

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Вита Лайф"
 Ефим Крюков
 2024 г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

1 день 1 неделя



Солжасовано
 Директор ООО "Вита Лайф"
 Ефим Крюков
 2024 г.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИРНАЯ	180	7,80	6,28	28,48	205,55	324	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	65	7,00	13,63	15,17	212,68	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	2,98	2,18	6,53	58,32	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	585	21,83	22,90	84,49	640,09		
Обед							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО СЫРА 50/40	100	6,10	9,83	4,89	132,70	ТТК 111	2022
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,29	3,96	21,61	141,55	111	2017
ПОРЕ: КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,11	6,11	26,22	182,58	312	2017
РЫБА (ФЫЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	19,54	1,11	0,59	90,95	229	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	920	39,61	21,67	95,56	748,97		
Полдник							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,94	10,67	36,68	278,80	332	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	10,36	10,85	45,36	320,79		
Итого за прием пищи:	71,80	55,42	225,41	1 709,85			

2 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
	180	4,38	4,68	17,06	135,98	321	2017
	110	8,90	15,30	23,79	278,96	256	2017
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	5,94	5,50	23,76	173,80	386	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	III	2020
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/СМЕЖОК/	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	660	23,63	25,95	89,84	713,58		
ХЛЕБ РЖАНОЙ							
Итого за прием пищи:	Обед					ИТК 2	2022
	100	1,20	5,21	9,51	90,09	287	2022
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	250	1,84	3,91	8,03	89,09	223	2017
ЦИ ЦИ НОВГОРОДСКИЕ	200	16,95	19,01	4 028,00	454,21	382	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	3,38	2,71	4,55	57,23		2020
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	820	29,84	31,5	4092,14	890,61		
Итого за прием пищи:	Полдник						
	200	7,51	9,21	32,27	246,47	159	2011
ДРЯНИКИ (БЕЛОРУССКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	377	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ БЕЗ САХАРА	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	430	10,05	9,41	47,93	322,24		
Итого за прием пищи:		63,52	66,86	4 229,91	1 926,43		
Всего за день:							

3 день 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборные рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	35	2008
ТОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312	2017
КНЕДЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 120/30	150	13,73	12,07	22,73	248,03	271	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	650	22,89	21,43	81,18	608,90		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВЩАНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	52	201
СУП СЫРЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	270	6,70	9,09	11,96	141,72	172	2024
ПУЛОВ ИЗ ГРИБЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПНОЙ	200	19,52	19,85	32,28	395,11	311	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338	2017
Итого за прием пищи:	980	34,68	36,17	106,53	887,88		
Полдник							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	8,25	9,16	29,14	203,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	2,98	2,18	6,53	58,32	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
Итого за прием пищи:	410	13,52	11,53	50,72	332,37		
Всего за день:		71,09	69,13	238,43	1 829,15		

4 день 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /БЕЛОКО/	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338	2017
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ	200	13,44	20,05	32,30	421,13	240	2012
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	3,38	2,71	4,55	57,23	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	550	20,91	23,61	72,14	646,60		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,69	5,09	7,55	83,57	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЦОВОЙ КРУПЮЙ	250	2,08	2,32	19,85	112,16	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,17	14,07	16,14	179,12	259	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	220	5,94	5,50	23,76	173,80	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	860	29,35	27,64	109,35	748,64		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	10,41	14,02	25,42	305,19	284	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	1,44	1,09	2,47	25,73	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	400	13,17	15,29	36,37	371,71		
Всего за день:		63,43	66,54	217,86	1 766,95		

5 день, 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
МАКАРОНИКИ С СУБПРОДУКТАМИ ГОВЯЖЬИМИ	200	17,94	19,70	36,62	375,12	285	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,65	2,18	2,87	33,97	372	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,66	0,27	9,37	55,10	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	590	22,90	22,55	69,08	565,34		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,21	9,51	90,09	ТТК 2	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 250/5	255	1,97	4,41	12,51	104,97	82	2017
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	6,53	5,20	31,69	165,37	ТТК 181	2023
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ГТЦЦЫ	100	9,14	10,20	11,06	182,52	322	2016
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,36	1,36	1,99	23,52	366	2016
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78		2020
Итого за прием пищи:	960	26,1	27,09	111,13	777,86		
Полдник							
БУЛЮЧКА ДЮМАШНЯЯ ПП	150	0,07	0,05	0,52	2,85	422	2011
КРИСМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,22	4,50	7,20	95,40	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	339	2017
Итого за прием пищи:	440	5,73	4,99	18,50	149,95		
Всего за день:		54,73	54,63	198,71	1493,15		

6 день 1 месяца

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Стороные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак:							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	3	2008
РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОИЛЕРА	220	11,14	17,33	18,67	299,83	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2020
Итого за прием пищи:	530	21,31	27,76	59,90	605,09		
Обед:							
Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	119,00	113	2022
Суп-лапша	250	3,33	4,45	18,36	131,18	312	2011
Пюре картофельное	180	4,11	6,11	26,22	182,58	235	2017
Шницель рыбный натуральный	100	11,92	8,94	9,14	150,79	376	2011
Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,20	1,20		2020
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2020
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	910	27,06	29	98,65	761,06		
Всего за день:		48,37	56,76	158,55	1366,15		

1 день, 2 недели

Присев пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ФРИГАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	180	11,93	15,85	10,97	224,12	201	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНІЗЖОК/	220	5,94	5,50	23,76	173,80	386	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за присев пищи:	550	20,96	22,14	62,47	531,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,43	6,10	6,63	87,63	55	2011
УХА РОСТОВСКАЯ	250	11,11	5,83	14,95	162,15	106	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	7,65	19,56	177,46	143	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50/СВИННАЯ/	150	8,27	10,23	21,56	227,83	278	2017
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2020
Итого за присев пищи:	950	29,35	30,32	95,69	812,19		
Поддник							
КАПУСТА ГЛУШЕНАЯ	180	4,38	4,68	17,06	136,12	321	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	5,71	8,49	14,77	132,09	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	3,38	2,71	4,55	57,23	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за присев пищи:	485	14,79	16,06	44,86	366,23		
Всего за день:		65,10	68,52	203,02	1 709,62		

2 день 2 месяца

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	1,78	5,12	6,23	78,82	40	2012
АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200	14,15	13,00	35,82	363,03	260	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,62	1,21	2,78	28,84	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
Итого за прием пищи:	550	21,37	19,64	69,92	589,10		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,46	7,09	3,83	86,05	56	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20	270	10,63	5,90	36,12	246,60	102	2017
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	2,79	6,24	20,84	175,12	181	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	9,51	10,80	10,75	178,61	269	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2020
Итого за прием пищи:	930	30,3	30,6	109,55	867,18		
Полдник							
МЯСО ГОВЯДИНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	12,86	14,81	17,49	289,50	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	180	0,14	0,14	3,42	16,41	342,1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	220	14,32	15,13	29,39	346,70		
Всего за день:		65,99	65,37	208,86	1 802,98		

3 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	45	2,36	11,06	15,17	183,25	1	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАКА	180	7,22	9,21	29,94	231,83	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	2,98	2,18	6,53	58,32	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
Итого за прием пищи:	425	14,09	22,57	61,68	520,76		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,21	9,51	90,09	ТТК 2	2022
БОРЩ ПО-КУРЬАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 250/5	255	2,87	4,75	16,39	125,72	ТТК	2023
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	35,24	247,20	323	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	130	11,98	11,11	11,74	156,82	278	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0,24	0,03	1,16	6,59	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РУСАНОВ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
Итого за прием пищи:	1065	27,62	27,69	127,65	881,40		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ	200	9,57	11,59	27,15	200,98	224	2017
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376	2011
ХЛЕБ РУСАНОВ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	420	10,99	11,77	35,83	242,97		
Всего за день:		52,70	62,03	225,16	1 645,13		

4 день 2 месяца

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	100	0.80	0.10	1.70	13.00	71	2017
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4.34	5.33	35.35	207.12	313	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	12.88	14.88	7.69	208.96	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.60	2.23	3.63	39.95	366	2016
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.10	0.00	0.20	1.20	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73		2020
Итого за прием пищи:	690	21.77	22.79	68.64	564.96		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.25	4.95	7.54	80.88	68	2022
РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1.99	3.85	14.74	106.44	96	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8.94	10.67	36.68	278.80	332	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР /	200	5.80	5.00	8.00	106.00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58		2020
ФРУКТЫ СВИДЕЛИ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0.44	0.44	10.78	51.70	338	2017
Итого за прием пищи:	950	24.89	25.57	119.79	823.81		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	150	9.07	9.85	30.72	192.85	422	2011
СЫР (КОРЖИМИ)	15	3.48	4.43	0.00	54.60	15	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЛЗ САХАРА	180	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	345	12.55	14.28	30.72	247.45		
Всего за день:		59.21	62.64	219.15	1 636.22		

5 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево/бы, г			
Завтрак							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,71	0,13	4,41	23,64	56	2011
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ С ТЕРПОВОЙ КРУПКОЙ	200	15,28	19,85	33,51	389,22	291	2017
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	550	19,70	20,35	61,65	525,90		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	113	2022
СУП-ЛАПША	250	3,33	4,45	20,36	131,18	181	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,77	7,22	51,15	304,10	227	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,23	3,60	0,69	107,60	378	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,55	1,21	2,61	27,88		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338	2017
Итого за прием пищи:	1040	38,4	26,35	127,84	905,36		
Полдник							
ЗАПЕКАЛКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С РИСОМ/ СОУС	220	11,66	11,89	17,56	310,03	113	2023
ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/20	180	0,14	0,14	3,42	16,41	342,1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	420	13,12	12,21	29,46	367,23		
Всего за день:		71,22	58,91	218,95	1 798,49		

6 декабрь 2011 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.55	7.74	23.87	169.13	424	2011
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2.32	2.95	0.00	36.40	15	2011
КАША ПШЕНИНАЯ ЖЕЛТАЯ	210	7.23	8.91	31.50	179.82	189	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.33	14.82	68.97		2020
Итого за прием пищи:	560	19.60	20.24	95.28	572.73		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	100	0.80	0.10	1.70	13.00	71	2017
СУП С КЛЕТЧАКИ	250	2.86	4.74	18.06	112.42	118.2	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.11	6.11	26.22	182.58	312	2017
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	11.30	12.09	12.56	142.74	269	2011
СОУС-МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ПОДАЧИ К БИТОЧК	50	1.30	2.86	4.05	49.81	326	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК АСНЕСКОК/	200	5.40	5.00	21.60	158.00	386	2017
ФРУКТЫ СЪЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0.44	0.44	10.78	51.70		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	338	2017
Итого за прием пищи:	1080	32.68	32.00	137.02	910.24		
Всего за день:		52.28	52.24	232.30	1482.97		