | 7,98 | 303,62 | 211,94 | 164,98 | 3,60 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | С | А | | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 211,61 | Макаронные изделия с тертым сыром | 170 | 8,89 | 8,77 | 37,67 | 255,97 | | | | 0,91 | 126,65 | | 14,85 | | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 13,17 | 16,62 | 76,40 | 512,07 | 0,18 | 4,00 | 45,00 | 1,88 | 154,65 | 69,00 | 39,65 | 4,02 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,23 | Щи из свежей капусты (без картофеля) | 255 | 1,75 | 4,87 | 6,02 | 76,06 | 0,04 | 30,02 | 407,15 | 1,96 | 48,48 | 44,33 | 20,67 | 0,7 | | | | |
| 502,54 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 100 | 7,42 | 11,2 | 5,85 | 154,75 | | | | 1,22 | 4,23 | | 3,44 | | | | | |
| 548,02 | Каша кукурузная | 155 | 3,59 | 4,14 | 30,45 | 173,43 | 0,06 | | 36,62 | 0,35 | 12,7 | 48,15 | 13,02 | 1,19 | | | | |
| 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 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 16,6 | 21,3 | 83,5 | 592,6 | 0,3 | 34,0 | 445,8 | 4,5 | 102,6 | 148,9 | 68,3 | 4,0 | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 29,77 | 37,67 | 159,88 | 1104,71 | 0,45 | 38,02 | 490,77 | 6,42 | 257,26 | 217,88 | 107,98 | 7,99 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|----|---------------------------|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Y | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503,01 | Огурцы свежие | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,2 | | | | 0,02 | 3,4 | | | 2,8 | | | | |
| 215,32 | Омлет натуральный | 140 | 14,7 | 15,87 | 2,63 | 212,4 | | | | 1,67 | 113,53 | | | 18,81 | | | | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | | | 0,04 | 100 | | | 5,5 | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | | 16,8 | | | | |
| 476,03 | Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара) | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | | 14 | | | | |
| | Итого за Завтрак | | 23,87 | 22,15 | 25,91 | 399,60 | 0,19 | 0,60 | 0,00 | 2,41 | 347,53 | 52,00 | | 57,91 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,28 | Суп гороховый (сах.диабет) | 250 | 9,28 | 4,67 | 22,08 | 168,16 | 0,36 | 4,2 | 600,74 | 2,12 | 56,76 | 115,86 | | 48,18 | | | | |
| 233,7 | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе | 100 | 13,11 | 11,89 | 2,91 | 170,55 | | | | 0,56 | 17,44 | | | 17,24 | | | | |
| 470,14 | Каша пшенная | 185 | 5,22 | 5,11 | 29,99 | 186,95 | 0,19 | | 23,85 | 0,19 | 16,66 | 106,35 | | 37,55 | | | | |
| 293,05 | Компот из смеси сухофруктов (б/сах) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48,8 | | | | | | | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | | 16,8 | | | | |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,46 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | | 10,8 | | | | |
| | Итого за Обед | | 31,73 | 22,64 | 105,18 | 744,06 | 0,71 | 4,20 | 624,59 | 3,79 | 121,66 | 274,21 | | 130,57 | | | | |
| | Итого за день | | 55,60 | 44,79 | 131,09 | 1143,66 | 0,90 | 4,80 | 624,59 | 6,20 | 469,19 | 326,21 | | 188,46 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 2 Возраст: 12-18 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 546,15 | Мясо птицы, отварное с овощами | 80 | 10,66 | 13,13 | 2,92 | 172,24 | | | | 2,05 | 20,36 | | 21,5 | |
| 548,02 | Каша кукурузная | 155 | 3,59 | 4,14 | 30,45 | 173,43 | 0,06 | | 36,62 | 0,35 | 12,7 | 48,15 | 13,02 | 1,19 |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | | | 0,04 | 100 | | 5,5 | |
| 284,1 | Чай с лимоном (сах.диабет) | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,5 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | |
| Итого за Завтрак | | | 20,62 | 20,82 | 70,82 | 552,65 | 0,22 | 2,80 | 36,76 | 3,37 | 166,66 | 101,69 | 68,46 | 2,43 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,05 | Рассольник с перловой крутой и сметаной | 255 | 1,89 | 6,03 | 12,64 | 112,7 | | | | 2,42 | 22,11 | | 17,91 | |
| 16 546 | Мясо птицы, припущенное с овощами | 100 | 13,32 | 16,41 | 3,57 | 214,87 | | | | 2,55 | 24,11 | | 26,53 | |
| 224 | Рагу из овощей | 150 | 2,91 | 6,49 | 17,59 | 141,28 | | | | 2,9 | 36,03 | | 31,32 | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 21,32 | 29,33 | 52,20 | 556,85 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 93,85 | 52,00 | 92,56 | 1,20 |
| Итого за день | | | 41,94 | 50,15 | 123,02 | 1109,50 | 0,38 | 2,80 | 36,76 | 11,92 | 260,51 | 153,69 | 161,02 | 3,63 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Возраст: 12-18 лет

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 89,36 | Рыба, запеченная с морковью | 70 | 9,51 | 5,32 | 12,2 | 134,68 | | | | 1,45 | 73,33 | | 36,33 | |
| 610 | Рис припущенный | 150 | 3,87 | 4,42 | 39,34 | 212,48 | | | | 0,26 | 10,99 | | 26,58 | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 27,01 | Сыр (горцями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | | | 0,04 | 100 | | 5,5 | |
| 284,1 | Чай с лимоном (сах.диабет) | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | |
| Итого за Завтрак: | | | 19,83 | 20,54 | 89,12 | 620,24 | 0,16 | 2,80 | 45,14 | 2,78 | 220,32 | 56,54 | 96,85 | 1,26 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,41 | Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет | 255 | 1,8 | 4,86 | 8,15 | 84,42 | 0,04 | 19,37 | 316 | 1,97 | 46,03 | 49,22 | 23,87 | 1,11 |
| 445,64 | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом | 100 | 10,84 | 11,35 | 12,35 | 195,58 | | | | 1,58 | 7,45 | | 3,69 | |
| 175,12 | Каша гречневая | 185 | 5,71 | 5,11 | 25,76 | 171,65 | | | | 0,41 | 13,51 | | 90,2 | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 |
| Итого за Обед | | | 21,55 | 21,72 | 64,66 | 539,65 | 0,20 | 19,37 | 316,00 | 4,64 | 78,59 | 101,22 | 134,56 | 2,31 |
| Итого за день | | | 41,38 | 42,26 | 153,78 | 1159,89 | 0,36 | 22,17 | 361,14 | 7,42 | 288,91 | 157,76 | 231,41 | 3,57 |

