

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова

Т.М. Мухамбетов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой журай»

Г.Ш. Урманшина

ДОКУМЕНТОВ

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

для детей, обучающихся в МОБУ КБГИ имени Н.А.Мажитова

без круглосуточного пребывания

возрастная категория 7-11 лет

2021-2022 учебный год

1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг		Na, мг	Cl, мг	
II Завтрак																		
СЫР БЕРКУТОВСКИЙ	100	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,01	3,20	0,30	10,70	0,00	0,00	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	26	2,0	2,7	20,2	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,31	32,66	0,04	0,53	30,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	426	2,1	2,7	29,1	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,35	35,95	0,34	0,53	41,50	0,00	0,00	
Обед																		
СУП КРЕМОВЫЙ-ОСЫ С КРУП	202	1,4	4,1	6,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,13	16,56	0,66	165,50	2,36	0,00	0,00	
КОТЛЕТЫ	60	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
МАКАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	132	7,0	4,0	44,5	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
СОУС ТОМАТНЫЙ ПЕЧ	26	0,2	1,3	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	202	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	202	0,1	0,0	8,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,01	3,20	0,30	10,70	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,6	0,7	17,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ОСЫ	26	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	918	11,3	8,5	97,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,22	0,16	0,00	52,15	14,00	2,02	351,53	2,47	0,00	
Ужин																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МЯСОМ	180	16,2	16,7	97,1	0,91	0,24	0,19	0,39	0,00	0,00	0,00	37,60	252,21	120,84	4,04	372,34	0,01	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,01	3,20	0,30	10,70	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,3	14,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ОСЫ	30	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	410	18,5	16,8	119,7	0,93	0,24	0,19	0,39	0,00	0,00	0,04	39,61	254,46	121,14	4,04	372,34	0,01	0,00
Всего за день:		31,9	25,0	197,2	1138,5	0,45	0,29	0,51	0,11	0,16	0,16	92,06	406,66	195,11	9,53	734,67	0,02	0,00

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг			S, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
II Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
КАСЕЛЬ ИЗ КОМПЛЕКТА	160	0,2	0,0	12,4	50,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0

3. Results

[illegible]

4 день

Продукт, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал/100 г	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг		
Итого за группу изделий	100	0,5	0,0	17,4	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,89	2,70	1,35	0,03	0,50	0,00	0,00	2010
	200	0,1	0,0	3,9	35,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,67	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2010
	100	0,4	0,4	3,3	45,8	4,00	0,03	0,01	0,00	16,40	9,90	7,20	1,90	278,00	2,00	0,00	2010
	450	6,5	0,4	35,0	160,9	4,00	0,03	0,01	0,00	31,92	15,57	11,85	2,20	260,25	2,00	0,00	2010
II Запеканки																	
Обед																	
Итого за группу изделий	300	5,9	4,1	25,2	151,8	0,16	0,07	0,10	0,00	31,54	70,00	31,45	1,60	376,56	3,27	0,00	2010
	150	14,6	10,1	40,0	428,4	0,10	0,12	0,30	0,00	31,31	163,00	45,89	1,80	264,41	5,62	0,00	2010
	250	5,0	0,2	17,4	85,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,81	0,00	1,60	0,00	1,58	0,00	0,00	2010
	240	5,1	0,5	8,0	35,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010
	30	2,0	0,2	17,0	85,4	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	26,45	10,40	0,50	45,15	0,00	0,00	2010
	35	0,0	0,5	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010
320	22,5	117,8	774,7	3,54	0,31	0,21	0,46	0,00	77,32	257,51	50,54	4,44	928,35	8,09	0,00	2010	
Ужин																	
Итого за группу изделий	50	7,6	7,8	5,2	121,9	0,00	0,00	0,00	0,00	22,17	77,74	15,93	1,10	172,07	4,20	0,00	2010
	150	7,0	4,0	44,9	0,00	0,00	0,00	0,00	33,69	53,34	12,82	1,25	81,77	0,66	0,00	0,00	2010
	30	0,3	1,3	1,8	21,2	0,00	0,00	0,00	0,00	4,44	4,44	2,54	0,11	32,69	0,40	0,00	2010
	200	0,1	2,0	8,9	35,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	2,97	3,22	0,00	10,76	0,00	0,00	2010
	30	3,2	3,2	14,8	88,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,21	22,69	8,91	0,54	98,70	0,00	0,00	2010
	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010
600	11,2	73,0	75,9	450,6	0,00	0,00	0,00	0,00	76,76	160,57	41,50	3,33	595,66	5,61	0,00	2010	
Всего за день																	
40,8	36,9	234,2	1 416,0	15,81	0,48	0,37	0,83	0,20	180,60	463,65	143,96	10,00	1440,00	15,50	0,00	2010	

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Плотность, г/г	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборные рецептур
		Белок, г	Жир, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг				
Завтрак																				
Восстановительный напиток	150	4.4	3.0	15.3	110.2	1.03	0.00	0.36	0.04	0.04	100.10	142.50	21.00	0.10	210.30	1.30	0.00	2011		
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	35.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.54	2.97	3.20	0.30	10.70	0.00	0.00	2011		
Печенье сахарное	28	2.0	2.7	20.2	113.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.31	22.68	5.04	0.53	20.80	0.00	0.00	2011		
Итого за прием пищи	278	6.5	6.4	44.8	267.3	1.07	0.00	0.36	0.04	0.04	107.15	168.15	26.25	0.54	250.85	1.30	0.00	2011		
Обед																				
Суп с капустой и картофелем со сметаной	250	1.7	4.0	10.0	52.5	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	37.34	40.15	25.34	1.00	204.07	3.50	0.00	2021		
Хот-пот грудка запеченная в соусе	80	14.4	14.0	2.4	162.4	0.54	0.05	0.12	0.03	0.03	2.11	39.02	132.01	10.40	1.50	169.73	5.50	0.00	2021	
Картофельное пюре	150	3.3	4.4	22.2	142.4	0.13	0.11	0.04	0.00	0.00	43.76	87.90	21.37	1.77	192.56	8.60	0.00	2011		
Напиток яблочный	30	0.2	1.3	1.1	45.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011		
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	35.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.54	2.97	3.20	0.30	10.70	0.00	0.00	2011		
Хлеб пшеничный	200	0.1	0.0	0.0	35.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.54	2.97	3.20	0.30	10.70	0.00	0.00	2011		
Хлеб ржаной	35	2.6	0.2	17.0	101.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011		
Итого за прием пищи	810	25.3	24.5	78.7	827.3	10.35	0.29	0.30	0.26	0.26	128.74	294.63	86.42	5.17	844.46	19.46	0.00	2011		
Ужин																				
Рыба отварная филе лосось	150	1.4	4.8	5.2	69.7	0.26	0.01	0.06	0.05	0.05	80.52	27.85	8.03	0.10	74.08	4.50	0.00	2011		
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	35.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.54	2.97	3.20	0.30	10.70	0.00	0.00	2011		
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	101.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011		
Хлеб ржаной	35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011		
Итого за прием пищи	410	3.7	5.0	20.7	176.4	0.28	0.01	0.06	0.05	0.05	90.06	30.82	11.23	0.10	84.78	4.50	0.00	2011		
Всего за день					1985.2	30.05	0.40	0.66	0.43	0.43	402.54	526.39	134.58	7.03	944.46	37.94	0.00	2011		

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборная рецептура
		Белок, г	Жир, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг			
Завтрак																				
Секс-оригинал	180	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	35.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.54	2.97	3.20	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00		
Печенье сахарное	28	2.0	2.7	20.2	113.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.31	22.68	5.04	0.53	20.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	408	2.1	2.7	20.2	149.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	16.76	25.65	8.23	0.83	41.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с говяжьими и куриными фрикадельками	300	5.0	4.1	25.2	151.8	3.41	0.18	0.03	0.10	0.03	31.54	75.08	31.25	1.89	376.56	3.27	0.00	0.00		
Пюре	400	0.2	1.3	7.8	21.2	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	4.04	4.44	2.54	0.11	32.85	0.40	0.00	0.00		
Пюре	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	35.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.54	2.97	3.20	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00		
Хлеб пшеничный	200	0.1	0.0	0.0	35.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.54	2.97	3.20	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	35	2.6	0.2	17.0	101.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
Пюре	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	35.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.54	2.97	3.20	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00		
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	101.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	400	2.3	2.2	14.8	101.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день																				

Приним пищи, наименование блюда											
Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг	Витамин В12, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг
150	4,4	2,8	15,7	118,2	0,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,16	142,50
200	0,1	0,0	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,97
30	2,0	2,7	20,2	133,3	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,31	22,88
378	6,5	5,4	44,8	267,3	1,07	0,08	0,27	0,04	0,00	187,13	167,35
Итого за прием пищи											
200	4,7	4,2	15,0	120,2	0,10	0,10	0,21	0,03	0,00	184,46	142,50
95	10,8	16,0	5,2	240,2	0,12	0,09	0,12	0,03	0,00	38,88	108,65
150	3,5	3,0	36,4	194,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,05	69,65
200	0,1	0,1	11,8	48,7	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	10,54	2,18
200	0,1	0,0	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,97
35	2,8	5,3	17,0	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,23	28,48
30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
885	21,8	24,5	64,8	637,5	0,24	0,20	0,22	0,06	0,00	213,82	213,88
Итого за прием пищи											
150	0,1	0,0	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,97
200	0,1	0,0	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,97
32	0,2	0,2	14,5	68,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
266	24,7	15,8	72,2	583,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	187,13	167,35
Итого за день											
47,8	34,3	19,3	126,5	35,69	0,40	0,40	0,40	0,10	0,10	273,82	266,20
Ужин											
80	14,4	14,0	2,4	192,4	0,04	0,04	0,12	0,06	0,11	15,00	123,01
135	7,0	4,0	44,5	342,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	63,34
30	0,5	1,6	1,8	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,32	10,45
200	0,1	0,0	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,97	3,28
32	2,2	0,2	14,5	68,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,21	22,08
30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
266	24,7	15,8	72,2	583,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	187,13	167,35
Итого за день											
47,8	34,3	19,3	126,5	35,69	0,40	0,40	0,40	0,10	0,10	273,82	266,20

10 день

Приним пищи, наименование блюда											
Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин В6, мг	Витамин В12, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг
150	4,4	2,8	15,7	118,2	0,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,16	142,50
200	0,1	0,0	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,97
30	2,0	2,7	20,2	133,3	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,31	22,88
378	6,5	5,4	44,8	267,3	1,07	0,08	0,27	0,04	0,00	187,13	167,35
Итого за прием пищи											
200	4,7	4,2	15,0	120,2	0,10	0,10	0,21	0,03	0,00	184,46	142,50
95	10,8	16,0	5,2	240,2	0,12	0,09	0,12	0,03	0,00	38,88	108,65
150	3,5	3,0	36,4	194,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,05	69,65
200	0,1	0,1	11,8	48,7	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	10,54	2,18
200	0,1	0,0	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,97
35	2,8	5,3	17,0	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,23	28,48
30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
885	21,8	24,5	64,8	637,5	0,24	0,20	0,22	0,06	0,00	213,82	213,88
Итого за прием пищи											
150	0,1	0,0	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,97
200	0,1	0,0	0,0	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,97
32	0,2	0,2	14,5	68,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
410	24,7	15,8	72,2	583,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	187,13	167,35
Итого за день											
47,8	34,3	19,3	126,5	35,69	0,40	0,40	0,40	0,10	0,10	273,82	266,20